

Aider à prévenir les incidents et les accidents liés à la médication

Élément du Système canadien de déclaration et de prévention des incidents médicamenteux (SCDPIM).

Volume 1, numéro 1

Bulletin

Le 10 mars 2010

Mise en garde concernant les suppléments de fer – Attention aux excès!

L'organisme humain a besoin de fer pour fabriquer des globules rouges et rester en bonne santé. La plupart d'entre nous sont capables de tirer la quantité de fer nécessaire de l'alimentation, mais parfois, la prise d'un supplément de fer s'impose, par exemple en cas d'anémie (parfois appelée « appauvrissement du sang »). Par contre, il est important de prendre la bonne quantité de fer, car même si notre organisme en a besoin pour rester en bonne santé, le fer peut être dangereux s'il est pris en trop grande quantité.

Les suppléments de fer portent des noms comme « gluconate de fer », « sulfate de fer » et « fumarate ferreux ». Les différents produits contiennent différentes quantités de fer. Par exemple :

- un comprimé de gluconate de fer dosé à 300 mg contient 35 mg de fer;
- un comprimé de sulfate de fer dosé à 300 mg contient 60 mg de fer;
- un comprimé de fumarate ferreux dosé à 300 mg contient 99 mg de fer.

Le médecin qui rédige une ordonnance de supplément de fer aura parfois recours au poids du produit plutôt qu'à la quantité de fer qu'il renferme pour exprimer la posologie, pratique qui peut créer la confusion chez les consommateurs. Supposons qu'un médecin vous prescrive 300 mg de sulfate de fer par jour. Si l'étiquette du produit indique que chaque comprimé contient 60 mg de fer, combien de pilules devez-vous prendre? Il est important de connaître la dose quotidienne exacte de fer (également appelé « fer élémentaire ») prescrite par votre médecin.

La réglementation canadienne est en train de changer, et il se peut que vous trouviez des produits renfermant une quantité importante de fer sur les étagères des magasins d'aliments naturels. Il est essentiel d'être bien renseigné avant d'acheter un supplément de fer sans l'aide d'un pharmacien. Il est également important de songer à la possibilité qu'un enfant puisse prendre certains médicaments, comme des suppléments de fer en comprimés à croquer, pour des bonbons. Les suppléments de fer peuvent être très dangereux pour les enfants.

Voici ce que suggère l'ISMP Canada pour prévenir les surdoses de fer.

- Ne prenez jamais une dose quotidienne de fer supérieure à celle qui vous a été prescrite sans avoir d'abord consulté votre médecin.
- Si votre médecin vous prescrit un supplément de fer, assurez-vous que vous savez combien de fer vous êtes censé prendre.
- Demandez à votre pharmacien de vous aider à choisir le supplément qui vous convient et de vous indiquer la quantité de produit que vous devez prendre.
- Conservez tous les médicaments, y compris les suppléments de fer, en lieu sûr, hors de portée des enfants. (Ne vous fiez pas aux bouchons à l'épreuve des enfants que leurs petites mains arrivent parfois à ouvrir.)
- Si un enfant dont vous avez le soin avale un supplément de fer sous forme solide ou liquide, appelez le centre antipoison de votre région ou obtenez de l'aide d'urgence.
- Si vous prenez un supplément de fer liquide, ayez soin de mesurer la dose exacte qui vous a été prescrite en utilisant la cuillère à mesurer ou le compte-gouttes fournis avec le produit.
- Si vous prenez un supplément de fer et que vous présentez un symptôme de surdose de fer (par exemple des nausées, des vomissements, une diarrhée ou des maux de ventre), appelez immédiatement votre médecin.