

L'**anémie** est une diminution du nombre des globules rouges. Quand quelqu'un en est atteint, on dit qu'il est **anémique**.

Les globules rouges contiennent de l'**hémoglobine**, qui transporte l'oxygène des poumons jusqu'aux tissus et cellules. Le corps a besoin d'oxygène pour survivre et pour avoir de l'énergie.

Quand il n'y a pas assez de globules rouges, il y a moins d'hémoglobine pour transporter l'oxygène partout dans le corps. Les tissus ne reçoivent donc pas tout l'oxygène qu'il leur faut pour faire leur travail. On peut alors se sentir fatigué ou faible, et on peut avoir l'air pâle.



Qu'est-ce qui cause l'anémie?

La cause de l'anémie peut être le cancer ou son traitement. Quand on se fait traiter pour un cancer, la moelle osseuse peut ne pas produire assez de globules rouges. On risque alors davantage de devenir anémique.

Comment savoir si je suis anémique?

Au début, vous ne présenterez peut-être aucun symptôme d'anémie. Mais, à mesure que l'anémie s'aggravera, vous vous sentirez peut-être fatigué et vous aurez peut-être l'air pâle. Si vous êtes anémique, vous présenterez peut-être :

- une fatigue;
- une faiblesse;
- une confusion ou de la difficulté à vous concentrer;
- un essoufflement, surtout quand vous êtes plus actif que d'habitude;
- des douleurs à la poitrine;
- des maux de tête;
- des vertiges ou des malaises;
- de la difficulté à dormir.

Si votre anémie est grave, votre cœur — qui pompera alors plus de sang pour essayer d'apporter assez d'oxygène à toutes les cellules et à tous les tissus de votre corps — battra peut-être très vite ou de façon irrégulière.

La seule manière de savoir au juste si vous êtes anémique, c'est de vous faire faire une analyse de sang. Celle-ci indiquera combien d'oxygène transportent vos globules rouges et permettra à votre médecin de savoir si vous êtes anémique. Même si les anémiques ont tous un faible taux d'hémoglobine, ils ne présentent pas tous des symptômes d'anémie.

Comment mon médecin traitera-t-il mon anémie?

Pour traiter votre anémie, votre médecin vous fera peut-être une transfusion de sang, ou il vous prescrira peut-être un médicament pour aider votre corps à produire plus de globules rouges.

Votre médecin décidera ce qui vous convient le mieux.

Comment puis-je faire face à l'anémie?

- Demandez à votre médecin ou à votre infirmière quel est le nombre de vos globules rouges et quel est le taux de votre hémoglobine. Si celui-ci est faible, informez-vous sur le traitement de l'anémie.
- Équilibrez votre régime, et mangez beaucoup de petits repas.
- Pour aider votre corps à produire plus de globules rouges, essayez de manger des aliments qui contiennent du fer (p. ex., des œufs, de la viande rouge, du foie et des épinards).
- Efforcez-vous de manger, même quand vous êtes fatigué. En mangeant en petite quantité, mais plus souvent, vous aurez peut-être plus d'énergie.
- Reposez-vous beaucoup. Dormez plus la nuit, et faites des sommes le jour.
- N'en faites pas trop. Faites ce qui est le plus important, et remettez le reste à plus tard. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à faire les courses, le ménage ou la cuisine.
- **Si vous avez la tête qui tourne**, allongez-vous quelques minutes, et puis passez lentement de la position couchée à la position assise.
- Renseignez-vous sur les vitamines, les minéraux et les autres suppléments auprès de votre médecin, de votre infirmière ou de votre diététiste.

Questions à poser à votre équipe médicale

- Pourquoi ai-je si peu d'énergie?
- Si je suis si fatigué, est-ce à cause de mon cancer ou de son traitement?
- Quel est le taux de mon hémoglobine? Qu'est-ce que ça veut dire?
- Quel est le taux normal de l'hémoglobine?
- À quelle fréquence déterminez-vous le nombre de mes globules rouges et le taux de mon hémoglobine?
- Comment puis-je suivre mon hémoglobine?
- Comment puis-je faire face à mon anémie? Peut-on la traiter?
- Quels aliments sont riches en fer?



FONDATION QUÉBÉCOISE
DU CANCER

Cette feuille de renseignements est faite pour compléter les renseignements que vous donne votre équipe médicale et pour vous encourager à poser des questions à celle-ci. Elle **ne** remplace **pas** les renseignements que vous donne votre équipe médicale.

« Apprivoiser son cancer » est un partenariat entre des personnes atteintes d'un cancer, des professionnels de la santé, des représentants d'organismes de lutte contre le cancer et d'organismes professionnels ainsi qu'Ortho Biotech. Le partenariat « Apprivoiser son cancer » remercie le Queen Elizabeth II Health Sciences Centre à Halifax d'avoir collaboré à cette feuille de renseignements.

Centre d'information « Apprivoiser son cancer »

Téléphone : 1 877 909-5992; Télécopieur : 1 877 909-5991; Courriel électronique : info@apprivoisersoncancer.com

Imprimé au Canada. Mai 2001.
LWWC108F-2001