

# Que faire en cas de neuropathie périphérique

*What to Do for Peripheral Neuropathy - French*

La neuropathie périphérique (NP), également appelée « neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie » (NPIC), ou simplement « neuropathie », correspond à des lésions des nerfs qui contrôlent les sensations et les mouvements des bras, jambes, mains et pieds. Certaines chimiothérapies provoquent la neuropathie périphérique.

Il n'est pas toujours possible de prévenir la NPIC, mais il est important d'en parler à votre équipe de soins du cancer dès que vous remarquez les changements suivants aux mains ou aux pieds :

- des picotements ou fourmillements ;
- une sensation de chaleur ou de brûlure ;
- un engourdissement ;
- une faiblesse ;
- une gêne ou de la douleur ;
- une réduction de la sensation de froid ou de chaud ;
- des crampes aux pieds.



## D'où provient la neuropathie chez les personnes atteintes de cancer ?

Certains types de médicaments utilisés contre le cancer peuvent provoquer une NPIC. Le moment où les symptômes apparaissent et leur gravité dépendent de la dose de chimiothérapie et de la fréquence d'administration. Souvent, la NPIC s'aggrave avec le nombre de traitements ou si la dose est augmentée.

La neuropathie peut également être causée par :

- d'autres traitements contre le cancer, comme la chirurgie ou la radiothérapie ;
- les tumeurs qui font pression sur les nerfs ;
- les infections qui touchent les nerfs ;
- les lésions de la moelle épinière ;
- le diabète ;
- l'abus d'alcool ;
- le zona ;

- un faible taux de vitamine B ;
- certaines maladies auto-immunes ;
- une infection par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) ;
- Une mauvaise circulation (maladie vasculaire périphérique).



## Conseils pour gérer la NPIC

À l'heure actuelle, il n'existe pas encore de moyen absolu pour prévenir la NPIC. C'est un problème courant qui, chez certaines personnes, peut durer des semaines, des mois, voire des années après la fin du traitement. Vous pouvez faire certaines choses pour gérer les symptômes. Il vaut mieux commencer immédiatement pour éviter les lésions à long terme qui ne s'amélioreront peut-être pas.

- Prenez des antidouleurs contre la NPIC, comme prescrit par votre équipe de soins du cancer. La plupart des antidouleurs sont plus efficaces s'ils sont pris avant que la douleur ne soit intense.
- Évitez les blessures et les choses qui empirent vos symptômes, comme toucher des objets chauds ou froids avec vos mains ou pieds nus, ou porter des vêtements ou des chaussures trop serrés.
- Si vous êtes diabétique, contrôlez votre glycémie pour éviter les lésions nerveuses supplémentaires.
- Si la NPIC touche vos mains, faites preuve de prudence lorsque vous utilisez des objets tranchants comme les couteaux, ciseaux, cutters, etc. Ne les utilisez que lorsque vous pouvez accorder toute votre attention à la tâche.
- Protégez vos mains en portant des gants lorsque vous faites le ménage, des réparations ou que vous travaillez à l'extérieur.

- Prenez soin de vos pieds. Examinez-les une fois par jour pour voir si vous avez des blessures ou plaies ouvertes.
- Portez en permanence des chaussures qui couvrent tout le pied lorsque vous marchez, même chez vous. Consultez votre équipe de soins du cancer pour en savoir plus sur les chaussures ou les accessoires orthopédiques de protection des pieds.
- Si vous avez des problèmes d'équilibre en marchant, évitez les chutes à l'aide de moyens comme les rampes ou barres d'appui dans les couloirs et les salles de bain. Un déambulateur ou une canne peuvent également vous être utiles.
- Utilisez une veilleuse ou une lampe de poche lorsque vous vous levez la nuit.
- Protégez-vous des blessures causées par la chaleur. Réglez les chauffe-eau entre 40 et 49 °C (105 et 120 °F) pour réduire le risque de brûlures lorsque vous vous lavez les mains.
- Utilisez des gants de protection contre la chaleur ou des maniques lorsque vous manipulez des objets chauds, comme les plats et grilles de four ou les casseroles.
- Si vous prenez un bain, vérifiez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre.
- Évitez l'alcool. Il peut aggraver la NPIC.

Voici quelques stratégies et médicaments qui peuvent être recommandés :

- l'interruption temporaire de la chimiothérapie ou un ajustement de la dose par l'équipe de soins du cancer, si la NPIC devient trop gênante ou grave ;
- les stéroïdes, mais uniquement pendant une courte période, jusqu'à ce qu'un traitement à long terme soit établi ;
- les timbres ou crèmes anesthésiques à appliquer directement sur la zone douloureuse (p. ex., timbre à la lidocaïne ou crème à la capsaïcine) ;
- les antidépresseurs, souvent à une dose plus faible que celle utilisée pour traiter la dépression ;
- les anticonvulsivants, aussi utilisés pour traiter d'autres types de douleur névralgique ;
- les opioïdes ou narcotiques, si la douleur est intense ;
- les essais cliniques visant à découvrir d'autres traitements potentiellement efficaces – adressez-vous à votre équipe de soins du cancer si vous souhaitez trouver un essai clinique ;
- d'autres traitements, comme la stimulation électrique des nerfs, la physiothérapie ou l'ergothérapie, la relaxation ou l'acupuncture, peuvent également soulager la douleur névralgique.

Il est important de travailler en collaboration avec votre équipe de soins du cancer pour gérer la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie.



## Traitement

Le traitement consiste principalement à soulager la douleur associée à la NPIC. Des chercheurs évaluent les médicaments pour savoir lesquels sont les plus efficaces dans ce cas. Il est possible que plus d'une tentative ou plus d'un type de traitement soit nécessaire pour trouver ce qui marche le mieux pour vous.



## Parlez à votre équipe de soins du cancer

Décrivez les changements associés à la neuropathie que vous observez à votre équipe de soins du cancer. Précisez quand vous avez remarqué ces changements, ce qui vous pose problème, et ce qui améliore ou empire la situation.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.