



InfoFeuillet

GESTION DE LA NEUROPATHIE PÉRIPHÉRIQUE ASSOCIÉE AU MYÉLOME ET À SON TRAITEMENT

Le myélome multiple et les nouvelles thérapies utilisées pour traiter ce cancer du sang peuvent affecter les nerfs du système nerveux périphérique. Dans le cas du myélome, les nerfs les plus touchés sont ceux des mains et des pieds.

Cet InfoFeuillet vous renseignera sur la neuropathie périphérique et sur les effets qu'elle peut avoir sur votre corps. Nous apprendrons à reconnaître les signes et les symptômes et à gérer cet effet secondaire.

Définition et causes de la neuropathie périphérique

La neuropathie périphérique affecte les nerfs du système nerveux périphérique, l'une des deux parties principales du système nerveux :

- **Système nerveux central (SNC)** : Comprend le cerveau et la moelle épinière.
- **Système nerveux périphérique (SNP)** : Comprend tous les nerfs en dehors du Système nerveux central, tels que ceux du visage, des bras, des jambes, du torse, des mains et des pieds.

Le Système nerveux périphérique est quant à lui divisé en deux sous-systèmes :

1. **Système nerveux autonome (SNA)** : Contrôle les activités fonctionnelles comme le rythme cardiaque et la pression artérielle en reliant le cerveau aux organes internes.
2. **Système nerveux somatique (SNS)** : Gère les actions volontaires et se compose des éléments suivants :
 - a. **Neurones moteurs** : Transmettent les signaux du cerveau aux muscles pour le mouvement.
 - b. **Neurones sensoriels** : Envoyent des informations sensorielles (douleur, température, toucher) du corps au cerveau.

Les médicaments et les conditions médicales associés au myélome multiple peuvent être une cause de neuropathie périphérique. Par ailleurs, des facteurs qui ne sont pas liés au myélome, tels que le diabète, les carences en vitamines et les antécédents de forte consommation d'alcool, peuvent provoquer une neuropathie périphérique ou y contribuer. Lorsque nos nerfs périphériques sont endommagés ou enflammés, leur fonctionnement peut s'en trouver modifié. Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et dépendent des nerfs touchés.

Certaines personnes atteintes de myélome souffrent de neuropathie périphérique au moment du diagnostic, tandis que d'autres la développent plus tard en tant que complication de la maladie ou de son traitement. Les causes de la neuropathie périphérique dans le cas du myélome sont diverses et peuvent résulter de plusieurs facteurs. Les traitements (tels que la thalidomide, le bortézomib et la vincristine) sont la cause la plus fréquente, car ces médicaments peuvent endommager les cellules nerveuses, en particulier à fortes doses ou en cas d'utilisation prolongée. Les paraprotéines produites par les cellules myélomateuses peuvent endommager directement les nerfs, car des niveaux élevés de paraprotéines peuvent entraîner une hyperviscosité qui réduit le flux sanguin et contribue à la lésion nerveuse. Parmi les autres causes, on peut citer la compression de la moelle épinière due à des fractures vertébrales, des lésions rénales et des complications telles que le diabète, les carences en vitamines, une forte consommation d'alcool ou le zona. Ces facteurs peuvent survenir seuls ou en combinaison, augmentant le risque et la gravité de la neuropathie chez les personnes atteintes d'un myélome.

Symptômes de neuropathie périphérique

Les symptômes de la neuropathie périphérique peuvent varier et dépendent des nerfs qui ont été touchés.

Les symptômes de la neuropathie des nerfs sensoriels sont :

- Engourdissement, picotement, sensation de fourmillement ou d'aiguilles, vibrations dans les membres.
- Sensation de sable ou de cailloux dans les chaussures
- Sensation de brûlure et/ou de gel
- Sensation d'élançement dans les mains et les pieds
- Sensations altérées ou inhabituelles (un toucher léger provoquant une douleur; ressentir de la chaleur alors qu'on touche quelque chose de froid)
- Bourdonnements d'oreille ou troubles de l'audition
- Diminution ou perte de la proprioception (comme la sensation de ne pas savoir où sont les pieds)
- Perte d'équilibre
- Réduction ou perte des réflexes

Les symptômes de la neuropathie des nerfs moteurs sont :

- Faiblesse musculaire et crampes
- Diminution de la masse musculaire
- Diminution des réflexes et de la coordination
- Difficultés dans la motricité fine et l'écriture

Les symptômes de la neuropathie du nerf autonome sont :

- Intolérance à la chaleur
- Difficulté à s'adapter à l'obscurité
- Problèmes digestifs, intestinaux ou vésicaux
- Hypertension artérielle posturale
- Dysfonctionnement sexuel

Les exemples ci-dessus mettent en évidence les symptômes les plus courants, mais ne sont pas exhaustifs. Il est important de signaler rapidement à l'équipe de soins tout symptôme nouveau ou s'aggravant.

Comment traiter la neuropathie périphérique?

La gestion de la neuropathie périphérique implique le traitement des symptômes ressentis et l'identification de la (des) cause(s). S'il s'avère que la cause est le myélome lui-même, la situation peut s'améliorer au fur et à mesure du traitement du myélome. Si la neuropathie est causée par un médicament ou un traitement, votre médecin discutera de vos options, qui peuvent inclure la poursuite du traitement avec une surveillance étroite, la modification de l'horaire ou de la fréquence, de la manière dont le médicament est administré, la diminution de la dose ou même l'arrêt du traitement. La neuropathie liée au traitement peut être réversible, mais elle peut aussi être permanente. Pour de nombreuses personnes atteintes d'un myélome multiple, ces neuropathies sont au moins partiellement réversibles.

Le traitement dépend de la cause de votre neuropathie et des symptômes que vous présentez. Les neuropathies ne répondent généralement pas aux analgésiques ordinaires tels que l'acétaminophène, mais certains médicaments sont connus pour leur efficacité. Il convient de noter que les personnes atteintes d'un myélome doivent en général éviter les anti-inflammatoires non stéroïdiens (p. ex., l'ibuprofène).

Le traitement des neuropathies peut inclure :

- **Médicaments appliqués sur la peau** - Il s'agit notamment de crèmes, de gels ou de timbres topiques conçus pour cibler les zones douloureuses localisées. Par exemple, un timbre ou une pommade à la lidocaïne peut soulager localement une zone douloureuse particulière, de même qu'une crème à la capsaïcine.

- **Médicaments anticonvulsivants ou antidépresseurs** - Certains médicaments de ces catégories peuvent réduire efficacement la douleur neuropathique en modifiant la façon dont le système nerveux traite les signaux de la douleur. Ils incluent par exemple la duloxétine, l'amitriptyline, la gabapentine et la prégabaline.
- **Physiothérapie** - Pour les personnes souffrant de faiblesse musculaire, d'engourdissement ou de problèmes de coordination, la physiothérapie peut améliorer la mobilité, la force et le fonctionnement général.
- **Dispositifs d'assistance** - Des outils tels que des attelles pour les mains ou les pieds, des cannes, des déambulateurs ou des fauteuils roulants peuvent apporter un soutien et renforcer l'indépendance des personnes ayant d'importants problèmes de mobilité.
- **Thérapie TENS** - La stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) consiste à placer de petits disques adhésifs (électrodes) sur la peau. Ces électrodes délivrent un courant électrique de faible intensité qui peut aider à soulager la douleur en interrompant les signaux nerveux.
- **Blocs nerveux** - Injections de médicaments à proximité des nerfs ciblés pour soulager les symptômes de douleur en modifiant les signaux de la douleur vers le cerveau.
- **Électrolytes** - Ils peuvent aider à soulager les raideurs, les crampes et les douleurs nerveuses. En particulier, le magnésium (pris par voie orale ou appliqué en vaporisateur) et les bains de sels d'Epsom peuvent s'avérer efficaces.
- **Traitements spécialisés** - Des interventions peuvent également être nécessaires pour traiter les complications affectant l'alimentation, la santé sexuelle ou les fonctions vésicales et intestinales, afin de garantir une gestion efficace de ces systèmes essentiels.
- **Thérapies complémentaires** - Il peut s'agir d'acupuncture, de massages, de conseils, d'ergothérapie et/ou de physiothérapie, d'orientation vers une clinique de la douleur.

Il existe de nombreux traitements et interventions pour traiter la neuropathie périphérique. Si l'un d'entre eux ne vous convient pas, n'hésitez pas à discuter d'autres solutions avec votre équipe de soins.

Conseils pour l'autogestion des symptômes

Il y a de nombreuses choses que vous pouvez essayer pour rendre la vie avec une neuropathie périphérique plus facile à gérer ou pour en réduire la gravité. Voici quelques suggestions :

- **Soignez vos mains et vos pieds** - Gardez vos pieds propres et secs, et coupez vos ongles de pied, car les ongles incarnés peuvent provoquer des infections et la neuropathie peut réduire votre capacité à ressentir la douleur. Vérifiez régulièrement que vos pieds ne présentent pas de plaies ou de signes d'infection, particulièrement si vous souffrez de diabète. Portez des chaussures protectrices et bien ajustées. Gardez vos mains et vos pieds au chaud, car le froid peut aggraver les symptômes. Demandez de l'aide ou consultez votre médecin si nécessaire.
- **Limitez votre consommation d'alcool** - Une consommation excessive d'alcool peut aggraver la neuropathie. Consultez votre médecin pour connaître les limites à ne pas dépasser.
- **Arrêtez de fumer** - Le tabagisme réduit le flux sanguin vers les nerfs périphériques, ce qui peut aggraver les symptômes. Votre médecin peut vous aider à arrêter.
- **Prévenez les chutes** - La faiblesse, les problèmes d'équilibre ou l'engourdissement peuvent augmenter le risque de chute. Réduisez les dangers en éliminant le désordre, les tapis mal fixés et les câbles, et veillez à ce que votre maison soit bien éclairée, surtout dans les couloirs et les escaliers. Rangez les objets fréquemment utilisés à portée de main pour éviter de grimper ou de vous étirer.
- **Faites régulièrement de l'exercice physique léger** - L'exercice physique léger peut aider à maintenir le tonus musculaire, à améliorer la circulation et à réduire les symptômes. Consultez votre équipe de soins avant d'entreprendre toute nouvelle routine d'exercice.

- **Évitez les brûlures et les coupures** - La neuropathie périphérique peut altérer votre capacité à ressentir les changements de température ou la douleur. Vérifiez toujours la température de l'eau avant de prendre un bain ou une douche et manipulez les objets chauds ou tranchants avec beaucoup de précautions pour éviter les blessures.
- **Adoptez un régime alimentaire équilibré** - Privilégiez une alimentation riche en vitamines et minéraux essentiels, notamment en vitamines B6, B12, D, E et en folates, ainsi qu'en graisses saines pour soutenir votre système nerveux. Consommez beaucoup de fruits frais, de légumes, de céréales entières et de poissons riches en oméga-3. Restez bien hydraté avec de l'eau et des boissons non alcoolisées, et limitez votre consommation de sucre pour éviter d'endommager la circulation périphérique et les nerfs.

Précautions

- Il est important de prévenir et de traiter les problèmes à un stade précoce, spécialement dans le cas de la neuropathie. Les symptômes apparaissent souvent progressivement mais peuvent s'aggraver avec le temps, affectant votre qualité de vie, votre sommeil et vos activités quotidiennes. Dans les cas les plus graves, des lésions nerveuses permanentes peuvent survenir. Il est essentiel de communiquer rapidement avec votre équipe de soins - informez-la dès que vous remarquez des symptômes nouveaux ou qui s'aggravent. Un diagnostic et une intervention précoces peuvent rendre la neuropathie périphérique plus facile à gérer et peuvent aider à prévenir d'autres complications.
- N'arrêtez pas ou n'adaptez pas vos médicaments sans en avoir discuté avec votre médecin, car certains médicaments doivent être diminués progressivement. Votre équipe de soins peut modifier la dose ou l'horaire des médicaments afin d'atténuer votre inconfort.
- Il est extrêmement important que vous parliez à votre hématalogue avant de prendre tout type de supplément ou de traitement alternatif qu'il n'a pas prescrit, y compris les plantes, des médicaments et des remèdes traditionnels ou naturels, des vitamines¹ ou des suppléments alimentaires. Ils peuvent causer des problèmes lorsqu'ils sont pris en même temps que le traitement prescrit.
- Certaines stratégies non médicales courantes sont utilisées pour aider à traiter ou à soulager la douleur. Les personnes atteintes d'un myélome présentent un risque accru d'infection et doivent consulter leur médecin avant de recourir à l'acupuncture.

¹ Nathan P Staff, Anthony J Windebank. *Peripheral Neuropathy Due to Vitamin Deficiency, Toxins, and Medications*. *The American Academy of Neurology*, 2014. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4208100/#:~:text=6%20Since%20many%20patients%20with,6%20and%20worsening%20their%20disease.>

Quand faut-il demander des soins médicaux immédiats?

Contactez votre équipe de soins si vous présentez l'un des signaux d'alarme suivants pour une neuropathie périphérique :

- Une fièvre de 38°C ou plus, avec ou sans frissons.
- Une plaie qui ne guérit pas; une plaie enflée, une rougeur, une chaleur, une odeur nauséabonde ou un écoulement (jaune/vert/sang)
- Nouvel engourdissement ou faiblesse du pied, de la jambe ou d'autres parties du corps
- Aggravation des symptômes ou augmentation de la douleur
- Vertiges, étourdissements ou évanouissements
- Vision double ou confusion
- Difficulté à respirer ou douleur/inconfort thoracique

Ces symptômes peuvent indiquer des complications graves nécessitant une attention médicale rapide.

Utilisez l'application **Mon dossier Myélome** de Myélome Canada pour vous aider à gérer, à organiser et à suivre vos symptômes. Accédez à Mon dossier Myélome (app) [ici](#).

Pour en apprendre plus, visitez la bibliothèque de ressources de Myélome Canada au www.myelome.ca.

Myélome Canada souhaite remercier Naomi Kimbriel, RN, BScN, MPH, coordonnatrice de recherche clinique au Princess Margaret Cancer Centre de Toronto (ON), ainsi que Stephanie Valkenier, pharmacienne communautaire et candidate au doctorat en pharmacie, pour leur contribution. Les renseignements divulgués dans cet InfoFeuille sont basés sur des publications existantes de Myélome Canada révisées par des professionnels de la santé et d'autres publications de nos organisations sœurs du myélome : l'*International Myeloma Foundation* (IMF) et *Myeloma UK*. L'information contenue dans ce document n'a pas pour objet de remplacer les conseils de professionnels de la santé. Ceux-ci sont les mieux placés pour répondre à vos questions en fonction de votre situation médicale et sociale.