



Pendant la chimiothérapie, certaines personnes ont une carence en neutrophiles. Les neutrophiles sont les globules blancs qui combattent les infections. La neutropénie est un trouble caractérisé par un taux bas de neutrophiles. La neutropénie signifie que votre corps ne peut plus lutter contre les infections aussi bien que d'habitude. Les infections pendant une chimiothérapie peuvent avoir des conséquences graves. Il est donc essentiel de prendre certaines précautions.

Comment réduire les risques d'infection ?

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon :

- avant de manger ;
- avant de préparer les repas ;
- après avoir touché de la viande crue ;
- après tout passage aux toilettes ;
- après vous être rendu dans des lieux publics.

Prenez soin de vous !

- Lavez-vous les dents après chaque repas et avant d'aller vous coucher (utilisez une brosse à dent souple et des bains de bouche sans alcool).
- Prenez une douche ou un bain chaque jour.
- Utilisez un rasoir électrique pour vous raser.
- Essuyez-vous bien après chaque passage aux toilettes.
- Nettoyez bien les coupures et les égratignures.

Faites attention aux germes

- Restez distant des personnes porteuses de maladies contagieuses (grippe, rhume, rougeole, varicelle et autres).
- Évitez les foules (ne faites pas vos courses ou n'allez pas au cinéma aux heures d'affluence).
- Lavez ou épluchez les fruits et les légumes avant de les manger.
- Ne mangez pas d'œufs, ni de poisson, viande ou fruits de mer crus.
- Faites bien cuire la viande avant de la consommer.
- Ne ramassez pas les déjections animales (animaux de compagnie ou autres).
- Ne nagez pas dans les piscines publiques et ne fréquentez pas les spas.

Attention

Contactez immédiatement votre médecin traitant ou le personnel infirmier si vous avez :

- Une température de 38 °C ou plus.
- Froid, vous transpirez, frissonnez ou tremblez.
- Mal à la tête ou la nuque raide.
- Mal à la gorge, un rhume ou une toux.
- Le souffle court.
- Des plaies dans la bouche.
- Une éruption cutanée ou des rougeurs sur la peau.
- Des rougeurs, gonflements ou une sensibilité au toucher autour d'une plaie, du cathéter ou du rectum.
- Une diarrhée incontrôlable.
- Des douleurs au moment d'uriner ou du sang dans les urines.

Si vous ne pouvez pas contacter votre médecin traitant ou le personnel infirmier qui s'occupe de vous, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Apprenez à prendre votre température.

- Assurez-vous de disposer d'un thermomètre à la maison.
- Demandez à votre médecin ou au personnel infirmier de vous montrer comment bien prendre votre température.

N'OUBLIEZ PAS QUE si vous avez une température s'élevant à 38 °C ou plus, vous devez contacter votre médecin traitant ou le personnel infirmier qui s'occupe de vous immédiatement, ou vous rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Il est possible d'avoir une infection sans pour autant avoir de la température. Si vous pensez être malade, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou le personnel infirmier.

Que faire d'autre ?

Médicaments

Avant de prendre des médicaments, parlez-en à votre médecin traitant ou au personnel infirmier. Certains médicaments peuvent dissimuler les symptômes d'une infection. C'est notamment le cas du paracétamol, de l'aspirine et de l'ibuprofène.

Vaccinations

Avant de vous faire vacciner, parlez-en à votre médecin traitant ou au personnel infirmier. Ne fréquentez pas des personnes qui ont récemment reçu un vaccin vivant comme celui contre la varicelle ou le vaccin ROR (rougeole, oreillons et rubéole).

Animaux de compagnies et autres

Les animaux peuvent être porteurs d'infections. Lavez-vous les mains après avoir caressé des animaux de compagnie ou autres. Si possible, ne ramassez pas de déjections de chats, chiens ou d'autres animaux, ne lavez pas d'aquariums, de cages à oiseaux ou de litières pour chats.

Jardinage

Portez des gants et des vêtements de protection quand vous faites du jardinage. Évitez tout contact avec du compost ou du terreau qui peuvent contenir des germes.

Construction et rénovations

Évitez de vous rendre sur des chantiers de construction trop poussiéreux ou dans des maisons en cours de rénovation car vous pouvez y attraper des infections.

Natation

Ne nagez pas dans les rivières, les lacs ou les piscines publiques car l'eau peut provoquer des infections.

Membres de la famille malades

Si un membre de votre famille tombe malade, demandez conseil à votre médecin ou au personnel infirmier qui prend soin de vous.

Glossaire

Neutrophiles (neutrophils) : globules blancs participant à la défense de votre corps contre les infections.

Neutropénie (neutropenia) : niveau bas de neutrophiles.

Neutropénie fébrile (febrile neutropenia) : niveau de neutrophiles bas et température élevée.

Infection : maladie contagieuse (rhume ou varicelle par exemple).

Germes ou microbes (germs) : êtres vivants trop petits pour être visibles à l'œil nu qui sont à l'origine des infections. Il peut s'agir de bactéries, de virus ou de champignons.

Foire aux questions

À quel moment risqué-je d'attraper une infection ?

Le risque de neutropénie et d'infection est au maximum de 7 à 14 jours après un traitement chimiothérapeutique. Vous pouvez cependant attraper une infection à n'importe quel moment.

Comment les infections s'attrapent-elles ?

Les infections proviennent de germes ; il existe différents types de germes (bactéries, virus et champignons).

Comment les germes pénètrent-ils dans le corps ?	Que dois-je faire ?
Par voie respiratoire	<ul style="list-style-type: none">• Ne fréquentez pas des personnes malades, qui toussent ou éternuent par exemple.• Évitez tout contact avec du compost de jardinage et des poussières de chantiers de construction ou de travaux de rénovation.
Par voie buccale (en mangeant, buvant ou par contact des doigts avec la bouche)	<ul style="list-style-type: none">• Lavez-vous les mains avant de manger.• Lavez ou épluchez les fruits et les légumes, faites bien cuire la viande et les fruits de mer avant de les manger.• Renseignez-vous sur la sécurité alimentaire et la listeria.• Ne ramassez pas les déjections animales.• Ne nagez pas dans les piscines publiques.
Par voie sanguine	<ul style="list-style-type: none">• Nettoyez bien les coupures et les égratignures.• Ne percez pas vos boutons.• Rasez-vous avec un rasoir électrique.

Vais-je m'en rendre compte si j'ai une neutropénie ?

Vous devez faire des prises de sang régulières pendant votre traitement pour vérifier vos niveaux de neutrophiles. Vous pouvez être atteint d'une neutropénie sans même le savoir alors faites toujours très attention.

Existe-t-il un traitement contre la neutropénie ?

Les personnes atteintes de neutropénie reçoivent des piqûres qui aident leur corps à produire plus de globules blancs. Votre médecin vous le dira si vous en avez besoin. Ces piqûres ne vous protègent pas contre les risques d'infection.

Questions à poser à votre médecin ou au personnel infirmier

- ✓ À quel moment dois-je vous contacter ?
- ✓ Quand dois-je prendre ma température ?
- ✓ Comment prendre ma température ?
- ✓ Comment prévenir les infections ?

Numéros à contacter :

La journée :

La nuit et les week-ends :

Ensemble, luttons pour réduire l'impact du cancer

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

t +61 (0)2 8374 5600 f +61 (0)2 8374 3600 e information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

