



NEUROPATHIE PÉRIPHÉRIQUE (nerfs endommagés)

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

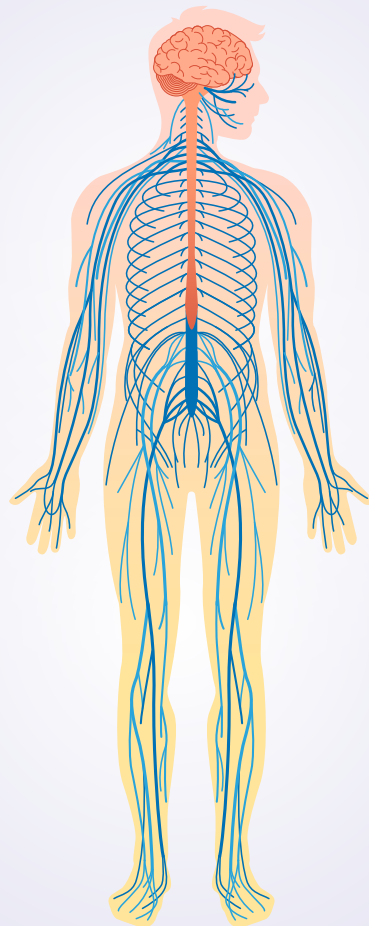
Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement qui vous est administré pourrait provoquer des effets secondaires. Parmi ceux-ci, la neuropathie périphérique, qui se produit lorsque les nerfs sont endommagés, est un effet secondaire courant. Comment pouvez-vous la gérer ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- en savoir plus sur votre système nerveux et la neuropathie périphérique
- comprendre les symptômes et les causes de la neuropathie périphérique
- apprendre à gérer ces effets secondaires et à optimiser votre santé et votre bien-être
- composer une liste de questions à poser à votre équipe soignante



La gestion des effets secondaires est une partie importante du traitement du cancer. Assurez-vous de parler à votre équipe soignante de tout effet secondaire que vous pourriez avoir. Elle peut vous aider à les gérer pendant toute la durée du traitement.



Système nerveux central

Système nerveux périphérique

La **NEUROPATHIE PÉRIPHÉRIQUE** se produit quand les nerfs du système nerveux périphérique sont endommagés.

Votre système nerveux

Votre système nerveux est le centre de commande qui contrôle tout ce que vous faites, allant de la façon dont vous pensez et ressentez jusqu'à la façon dont vous parlez, bougez et respirez. Il est composé de deux parties : le système nerveux central et le système nerveux périphérique.

Le **système nerveux central** comprend le cerveau et la moelle épinière. Il contrôle et coordonne la plupart des fonctions de votre esprit et votre corps.

Le **système nerveux périphérique** comprend les nerfs qui relient votre cerveau et votre moelle épinière au reste de votre corps. Ces nerfs transmettent et reçoivent de l'information du cerveau jusqu'aux autres parties du corps, et des autres parties du corps jusqu'au cerveau. Cette information vous permet de ressentir, de bouger et de réguler les battements du cœur.

Trois types de **nerfs périphériques** transmettent l'information vers et depuis le système nerveux central :

- Les **nerfs sensitifs** vous permettent de ressentir la douleur, la chaleur et le froid
- Les **nerfs moteurs** aident vos muscles à bouger
- Les **nerfs autonomes** contrôlent les fonctions involontaires comme les battements du cœur, la digestion et la respiration

Neuropathie périphérique

La neuropathie périphérique se produit quand les nerfs système nerveux périphérique sont endommagés. Elle peut être causée par le traitement du cancer ou par la maladie.

À propos de la neuropathie périphérique

- Elle fait partie de nombreux problèmes de santé, comme le diabète, le manque de vitamines, les maladies du rein et le cancer
- Ses symptômes sont les suivants : douleur, picotements engourdissements dans les pieds, les jambes et les mains
- Elle peut vous exposer à un plus grand risque de blessures, comme les chutes

Contactez votre équipe soignante le plus rapidement possible si vous avez des symptômes de neuropathie périphérique.

Les symptômes s'aggravent souvent s'ils ne sont pas traités rapidement.

Symptômes de la neuropathie périphérique

Les symptômes peuvent aller d'un inconfort léger à une douleur qui vous empêche de fonctionner normalement. Les symptômes dépendent du type de nerfs qui est touchés : sensitif, moteur ou autonome.

Selon le type de nerfs touchés, vous aurez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

Type de nerfs	Description	Symptômes
Nerfs sensitifs	Touche généralement les nerfs des mains, des bras, des pieds et des jambes	<ul style="list-style-type: none">• Fourmillements, picotements, douleur ou engourdissement• Sensation de brûlure ou de chaleur• Sensibilité au toucher• Difficulté à ressentir la chaleur ou le froid• Peu ou pas de douleur en cas de coupure ou de blessure
Nerfs moteurs	Peut toucher tous les muscles du corps et causer une perte d'équilibre, des trébuchements et des difficultés à marcher	<ul style="list-style-type: none">• Muscles faibles ou douloureux• Difficulté à utiliser vos mains et vos bras pour boutonner une chemise, envoyer un message ou ouvrir un pot• Difficulté à avaler ou à respirer
Nerfs autonomes	Comprend les vaisseaux sanguins, l'estomac, les intestins, le foie, les reins, la vessie, les organes génitaux, les poumons, les pupilles, le cœur, ainsi que les glandes sudoripares, salivaires et digestives.	<ul style="list-style-type: none">• Constipation ou diarrhée• Difficulté à uriner• Vertiges (liés à une pression sanguine basse)• Rythme cardiaque irrégulier• Changements dans la transpiration (trop ou pas assez)



Cause de la neuropathie périphérique

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez avoir une neuropathie périphérique. Elle peut être causée par :

- le cancer
- le traitement, y compris la chimiothérapie et la radiothérapie
- des tumeurs qui mettent une pression sur les nerfs

D'autres maladies peuvent aggraver la neuropathie périphérique, notamment le myélome, le diabète, le zona, une infection, une maladie auto-immune, la consommation excessive d'alcool, et plus encore.

Gestion des effets secondaires

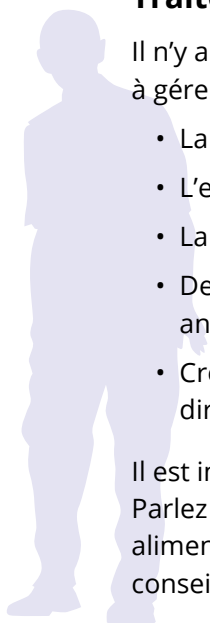
En vous renseignant sur les effets secondaires, vous saurez à quoi vous attendre et comment les gérer. Si les effets secondaires sont causés par le traitement du cancer, votre médecin pourrait recommander d'utiliser des doses plus faibles du médicament ou d'arrêter le traitement jusqu'à ce que les symptômes diminuent pour ne pas endommager les nerfs à long terme. Les nerfs endommagés par la chimiothérapie peuvent guérir progressivement après le traitement. De nombreuses personnes se rétablissent après quelques mois; pour d'autres, cela peut prendre des années. Parfois, le problème ne disparaît jamais complètement.

Traitements pour gérer la neuropathie périphérique

Il n'y a aucun remède pour la neuropathie périphérique, mais il existe des traitements qui aident à gérer les symptômes, notamment :

- La physiothérapie pour améliorer l'équilibre et la force
- L'ergothérapie pour améliorer la motricité fine
- La massothérapie, l'acupuncture et les techniques de relaxation
- Des médicaments pour aider à soulager la douleur et l'inconfort (analgésiques, antidépresseurs, anticonvulsivants, myorelaxants, stéroïdes)
- Crèmes ou timbres qui contiennent un médicament anesthésiant qui sont appliqués directement sur les zones douloureuses

Il est important de faire régulièrement de l'exercice pour gérer la neuropathie périphérique. Parlez à votre équipe soignante avant de commencer un programme d'exercices. Les compléments alimentaires comme la vitamine B12 et l'acide folique sont également importants. Demandez conseil à votre équipe soignante avant de prendre des suppléments.



Conseils de sécurité pour éviter des blessures

Vous pourriez vous blesser plus facilement si vous avez moins de sensations et si vos mains et vos pieds sont engourdis ou ont des picotements. Pour prévenir les blessures, suivez ces astuces :

Dans la cuisine

- Nettoyer immédiatement les dégâts et utiliser des plats et des tasses incassables
- Utiliser avec soin les objets tranchants comme les couteaux, les ciseaux et les lames
- Utiliser des mitaines de four lorsque vous touchez des casseroles chaudes et porter des gants en caoutchouc lorsque vous lavez la vaisselle

Dans votre maison

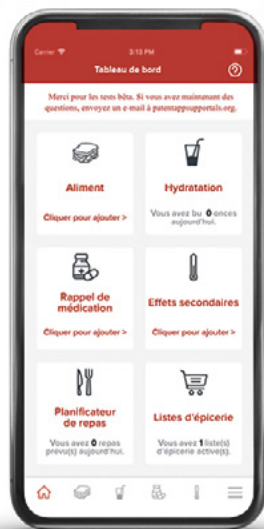
- Installer des rampes des deux côtés des escaliers
- Retirer les petits tapis et les objets encombrants du sol
- Garder les pièces, les couloirs et les escaliers bien éclairés

Dans la salle de bain

- Installer des barres d'appui dans la douche et des poignées dans la baignoire
- Utiliser des tapis antidérapants
- Utiliser un thermomètre pour vérifier que l'eau de la douche ou de la baignoire soit inférieure à 43,3 °C (110 °F)

À l'extérieur

- Vérifier que vous pouvez bien sentir le volant et les pédales d'accélérateur et de frein lorsque vous conduisez; assurez-vous que vous pouvez déplacer rapidement votre pied de l'accélérateur au frein (si vous ne pouvez pas, il est plus sûr de ne pas conduire)
- Utiliser une canne ou une marchette si vous avez des problèmes d'équilibre
- Éviter les températures extrêmes
- Éviter de porter des chaussures ou des vêtements serrés



Suivez vos effets secondaires avec l'application

SLLC Appli santé

cancersdusang.ca/sllc-appli-sante

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de vos apports alimentaires et nutritionnels. Vous pouvez ensuite transmettre facilement à votre médecin les renseignements dont il a besoin pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.

Questions à poser à votre équipe soignante

- La neuropathie périphérique est-elle un effet secondaire possible de mon traitement ?
- Quels sont les symptômes que je dois surveiller ?
- Que puis-je faire pour gérer ces effets secondaires ?
- Quels traitements recommandez-vous pour les douleurs associées ?
- Est-ce que je devrais éviter certaines activités ?



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir tout au long du traitement. Si vous ressentez des effets secondaires, contactez-la pour discuter des façons de les gérer rapidement.

Nous tenons à remercier Maryse Carignan, infirmière, M.Sc.inf., pour son importante contribution au contenu de cette publication.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :

abbvie



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca