



## Quels sont les symptômes d'un taux de ferritine élevé ?

Un taux de ferritine élevé peut se manifester de diverses façons. Dans de nombreux cas, une ferritine élevée sans symptômes est découverte de manière fortuite lors d'une **analyse sanguine** de routine.

Lorsque des signes apparaissent, ils sont généralement liés à la cause sous-jacente de l'hyperferritinémie. En voici les symptômes les plus fréquents :

- Une sensation de fatigue persistante.
- Des **douleurs articulaires** (fréquentes en cas d'hémochromatose).
- Une prise de poids souvent liée au syndrome métabolique ou à une stéatose hépatique.
- La présence d'une **inflammation** (douleurs, gonflements ou rougeurs selon les organes touchés).
- Des **douleurs abdominales** ou une augmentation du volume du foie (hépatomégalie) dans le cas d'une surcharge ferrique.
- Des palpitations ou des signes d'insuffisances cardiaques dans les cas plus avancés.
- Une hyperpigmentation (formes sévères d'hémochromatose).
- De la fièvre et une **perte de poids** dans les cas liés à des infections graves ou à certains cancers.

Si l'hyperferritinémie est liée à une maladie inflammatoire chronique comme l'anémie inflammatoire, des symptômes spécifiques comme des raideurs matinales ou des gonflements articulaires peuvent également être présents.

## Comment diagnostiquer une ferritine élevée ?

Face à une ferritine élevée, un diagnostic précis est indispensable pour différencier une surcharge en fer d'autres causes possibles :



## Quels sont les examens nécessaires ?

Pour diagnostiquer une hyperferritinémie et en identifier la cause, plusieurs analyses biologiques sont nécessaires :

- Bilan sanguin de ferritine ;
- Dosage du fer sérique pour évaluer la quantité de fer qui circule dans le sang ;
- Ferritine et CRP (protéine C-réactive) pour détecter une inflammation ;
- Bilan hépatique.

Selon les recommandations du VIDAL, des analyses supplémentaires peuvent être requises en fonction des résultats initiaux :

- Coefficient de saturation de la transferrine (CST) ;
- Numération formule sanguine (NFS) ;
- Haptoglobine ;
- TSH ;
- Hémocultures ;
- Sérologies virales (VIH, hépatites...) ;
- Marqueurs spécifiques.

## Comment interpréter les résultats de la ferritine ?

Les valeurs normales de ferritine diffèrent selon le sexe et l'âge :

- Chez les femmes : 20 à 200 ng/mL.
- Chez les hommes : 30 à 300 ng/mL.
- Chez les enfants : 7 à 140 ng/mL (selon l'âge).

L'interprétation des résultats de la ferritine dépend des valeurs mesurées et du **contexte clinique**. Une ferritine élevée dans le sang peut refléter différents états, et son interprétation doit prendre en compte des facteurs comme le sexe, l'âge ou la présence d'autres anomalies biologiques.



Une ferritine élevée chez les femmes est moins fréquente que chez les hommes, en raison des **pertes menstruelles** qui réduisent les réserves de fer. Cette différence tend à s'estomper après la [ménopause](#).

Un taux de ferritine élevé avec un fer normal sérique est généralement le signe d'une inflammation ou d'une pathologie non liée à une surcharge en fer, comme une **maladie inflammatoire chronique** ou une infection.

## Quels sont les traitements pour une ferritine élevée ?

La gestion d'une hyperferritinémie passe par l'identification précise de son origine pour proposer des traitements ciblés et adaptés à chaque situation :

### Quels sont les traitements médicaux ?

La **phlébotomie** est le traitement de référence pour les patients atteints d'hémochromatose génétique ou de surcharge ferrique. Ce procédé consiste à prélever régulièrement du sang pour réduire les réserves de fer dans l'organisme.

Dans certains cas, notamment lorsque la phlébotomie est contre-indiquée (insuffisance cardiaque, anémie), des **médicaments chélateurs du fer** peuvent être utilisés.

Ces traitements, comme le déféroroxamine ou le déférasirox, aident à éliminer l'excès de fer par les urines ou les selles.

Si l'hyperferritinémie n'est pas liée à une surcharge en fer, elle est souvent due à une inflammation, des infections ou un **trouble métabolique**.



Le médecin pourra ainsi prescrire :

- Des anti-inflammatoires ou des traitements immunomodulateurs pour les maladies inflammatoires chroniques.
- Des antiviraux ou antibiotiques en cas d'infections comme l'hépatite virale ou des infections bactériennes responsables d'une ferritine élevée.
- Des médicaments spécifiques pour gérer le [diabète](#), l'hypertension ou l'hypercholestérolémie en cas de stéatose hépatique.

Dans tous les cas, un suivi régulier des **taux de ferritine**, des paramètres hépatiques et de la fonction cardiaque est essentiel pour ajuster les traitements et prévenir les complications comme la **fibrose**.

## Comment changer ses habitudes de vie ?

Savoir comment faire baisser la ferritine peut être utile en complément du traitement médical mis en place.

Adopter une **alimentation adaptée** est l'une des meilleures façons de faire baisser la ferritine, surtout lorsque celle-ci est due à une surcharge en fer ou à des maladies du foie.

Au niveau des aliments à éviter, on retrouve :

- Viandes rouges et abats ;
- Produits enrichis en fer ;
- Alcool ;
- Fritures et graisses saturées.

Certains aliments peuvent au contraire aider à réduire les niveaux de ferritine et limiter l'absorption du fer :

- Fruits et légumes riches en antioxydants ;



- Thés et cafés ;
- Céréales complètes et légumineuses ;
- Aliments riches en calcium.

En plus de l'adaptation du régime alimentaire, pratiquer une **activité physique modérée** améliore la sensibilité à l'insuline, réduit l'inflammation et contribue au maintien d'un foie en meilleure santé.

Une bonne hydratation et un **sommeil réparateur** soutiennent également les processus de régénération du foie et réduisent les marqueurs inflammatoires, ce qui peut indirectement influencer le taux de ferritine.

## Quels sont les remèdes naturels ?

Le thé, grâce à ses tanins, peut réduire l'absorption intestinale du fer non héminique (d'origine végétale). D'autres traitements naturels comme les **plantes riches en tanins** (pin, vigne, aubépine ou sainfoin), peuvent aussi limiter l'absorption du fer.

Sur avis médical, la prise de **compléments alimentaires** peut par ailleurs être envisagée en fonction des situations.

## Quand faut-il consulter un médecin ?

Il est important de consulter un médecin dès qu'un taux élevé de ferritine est détecté et en cas de :

- Symptômes persistants (fatigue inexpiquée, douleurs articulaires, prise de poids inhabituelle ou signes d'inflammation).
- Si des antécédents familiaux existent.
- En cas de maladies associées (troubles hépatiques, infections chroniques ou maladies inflammatoires).
- Après un bilan sanguin anormal.



Si votre prise de sang révèle un taux élevé de ferritine, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour un diagnostic précis et un traitement adapté !

## F.A.Q

### **Ferritine élevée : est-ce forcément une surcharge en fer ?**

Une ferritine élevée n'est pas forcément liée à une surcharge en fer. Elle peut également être due à une inflammation, une infection ou des troubles métaboliques.

### **Quels aliments éviter pour réduire la ferritine ?**

Il est conseillé de limiter les viandes rouges, les abats, les produits enrichis en fer et l'alcool, qui peuvent aggraver une hyperferritinémie.

### **Ferritine élevée, mais fer normal : que cela signifie-t-il ?**

Une ferritine élevée avec un fer normal est souvent liée à une inflammation ou une pathologie non associée à une surcharge en fer.

### **Est-ce que la ferritine élevée peut causer des complications graves ?**

Si elle est liée à une surcharge en fer, une ferritine élevée peut entraîner des dommages au foie, au cœur et aux articulations, ou aggraver des pathologies inflammatoires.



#### Sources :

- VIDAL - [Conduite à tenir devant une hyperferritinémie](#)
- National Library of Medicine - [Kumachev A, Frost DW. Hyperferritinémie. CMAJ. 2021 Dec 6;193\(48\):E1860-E1861. French. doi: 10.1503/cmaj.210359-f. PMID: 34872962; PMCID: PMC8648365.](#)
- Sciences et Avenir - [Ferritine élevée : quelles sont les causes ?](#)
- Top Santé - [Ferritine élevée : les aliments interdits en cas d'hyperferritinémie](#)

<https://info.medadom.com/blog/ferritine-elevee#:~:text=Quels%20sont%20les%20rem%C3%A8des%20naturels,limiter%20l'absorption%20du%20fer.>