

L'autogestion des neuropathies

Les neuropathies et leurs causes

Les neuropathies sont causées par les traitements de chimiothérapie qui endommagent les nerfs. Le nombre de traitements de chimiothérapie ainsi que plusieurs autres facteurs tels que le diabète, l'abus d'alcool et l'obésité peuvent contribuer à l'apparition ou à l'augmentation des neuropathies.

Les symptômes

La présentation et la gravité des neuropathies peuvent varier d'une personne à l'autre. Dès l'apparition des premiers symptômes, **il est important de le mentionner à votre équipe soignante**. Ils débutent généralement par les extrémités des mains et des pieds.



Les traitements que vous recevrez
pourraient causer des neuropathies,
qui peuvent avoir un impact
sur votre qualité de vie.



Symptômes sensoriels

- Picotements : sensation de piqûres répétées.
- Engourdissements : perte de sensation ou sensation d'être gelé.
- Douleurs : sensation de brûlures ou de décharges électriques.
- Hypersensibilité : réaction exagérée au toucher.
- Sensations thermiques : sensation habituelle de froid ou de chaleur sans raison externe.
- Sensations inhabituelles : perception d'avoir les pieds ronds, d'avoir des bosses sous les pieds ou des élancements.
- Sensation de peau épaisse, sensation d'étau.

Symptômes moteurs

- Faiblesse musculaire : réduction de la force dans les mains ou les pieds.
- Crampes : contractions soudaines et douloureuses des muscles.
- Difficultés à la marche : instabilité ou manque de coordination à la marche, perte d'équilibre ou pied tombant.
- Difficultés à saisir des objets : problèmes pour tenir ou manipuler des objets usuels.

Symptômes internes

- Hypotension orthostatique : baisse de la pression sanguine en se levant, pouvant causer des étourdissements ou des évanouissements.
- Palpitations cardiaques : sensations de battements cardiaques rapides ou irréguliers.
- Dysrégulation de la température : difficultés à maintenir une température corporelle stable, ressentant un froid ou un chaud excessif sans raison apparente.
- Sueurs nocturnes : transpirations excessives pendant la nuit sans activité physique.
- Constipation : difficultés ou retard dans le transit intestinal.
- Sécheresse de la bouche : manque de salive, sensation de bouche sèche.
- Difficultés urinaires : problèmes pour commencer à uriner ou pour vider complètement la vessie.

Comment réduire les risques de développer des neuropathies

Pour prévenir les neuropathies et minimiser les impacts des traitements, voici de saines habitudes de vie à privilégier :

- Adopter de bonnes habitudes de sommeil;
- S'abstenir de consommer de l'alcool, des drogues et du tabac;
- Contrôler votre taux de glycémie si vous êtes diabétique;
- Avoir une alimentation diversifiée et équilibrée basée sur le guide alimentaire canadien composée de fruits et de légumes, de produits céréaliers à grains entiers ainsi que des protéines maigres (légumineuses, noix, volailles et poissons);
- Pratiquer des activités physiques 30 minutes, cinq fois par semaine :

Quatre choses à connaître sur l'activité physique

1. L'activité physique est sécuritaire pour la plupart des personnes atteintes de neuropathies périphériques.
2. Être actif peut maintenir ou améliorer le fonctionnement de votre corps, aider à combattre les symptômes des neuropathies périphériques et améliorer votre qualité de vie.
3. Écouter votre corps. Être attentif aux signes de douleur, de fatigue excessive, de faiblesse musculaire ou de perte d'équilibre afin d'ajuster votre programme. Ne faites que les activités qui ne vous incommode pas et qui ne vous causent pas de douleur.

Commencer lentement et progresser graduellement en intégrant les 3 types d'exercices dans votre routine

- **Exercice aérobic** : marche rapide, course à pied, natation, etc.
- **Exercice de renforcement** : levée de poids, pompes, exercices avec bandes élastiques, etc.
Cible : 2 à 3 fois par semaine avec 2 séries de 8 à 15 répétitions pour chaque exercice.
- **Exercice d'équilibre** : yoga, tai-chi, exercices sur une jambe, etc.
Cible : au moins 5 minutes par jour.

Vidéos d'exercices



Comment diminuer l'inconfort causé par les neuropathies

Les neuropathies peuvent être de courte durée, s'étendre sur plusieurs mois ou être permanentes. Elles peuvent s'aggraver si elles ne sont pas détectées rapidement. Si elles surviennent :

- Identifier les symptômes (localisation, intensité, durée et le moment d'apparition dans la journée);
- **Prendre des notes et les apporter lors de votre prochain rendez-vous afin d'aviser votre équipe soignante;**
- Éviter de faire vos tâches lorsque les symptômes sont plus intenses ou s'ils augmentent;
- Prendre des pauses régulières lors d'activités qui sollicitent les mains ou les pieds durant les périodes de crise. Ne pas aller au-delà de vos limites;
- Sécuriser votre environnement :
 - Retirer tout objet encombrant de votre milieu de vie;
 - Utiliser les rampes d'escalier;
 - Rectifier l'éclairage afin d'optimiser la luminosité;
- Porter attention aux soins des pieds et des mains :
 - Maintenir une bonne hygiène des pieds et des mains pour prévenir les infections et les blessures;
 - Vérifier quotidiennement les ampoules, les coupures, les épaissements et durcissements de la peau;
 - Porter des chaussettes en coton et des chaussures confortables;
 - Mettre de la crème hydratante sur les gerçures aux doigts et aux pieds. La nuit, mettre des gants et des bas de coton pour faciliter l'absorption;
 - Utiliser des gants de caoutchouc pour faire la vaisselle.



Les neuropathies périphériques

Les neuropathies périphériques peuvent avoir un impact sur la santé mentale. Il est donc essentiel de gérer le stress et l'anxiété. Voici des techniques de relaxation qui pourraient vous aider :

- Relaxation
- Méditation
- Techniques de respiration

S'il y a présence de neuropathies sévères, le médecin les évaluera et vous proposera une modification au besoin :

- Changer votre traitement ou la dose de chimiothérapie;
- Espacer les traitements;
- Cesser le traitement dans de rares cas;
- Si les symptômes persistent, il y a possibilité de faire de la réadaptation. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

Collaboration D^r Sébastien Dufresne, professeur-chercheur de l'Université du Québec à Chicoutimi et au CISSS de Lanaudière

Source : <https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects/peripheral-nerve-damage>