

# Que faire en cas de faible taux de globules rouges

L'**anémie** est un faible taux de globules rouges dans l'organisme, des cellules qui transportent l'oxygène dans tout le corps. Si vous avez un faible taux de globules rouges, vous pourriez vous sentir très fatigué(e) et avoir du mal à faire vos activités habituelles.



## Quelles sont les causes de l'anémie ?

De nombreux facteurs peuvent entraîner un faible taux de globules rouges, notamment :

- les cancers qui touchent la moelle osseuse, comme la leucémie et le lymphome ;
- une perte de sang causée par une blessure ou d'autres problèmes ;
- le traitement contre le cancer, comme la radiothérapie ou la chimiothérapie ;
- les problèmes de la santé qui touchent la moelle osseuse ;
- le saignement des tumeurs ;
- des problèmes d'alimentation, comme un déficit en fer, en vitamine B12 ou en folate ;
- des médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), l'aspirine, les stéroïdes et les antibiotiques.



## Quels sont les signes et symptômes de l'anémie ?

Les signes et symptômes courants d'un faible taux de globules rouges incluent :

- une sensation de grande fatigue ;
- un rythme cardiaque rapide ;
- un essoufflement ;
- des vertiges ou des étourdissements, surtout en se levant ;
- une peau et des gencives pâles.



## Comment l'anémie est-elle traitée ?

Le traitement en cas de faible taux de globules rouges dépend de sa cause. Les traitements les plus courants sont :

- la transfusion de globules rouges ;
- la supplémentation en fer ;
- les médicaments qui stimulent la production de nouveaux globules rouges par l'organisme ;
- la supplémentation en vitamine B12 ou en acide folique.

Si l'anémie est due à la chimiothérapie ou à un autre traitement, votre équipe de soins du cancer pourrait réduire la dose. Elle pourrait aussi changer de traitement ou l'arrêter pour que votre organisme ait le temps de récupérer.



## Que pouvez-vous faire en cas d'anémie ?

Si vous n'avez pas suffisamment de globules rouges, vous pouvez faire certaines choses pour améliorer la situation.

- Alternez l'activité et le repos. Ménagez-vous.
- Buvez beaucoup d'eau, sauf si votre équipe de soins vous demande de limiter la quantité de liquides que vous buvez.
- Consommez des aliments riches en protéines et en fer, par exemple :
  - la viande rouge, les poissons gras, le poulet et la dinde ;
  - les légumes à feuilles vert foncé comme l'épinard ou le chou frisé ;
  - les haricots secs, les lentilles et le tofu ;
  - les fruits secs, comme les pêches et raisins secs ;
  - les céréales enrichies et les pâtes ou le riz enrichis.



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

Informez votre équipe de soins si vous présentez :

- des vomissements brun foncé ou rouge vif ;
- des selles rouges ou noires ;
- des vertiges ou étourdissements ;
- un rythme cardiaque rapide ;
- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus de 24 heures.



## Quand appeler le 911 ou se rendre aux urgences ?

Appelez le 911 ou allez aux urgences si vous présentez :

- un saignement continu ;
- une confusion nouvelle ou qui empire ;
- un essoufflement même au repos ;
- une douleur thoracique ou un rythme cardiaque irrégulier.



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.