

Effets de la chimiothérapie sur les globules blancs

Quels sont les effets des traitements sur le sang?

La plupart des chimiothérapies ont pour effet de ralentir la production des composants du sang dans la moelle osseuse. Certains globules blancs sont particulièrement touchés. Leur nombre diminue progressivement après l'administration de la chimiothérapie. Le niveau le plus bas est atteint environ 5-10 jours après le traitement, pour remonter ensuite.

On utilise le terme médical « neutropénie » pour désigner une diminution significative des globules blancs.

La baisse des globules blancs se ressent surtout au travers de la fatigue qu'elle induit.

Les globules blancs ont pour fonction de protéger le corps des infections. La baisse temporaire de leur nombre diminue la capacité de l'organisme à se défendre. Il est ainsi plus à risque de développer une infection.

La fièvre est le premier signe d'une infection. Toutefois, il faut savoir que certains médicaments masquent la fièvre, comme les anti-douleurs, les anti-inflammatoires ou la cortisone. Idéalement, ces médicaments devraient être évités pendant la période à risque. Lorsque leur prise est malgré tout nécessaire, d'autres signes peuvent servir à la détection d'une infection. La plupart du temps, de simples analyses de sang ou d'urine permettent de mettre en évidence une infection et orienter vers un traitement d'antibiotiques.

Chaque situation est particulière. Les effets secondaires ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

Diverses mesures peuvent aider à prévenir le risque infectieux durant la période où le nombre de globules blancs est bas.

Protection de la peau

La peau sert de barrière de protection contre les germes extérieurs. Durant la période à risque, il faut veiller à limiter les lésions cutanées.

Hygiène corporelle

- préférez une douche quotidienne au bain
- utilisez un savon doux et hydratant, de préférence liquide
- évitez les gants de toilette, l'humidité qui y est contenue favorisant le développement de germes
- veillez à bien sécher les plis de la peau afin d'éviter la macération
- lors de votre toilette intime, effectuez un mouvement de l'avant vers l'arrière
- lavez-vous systématiquement les mains après chaque passage aux toilettes, lors de la préparation des repas, ainsi qu'avant et après chaque repas

Soins de la peau

- évitez que la peau se dessèche en appliquant une crème, un lait ou une huile hydratants
- optez pour des gants et des chaussures fermées lors des travaux ménagers, d'entretien et de jardinage, et pour un rasoir électrique plutôt que manuel
- en cas de blessure, nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon avant d'appliquer un désinfectant. La plaie doit être contrôlée et les pansements changés régulièrement
- prenez soin de vos ongles en les gardant propres et coupés et veillez à ne pas vous blesser lors de la coupe
- planifiez vos rendez-vous de pédicure, manucure ou de soins esthétiques en dehors de la période à risque

Hygiène buccale

- effectuez un contrôle préventif et des soins dentaires s'il y a lieu avant le début du traitement de chimiothérapie
- brossez-vous les dents avec une brosse souple afin d'éviter les irritations de la gencive et ne placez pas votre brosse à dents dans le même verre que celui d'autres personnes
- si vous portez une prothèse dentaire, veillez à le maintenir propre et assurez-vous qu'elle n'irrite pas les gencives
- effectuez des bains de bouche, de préférence avec une solution aqueuse et évitez les solutions qui contiennent de l'alcool afin de limiter l'irritation des muqueuses

Alimentation

L'alimentation peut être une source importante d'infections. Des précautions d'hygiène lors de l'achat, la conservation, la préparation des aliments, ainsi qu'une bonne hygiène en cuisine permet de limiter la présence de micro-organismes.

Achat des aliments

- choisissez des fruits et légumes en bon état, en vérifiant l'aspect, la consistance et l'odeur
- contrôlez les dates d'emballage et de limite de consommation des aliments
- mettez rapidement les aliments au réfrigérateur après achat

Conservation

- le froid stoppe le développement des bactéries ou freine leur croissance, la chaleur l'accélère et les hautes températures détruisent les micro-organismes
- le réfrigérateur doit avoir une température de 5°C à l'étage du milieu et mettez les aliments récemment achetés derrière ceux qui s'y trouvent déjà
- vérifiez systématiquement les dates de péremption des aliments que vous consommez
- placez les aliments de longue conservation, comme le riz ou les conserves, dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et des insectes
- les denrées périssables à température ambiante évoluent et se dégradent dans des délais très courts, la mise au réfrigérateur doit donc être rapide

Préparation

- lavez soigneusement les fruits et légumes avant de les éplucher et de les cuire
- jetez le jus de la viande crue ou les restes de marinades
- évitez d'interrompre une cuisson pour la reprendre plus tard
- servez les aliments chauds le plus rapidement possible et ne les laissez pas à température ambiante

Hygiène en cuisine

- la présence d'animaux domestiques est à éviter dans la cuisine ou les lieux de stockage
- nettoyez régulièrement la cuisine, le réfrigérateur et la poubelle

- nettoyez le plan de travail, les ustensiles, les planches à découper entre chaque préparation
- laissez la vaisselle sécher à l'air
- nettoyez souvent les linges de cuisine, changez fréquemment les éponges et les chiffons

Activités quotidiennes et sociales

Durant la période à risque, évitez tant que possible:

- de participer à des bains de foule
- d'utiliser les transports en commun
- d'aller à la piscine
- d'être en contact avec des personnes ayant un rhume, une grippe, une diarrhée, tout type de maladie virale, ou avec de jeunes enfants venant d'être vaccinés. Ces personnes pourraient vous transmettre des germes indésirables
- de nettoyer la litière d'un animal domestique: si vous devez effectuer cette tâche malgré tout, faites-le avec des gants et prenez soin de vous laver les mains consciencieusement après, comme après chaque contact avec l'animal

En période d'épidémie de grippe, il est recommandé que votre famille et vos proches soient vaccinés.

Signes d'alerte

Contactez immédiatement votre oncologue ou l'oncologue de garde (24h/24) si vous présentez les symptômes suivants:

- toux ou maux de gorge
- rougeurs ou pus sur la peau ou les muqueuses
- inflammation localisée sur une région prédisposée, comme sur une blessure, un bouton, un ancien point de prise de sang ou de la peau autour des ongles rongés ou arrachés
- écoulement anormal ou douteux
- douleurs ou sensation de brûlure en urinant
- diarrhée persistante
- aphtes et/ou dépôt blanchâtre dans la bouche
- température égale ou supérieure à 38°C deux fois de suite à 1 h d'intervalle
- température égale ou supérieure à 38.5°C
- signes inhabituels de mal-être, comme des frissons, un pouls rapide, des vertiges, une difficulté à respirer ou une accélération inhabituelle de la respiration

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-Ve 8h-17h

Tél. +41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jour férié

Tél. +41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde