

# Anémie et cancer, ce qu'il faut savoir

Lorsque l'on est atteint d'un cancer, il est fréquent que l'on développe une anémie. Celle-ci peut être liée à la maladie elle-même ou être secondaire au traitement. Dans tous les cas, il existe des moyens de la prévenir et de la traiter.

L'anémie est une réduction du taux d'hémoglobine dans le sang. Cette dernière, qui constitue le pigment des globules rouges, permet de transporter l'oxygène des poumons vers les organes et les tissus. Lorsque le taux de globules rouges diminue dans le sang, 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 fonctionne au ralenti, d'où une sensation de faiblesse et de fatigue.

## *Des symptômes faciles à identifier*

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, une accélération du rythme cardiaque et des maux de tête. En présence de ces symptômes, votre médecin vous prescrira une analyse de sang afin de vérifier votre taux d'hémoglobine dans le sang.

## *Pourquoi développe-t-on souvent une anémie quand on a un cancer ?*

On distingue trois grandes causes pouvant être à l'origine d'une anémie dite cancéreuse.

**1/ Vous produisez moins de globules rouges** : certains cancers ou traitements peuvent entraver la production de ces cellules. Pourquoi ? Parce que la maladie ou son traitement (radiothérapie ou chimiothérapie) peuvent perturber la production ou la libération d'une hormone qui est sécrétée par les reins et qui donne le signal à la moelle osseuse de fabriquer des globules rouges. Résultat, la moelle osseuse ralentit sa production de globules rouges. Le taux d'hémoglobine diminue et l'anémie apparaît.

**2/ Vous ne mangez pas équilibré** : la production et la « survie » des globules rouges dépendent aussi d'un bon apport en nutriments, en particulier en fer (le principal constituant de l'hémoglobine), en acide folique (ou vitamine B 9) et en vitamine B 12. Si votre alimentation n'est pas bien équilibrée ou si vous souffrez de nausées, de vomissements ou d'une perte d'appétit (fréquents au cours d'un traitement contre un cancer), vous risquez d'être carencé en l'un ou plusieurs de ces nutriments. En cas de carence avérée ou prolongée, il peut alors survenir une anémie. Il faut savoir que certains cancers peuvent aussi altérer l'absorption de ces nutriments.

**3/ Vous avez des pertes de sang** : les hémorragies persistantes, fréquentes en cas de cancer de l'estomac ou colorectal notamment, entraînent une perte de sang qui, même si elle est faible, est régulière. Lorsqu'elles perdurent dans le temps, elles entraînent fréquemment une anémie. Celle-ci peut également apparaître à la suite d'une intervention chirurgicale ayant entraîné une perte de sang importante.

## *Mettez toutes les chances de votre côté, mangez équilibré*

Commencez par surveiller ce que vous mettez dans votre assiette

Si vous suivez un régime sain et équilibré, vous aurez en effet plus de chance d'échapper à l'anémie. Pour favoriser la production de globules rouges, misez sur les aliments riches en fer, en acide folique et en vitamine B12. Privilégiez notamment les œufs, les poissons, la viande, le foie, le boudin et les céréales entières pour leur richesse en fer ; le bœuf, la levure de bière, le riz complet, les dattes, les pois cassés, le saumon pour leur richesse en acide folique ; les fromages, les légumes secs, les volailles et les épinards pour leur richesse en vitamine B 12.

## *Si on n'a pas pu l'éviter, il faut la traiter*

Si malgré une alimentation équilibrée, l'anémie persiste, il faut envisager avec votre médecin la prise d'un supplément de fer ou de vitamines. Il vous prescrira les traitements adaptés à vos besoins.

Dans certains cas, votre médecin choisira un traitement, produit par génie génétique, qui stimule la production des globules rouges. Ce produit possède les mêmes propriétés que l'hormone naturelle, en stimulant la production de globules rouges par la moelle osseuse.

En cas d'anémie sévère, votre médecin peut également vous proposer une transfusion sanguine. L'effet est immédiat, ce traitement permettant d'augmenter rapidement le nombre de globules rouges, donc le taux d'hémoglobine dans le sang.

Dans tous les cas, il ne faut pas laisser s'installer l'anémie, d'autant qu'il existe des solutions adaptées à chacun. N'hésitez donc pas à en parler à votre médecin.

## A retenir

- *L'anémie se traduit principalement par une fatigue chronique et un manque d'entrain à faire les choses. Tout paraît difficile, voire insurmontable.*
- *Pour limiter le risque d'anémie, il faut veiller à avoir une alimentation saine et équilibrée, particulièrement riche en fer (œufs, poissons, viande, foie...), en acide folique (bœuf, levure de bière, riz complet, dattes, pois cassés, le saumon...) et en vitamine B 12 (fromages, légumes secs, volailles, épinards...).*
- *Il existe des moyens de traiter son anémie, soit avec la prise de suppléments en fer, soit avec des traitements qui stimulent la production de globules rouges.*

## Bon à savoir

*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.*