

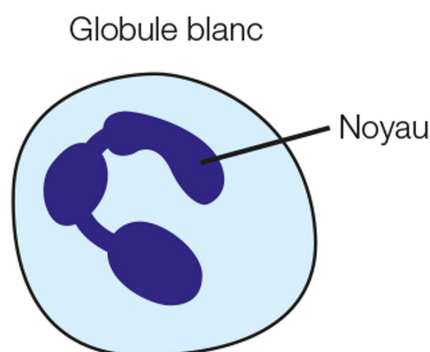
La baisse des globules blancs (neutropénie)

Les médicaments de chimiothérapie ont souvent des **effets secondaires sur le sang et la moelle osseuse***.

Ils peuvent conduire à une **baisse temporaire du nombre de globules blancs** et en particulier certains d'entre eux, appelés polynucléaires neutrophiles : on parle de **neutropénie**.

La baisse simultanée des trois types de cellules sanguines (globules blancs, globules rouges et plaquettes) s'appelle une **aplasie**.

Le rôle des globules blancs étant de défendre l'organisme contre les microbes, leur diminution **entraîne un risque d'infection**.



La neutropénie survient habituellement la deuxième semaine du cycle de chimiothérapie.

Le nombre de globules blancs remonte spontanément, le plus souvent en moins de 2 semaines.

Avant chaque cure de chimiothérapie, une numération formule sanguine** permet de vérifier le taux de globules blancs. En dessous d'un certain seuil, la séance de chimiothérapie peut être décalée ou annulée et les doses administrées lors des séances suivantes peuvent être diminuées.

Pour freiner la chute des globules blancs, le médecin peut prescrire des injections de facteurs de croissance spécifiques appelés G-CSF stimulant la moelle osseuse pour produire davantage de globules blancs.

Généralement, **une neutropénie reste compatible avec une vie normale**. Vous pouvez poursuivre vos activités quotidiennes et sociales en respectant quelques règles simples.

Dans tous les cas, les conseils ci-dessous peuvent vous aider à éviter les infections :

- **Évitez de rencontrer des personnes malades du fait d'une maladie infectieuse contagieuse** (rhume, grippe, varicelle, herpès...);
- **Limitez les transports en commun, la piscine, les bains de foule ;**
- **Limitez les travaux** qui soulèvent la poussière ;
- **Évitez certains aliments** comme les crustacés, le lait cru et les fromages au lait cru, les œufs durs, la charcuterie à la coupe, les pâtisseries à la crème du commerce, la consommation de légumes ou de fruits crus non épluchés.

* *La moelle osseuse est le tissu qui se trouve à l'intérieur des os. C'est le lieu de fabrication des globules blancs, des globules rouges et des plaquettes.*

** *Une numération formule sanguine est un examen qui, à la suite d'une prise de sang, vise à compter les différents composants du sang : globules rouges, globules blancs, plaquettes, afin de déterminer si leur nombre est suffisant.*

Aliments autorisés	Aliments à supprimer
Laits stérilisés UHT Fromages frais emballés individuellement (type crème de gruyère...) Laits gélifiés Yaourts longue conservation	Tous les autres fromages, yaourts, petits suisses, fromages blancs Autres desserts lactés : crème pâtissière, mousse chocolat...
Plats préparés en conserve Exemples : raviolis, cassoulet	Viande non suffisamment cuite, saignante Charcuteries, jambon Langue, abats, œufs Plats préparés (exemples : roulé au fromage, hachis parmentier...) Huîtres, moules et autres coquillages Poissons crus
Légumes verts cuits, crudités en conserve Fruits lavés et épluchés Fruits au sirop, compote de fruits en conserve (petits pots, barquettes...)	Légumes verts crus Fruits frais non épluchés
	Mayonnaise
Céréales Biscuiteries en sachet individuel Viennoiseries natures (croissants, brioches...) Pâtisseries sans crème Sorbets industriels Barres chocolatées Chocolats (menthe, pralin, crème) Bonbons enveloppés individuellement	Tous les autres biscuits Toutes les autres viennoiseries Glaces, crèmes glacées Chocolats fourrés
Boissons gazeuse en conditionnement individuel	

- **Cuisez suffisamment** les viandes et poissons ;
- **Limitez les sources d'infection** (animaux domestiques et leurs excréments, manipulation de fleurs coupées) ;
- **Couvrez-vous bien** en sortant (en période de froid) ;
- **Respectez les règles d'hygiène habituelles** :
 - lavage des mains plusieurs fois par jour après les toilettes et avant le repas
 - douche quotidienne, avec changement quotidien du linge de toilette
 - hygiène dentaire: brossage des dents après chaque repas avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré (la brosse à dents doit être changée tous les mois) ;
- **Évitez les petites blessures de la peau** (lors du jardinage, en vous coupant les ongles et en se rasant de préférence avec un rasoir électrique). Si cela arrive, désinfectez bien.

En cas de fièvre à plus de 38° C et/ou si vous ressentez les symptômes suivants (frissons, diarrhées, vomissements importants, essoufflement, malaise), consultez immédiatement un médecin.