

# Que faire en cas de neuropathie périphérique

La neuropathie périphérique survient lorsque les nerfs qui contrôlent les sensations et les mouvements des bras, jambes, mains et pieds sont endommagés. On appelle aussi cela « neuropathie ».



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

L'une des causes les plus courantes de la neuropathie est la chimiothérapie. L'apparition de symptômes de neuropathie et leur gravité dépendent de la dose de chimiothérapie et de la fréquence d'administration. Souvent, la neuropathie 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 ;
- une consommation excessive 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).



## À quoi ressemble la neuropathie ?

Les symptômes de la neuropathie touchent principalement les mains et les pieds, mais se propagent parfois dans les bras ou les

jambes. On peut ressentir :

- des picotements ou fourmillements ;
- une sensation de chaleur ou de brûlure ;
- un engourdissement ;

- une faiblesse ;
- une gêne ou de la douleur ;
- une transpiration ou des frissons dus à une diminution de la capacité à ressentir le chaud et le froid ;
- des crampes aux jambes et pieds.



## Comment la neuropathie est-elle traitée ?

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

Voici quelques médicaments et autres traitements qui peuvent vous aider :

- 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 ;
- d'autres traitements, comme la stimulation électrique des nerfs, la physiothérapie ou l'ergothérapie, la relaxation ou l'acupuncture.

Il est important de coopérer avec votre équipe de soins du cancer pour gérer la neuropathie. Votre équipe de soins du cancer peut interrompre temporairement la chimiothérapie ou ajuster la dose si vos symptômes deviennent trop gênants ou graves.



## Que pouvez-vous faire pour gérer la neuropathie ?

À l'heure actuelle, il n'existe pas encore de moyens absolus pour prévenir la neuropathie. C'est un problème courant qui, chez certaines personnes, peut durer des semaines, des mois, voire des années après la fin du traitement.

Toutefois, vous pouvez faire certaines choses pour gérer les symptômes. Mettez-les immédiatement en pratique pour éviter les lésions à long terme qui ne s'amélioreront peut-être pas.

- Prenez des antidouleurs 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 neuropathie 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 ou 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 des 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. Assurez-vous de pouvoir vous appuyer sur quelque chose si vous avez du mal à marcher sans trébucher. Les rampes ou les barres d'appui dans les couloirs et les salles de bain peuvent vous aider à maintenir votre équilibre. Un déambulateur ou une canne peuvent également vous être utiles.
- Utilisez des veilleuses 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, les casseroles ou les grilles de four.
- Si vous prenez un bain, vérifiez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre.
- Évitez de consommer de l'alcool. Il peut aggraver vos symptômes.



## Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Décrivez les changements associés à la neuropathie que vous observez à votre équipe de soins du cancer. Dites-leur quand vous avez remarqué ces changements, quels troubles vous éprouvez, et ce qui améliore ou empire la situation.



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