

Fiche info

Anémie et cancer : ce qu'il faut savoir

L'anémie peut survenir des conséquences de certains traitements du cancer (chimiothérapies et radiothérapies notamment) ou être causée par la maladie elle-même. Il existe différents traitements, indiqués en fonction de l'origine de l'anémie.

■ **Qu'est-ce que l'anémie ?**

L'anémie est une réduction anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Lorsque le nombre de globules rouges diminue, la quantité d'hémoglobine baisse aussi. Les tissus et les organes ne reçoivent alors plus une quantité d'oxygène suffisante. Privé de son "carburant", le corps est affaibli car il fonctionne au ralenti.

■ **Les symptômes de l'anémie**

Les premiers signes d'une anémie sont une sensation de fatigue chronique, une pâleur (en particulier au niveau des paupières inférieures), des vertiges, un essoufflement à l'effort, des troubles de la concentration et de la mémoire, une accélération du rythme cardiaque et des maux de tête.



Dès l'apparition de ces symptômes, parlez-en à l'équipe médicale. Il ne faut pas laisser s'installer l'anémie, d'autant plus que son diagnostic est aisé : votre médecin vous prescrira une analyse de sang afin de vérifier votre taux d'hémoglobine dans le sang. Il existe de plus des solutions ou traitements adaptés aux différentes causes de l'anémie.

■ **À chaque cause de l'anémie un traitement possible**

L'anémie peut être due aux traitements qui vous sont prescrits ou bien aux conséquences du cancer lui-même. On distingue trois grandes causes pouvant être à l'origine d'une anémie dite cancéreuse :

- **Une carence en certains nutriments** : le fer et certaines vitamines du groupe B (B9 ou acide folique, B12) participent en effet à la fabrication de l'hémoglobine et à la production de globules rouges.
- **Une diminution de la production de globules rouges** : La capacité de la moelle osseuse à fabriquer des globules rouges de bonne qualité peut être altérée par la maladie elle-même et/ou ses traitements (chimiothérapie, radiothérapie).
- **Les hémorragies** : elles peuvent se produire à l'occasion d'une intervention chirurgicale ou exister dans des organes comme l'estomac ou les intestins. Dans ce dernier cas, si les pertes de sang ne sont pas très importantes mais continues, la quantité de globules rouges diminue de façon critique.

Votre alimentation est la source naturelle qui apporte à votre organisme les nutriments essentiels. Si l'anémie persiste malgré une alimentation équilibrée, la prise de suppléments alimentaires en fer et vitamines B pourra être envisagée.

Il est possible d'augmenter la quantité de globules rouges dans le sang de différentes façons. Une transfusion sanguine aura un effet quasiment immédiat et sera privilégiée pour une anémie sévère. Des injections d'érythropoïétine peuvent également être envisagées, elles permettent de stimuler la fabrication de globules rouges par votre organisme. C'est dans tous les cas l'équipe médicale qui est en mesure de proposer la solution la plus appropriée en fonction de la sévérité et de la cause de votre anémie.

Trop fatigué ? Ne décidez pas d'interrompre votre traitement.

Ne diminuez ou n'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical, même si vous avez le sentiment qu'il vous fatigue. Vous risqueriez

de réduire son efficacité et donc de compromettre vos chances de guérison. En fait, il suffit dans la plupart des cas de traiter l'anémie pour vous aider à retrouver votre forme et votre dynamisme. En cas de fatigue chronique, parlez-en à votre médecin. N'oubliez pas que l'exercice physique régulier est conseillé lors de fatigue.

■ **Prévention de l'anémie : mangez équilibré et régulièrement**

Vous mettez toutes les chances de votre côté en adoptant une alimentation saine, équilibrée et régulière. En particulier, la quantité de fer et de vitamines du groupe B (B12 et B9 ou acide folique) doit être suffisante dans l'organisme pour assurer la synthèse d'hémoglobine et la production de globules rouges.

- **Le fer** est présent en quantité importante dans les œufs, les poissons, la viande, le foie, le boudin et les céréales entières.
- **L'apport en acide folique (vitamine B9)** est augmenté en consommant du bœuf, de la levure de bière, du riz complet, des dattes, des pois cassés, du saumon.
- **Les sources de vitamine B12** sont les fromages, les légumes secs, les volailles et les épinards.



■ **Les fluctuations de poids et les désordres du goût**

Votre traitement peut désordonner le goût et l'odorat avec pour conséquences des fringales ou des aversions pour certains aliments. Il s'en suit une perte ou un gain de poids involontaire et un risque accru de dénutrition. Un patient dénutri sera plus fragile face à la maladie. Il est conseillé d'être attentif à ces troubles, de surveiller son poids et d'adapter son alimentation. Dans la mesure du possible essayez de suivre les quelques recommandations suivantes :

- **Si vous manquez d'appétit**, favorisez une alimentation riche en protéines et en calories. Lorsque l'alimentation est plus facile, mangez ce dont vous avez envie, ce sera l'occasion pour votre organisme de se rétablir, voire de reconstituer des réserves. Vous pouvez manger moins mais plus souvent en ajoutant aux repas principaux des collations que vous aurez toujours à portée de main. L'activité physique entretient l'appétit et votre masse musculaire. En cas de fatigue, essayer de pratiquer une activité régulièrement et à votre rythme, en particulier avant les repas.
- **Si vous avez trop d'appétit** et que vous prenez du poids de façon excessive, pensez à privilégier les légumes, les fruits et les céréales complètes et réduisez les quantités de matières grasses. "Sauter" un repas serait un mauvais calcul car vous mangeriez plus au suivant. Une activité physique permet de se dépenser et participe à un bien-être général.

Dans tous les cas, rendez agréable le moment de vos repas en soignant la présentation de vos plats et en vous installant confortablement dans une pièce aérée pour manger. Il est également important de boire suffisamment tout au long de la journée.

En savoir +

- **La ligue contre le cancer** : Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements ?
https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer_2017-11-.pdf
- **Cancer Info** : 0 805 123 124 - <http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>

La question de... ?

Carole G., 58 ans

« Il existe des suppléments de fer, de vitamine B12 ou d'acide folique sans ordonnance, puis-je en prendre ? »

Vous pouvez y avoir recours à condition de vérifier auprès de votre médecin ou de votre pharmacien qu'ils sont bien compatibles avec votre traitement. Certains médicaments peuvent en effet avoir des interactions néfastes avec ces suppléments. Cette mise en garde est également valable pour les traitements ou suppléments à base de plantes.

À retenir

- L'anémie est causée par un taux anormalement bas de globules rouges ou d'hémoglobine. Le cancer ou ses traitements peuvent en être la cause.
- La fatigue et le manque d'entrain sont parmi les premiers signes d'une anémie.
- L'anémie ne doit pas être négligée. Il existe différents traitements pour la traiter, qui seront adaptés à votre situation.

Lexique



Érythropoïétine (EPO) : c'est une hormone fabriquée naturellement dans l'organisme par les reins. Elle stimule la fabrication des globules rouges dans le sang. Le génie génétique permet de fabriquer un composé proche de l'EPO humaine qui peut être prescrit contre l'anémie.

Globules rouges (hématies) : ils sont l'un des constituants du sang et leur principale fonction est de transporter l'oxygène. Ces cellules sont produites par la moelle osseuse et ont une durée de vie de 120 jours dans l'organisme humain.

Hémoglobine : c'est une grosse molécule située à l'intérieur des globules rouges du sang qui lui confère sa couleur rouge. Grâce au fer qu'elle contient, cette protéine fixe l'oxygène de l'air arrivant dans les poumons et le transporte par la voie sanguine vers les cellules de tous les organes et tissus de l'organisme.