



Thématique 2.5 Déficit en G6PD-Prise en charge ambulatoire

Cours 2.5.1 Recommandations concernant l'alimentation
des personnes porteuses d'un déficit en Glucose-6-
Phosphate déshydrogénase (G-6-PD)

Alexia Dufresne, Dr en pharmacie

V1- 16/04/2024



Cours 2.51 Recommandations concernant l'alimentation des personnes porteuses d'un déficit en Glucose-6-Phosphate déshydrogénase (G-6-PD)

Objectifs : savoir conseiller les porteurs d'un DG6PD sur les aliments pouvant être pourvoyeurs d'hémolyse aiguë

Mots clef : Déficit en G6PD, alimentation, fèves, quinine, Vitamine C

Alexia Dufresne, Dr en pharmacie

V1- 16/04/2024

Anses :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2006sa0033.pdf>

- Les sujets déficitaires en G6PD sont susceptibles de développer une **hémolyse aiguë** après l'ingestion de certains aliments. L'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (**Anses**) a élaboré des recommandations relatives à l'alimentation des personnes ayant un déficit en G6PD, préconisant :

NE PAS CONSOMMER DE FEVES VICIA FABBA (1)

de ne pas consommer de **fèves** *Vicia faba* (légume qui a donné à la maladie le nom de **favisme**), quel que soit leur mode de préparation et de consommation. En cas d'ingestion de fèves, l'hémolyse et l'anémie surviennent de quelques heures à un ou deux jours après. Elles peuvent être très sévères, parfois accompagnées d'une insuffisance rénale aiguë, et demandent un traitement d'urgence par transfusion ou par exsanguino-transfusion.

NB : des cas ont également été décrits chez des enfants allaités déficitaires en G6PD dont la mère avait mangé des fèves;



NE PAS CONSOMMER DE FEVES VICIA FABBA (2)

La réglementation impose **l'étiquetage de la farine de fève ou féverole**, si elle est utilisée comme ingrédient dans les produits transformés. Cependant, certains aliments dérogent à cette règle, notamment dans le secteur de la **boulangerie-pâtisserie** mais un seuil de 2% est imposé par l'arrêté relatif à la quantité de farine de fève susceptible d'être incorporée à la farine panifiable. L'Agence recommande donc de mettre en garde la profession de ce secteur contre une utilisation excessive de fèves et de ne pas dépasser le seuil fixé à 2 % par l'arrêté mentionné.



NE PAS CONSOMMER DE QUININE

de ne pas consommer de boissons contenant de la quinine (quinquina), comme les « sodas toniques » ;



NE PAS CONSOMMER :
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
A BASE DE VITAMINE C

Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de vitamine C (acide ascorbique).



Vitamine C / Acérola ...



Hémolyse aigüe



CONSOMMER AVEC MODERATION : ALIMENTS CONTENANT DE LA VITAMINE C

Consommer **avec modération** :

- les aliments naturellement riches en vitamine C.
- Les boissons enrichies ou concentrées en vitamine C.

La limite supérieure de sécurité de l'apport en vitamine C, par jour, est de **1 gramme** chez l'adulte.

La liste des Aliments source de vitamine C est longue :

kiwi, baies de Goji, agrumes, mangue, fenouil, épinard, cresson, persil, goyave ...

Source alimentaire (en mg de vitamine C pour 100 g d'aliment):



GOYAVE	228,3 MG
CASSIS	181 MG
POIVRON ROUGE CRU	159 MG
PERSIL	133 MG
BROCOLI CRU	106 MG
CHOUX DE BRUXELLES CRUS	103 MG
KIWI	93 MG
POIVRON VERT	92 MG
CHOUX DE BRUXELLES CUITS	85 MG
CHOU-RAVE CUIT	62 MG
POMELO	61 MG
PAPAYE	61 MG
FRAISES	59 MG
ORANGE	57 MG
JUS D'ORANGE PRESSÉ MAISON	54 MG
JUS DE PAMPLEMOUSSE	38 MG
MANGE	36 MG
BROCOLI CUIT	24 MG





E-learning sur les maladies du globule rouge (GR)

**Merci pour votre attention !
Si vous avez des questions, n'hésitez pas
à les faire remonter par mail
à votre référent régional de GR-Learn**