

# RISQUES ET SIGNES DE LA CARENCE EN FER ET DE L'ANÉMIE FERRIPRIVE

## POURRIEZ-VOUS ÊTRE EN MANQUE DE FER?

La carence en fer est l'un des problèmes nutritionnels les plus courants au Canada, en particulier chez les femmes, les végétariens et les personnes âgées. Étant donné que les symptômes peuvent être subtils ou confondus avec le stress, l'épuisement professionnel ou les changements saisonniers, de nombreuses personnes vivent avec un faible taux de fer sans s'en rendre compte.

Utilisez la liste de vérification ci-dessous pour identifier les symptômes courants et les facteurs de risque. Apportez-la à votre pharmacien ou à votre professionnel de la santé et demandez-lui si un supplément de fer, comme Polyride Fe® Ultra, pourrait vous convenir. Avec le bon soutien, une carence en fer est généralement facile à corriger.

## ÊTES-VOUS À RISQUE ?

*Cochez tous les énoncés qui s'appliquent à vous:*

- J'ai des menstruations abondantes
- Je suis un régime végétarien ou restrictif

- Je suis enceinte ou j'allaité
- J'ai subi une chirurgie majeure ou une chirurgie bariatrique (perte de poids)
- Je suis âgé
- J'ai des problèmes digestifs (ex. : maladie cœliaque, MCI, RGO) qui nuisent à l'absorption
- Je prends des médicaments qui réduisent l'acidité de l'estomac (ex. : IPP)

## SYMPTÔMES À SURVEILLER

*Cochez tous les symptômes que vous avez présentés au cours des dernières semaines:*

- Fatigue ou manque d'énergie, même après le repos
- Essoufflement, même lors d'une activité légère
- Étourdissements ou vertiges
- Mains et pieds froids
- Peau pâle ou terne
- Douleur thoracique
- Rythme cardiaque rapide ou palpitations cardiaques
- Ongles cassants ou en forme de cuillère
- Cheveux clairsemés ou chute de cheveux
- Jambes agitées, surtout la nuit
- Maux de tête fréquents ou difficulté à se concentrer
- Sensation de faiblesse, de léthargie ou d'épuisement

**Polyride**  ULTRA  
Fe ®