

Quelques faits à propos de l'anémie aplasique (AA)

L'anémie aplasique (AA) est une maladie sanguine auto-immune rare dans laquelle la moelle osseuse ne produit pas assez de cellules sanguines, entre autres des globules rouges et blancs, et des plaquettes. Cela peut mener à une maladie grave dans laquelle les trois types de cellules sont en trop petite quantité. L'AA peut provoquer des problèmes de santé majeurs, dont des infections, des saignements et une anémie sévère.

- L'AA touche environ deux personnes par tranche d'un million de personnes en Amérique du Nord et en Europe
- Elle peut se produire à tout âge, mais est davantage diagnostiquée chez les gens de 10 à 20 ans et ceux de plus de 40 ans

Un diagnostic d'AA peut s'avérer accablant pour vous et vos proches. Toutefois, l'accès à des soins de santé courants au moment approprié peut vous aider à demeurer en bonne santé et même, éventuellement, à reprendre vos activités normales. Le soutien de votre famille, de vos amis et de groupes d'entraide peut aussi vous aider à surmonter l'impact émotionnel et psychologique qui y est associé.

Quelques signes et symptômes de l'AA

- Fatigue
- Essoufflement
- Peau pâle
- Infections fréquentes
- Plaies buccales
- Saignements ou ecchymoses faciles
- Petites taches plates rouges sous-cutanées nommées *pétéchies* et causées par une quantité trop faible de plaquettes

Causes de l'AA

- L'AA peut être causée par des problèmes du système immunitaire, l'exposition à des toxines (benzène, pesticides), des médicaments, la chimiothérapie employée pour traiter le cancer, les rayonnements ionisants provenant de substances radioactives et certaines infections (hépatite, virus d'Epstein-Barr)
- Même si plusieurs sources pouvant provoquer l'AA ont été identifiées, la cause sous-jacente est habituellement inconnue, en particulier chez les enfants
- Il existe aussi des formes héréditaires d'AA, mais elles sont plus rares

Traitement de l'AA

Discutez avec votre médecin afin d'identifier le meilleur scénario de traitement pour vous. Les possibilités de traitement de l'AA peuvent inclure ces éléments :

Soins de soutien

- **Antibiotiques** pour gérer les infections
- **Transfusions sanguines** afin d'accroître le nombre de globules

Thérapies ciblées

- **Thérapie immunosuppressive** pour moduler le système immunitaire corporel et empêcher l'attaque des cellules souches de

- **Traitements chélateurs du fer** dans le but de contrôler les surplus de fer dans le sang
- **Facteurs de croissance** pour favoriser l'augmentation de production de diverses cellules sanguines
- **Transplantation de cellules souches** pour remplacer celles de la moelle osseuse du patient par les cellules souches saines d'un donneur

Vivre avec l'AA

Connaître votre maladie et la gérer de manière active, chercher du soutien et apporter les ajustements de soins nécessaires, voilà des gestes pouvant vous aider à conserver une vie épanouie avec l'AA.

Connaissances

- Échangez avec des professionnels de la santé et des groupes de patients de l'AA afin de **comprendre la maladie**, puis sensibilisez vos proches pour instaurer un contexte de soutien

Soins autoadministrés

- Conservez une **alimentation nutritionnelle équilibrée** avec un apport contrôlé en sodium, en plus de pratiquer, dans un objectif de bien-être général, des activités de **pleine conscience** comme la méditation, le yoga ou le tai-chi

Soutien de votre milieu

- **Recherchez l'aide** de conseillers, des membres de votre famille et de vos amis ou encore de groupes de soutien pour affronter les impacts émotionnels et psychologiques de l'AA

Mode de vie sain

- Ajustez votre routine quotidienne afin de **gérer votre fatigue et ses symptômes**, en y intégrant du repos équilibré, de l'activité, une planification nutritionnelle ainsi que des habitudes qui économiseront votre énergie et amélioreront votre qualité de vie

Surveillance et soins fréquents

- Soyez vigilant face aux symptômes d'infection sévère (septicémie) et contactez vite des professionnels de la santé s'ils apparaissent; sachez reconnaître les indices de complications graves afin de prévoir toute situation d'urgence
 - **IMPORTANT** : La septicémie constitue une réaction potentiellement mortelle à une infection pouvant entraîner des risques comme des lésions de tissus et la défaillance d'un organe
- Collaborez étroitement avec votre médecin pour gérer les symptômes, en respectant les plans de traitement et en tenant à jour un registre détaillé en vue de rendez-vous médicaux; vous vous assurerez ainsi de recevoir des soins axés sur la proactivité

Pour plus de **renseignements à propos de l'AA**, consultez le fascicule [Série éducative de l'ACAAM : Anémie aplasique \(AA\)](#)

Afin d'en savoir plus sur les groupes et programmes de soutien entre pairs au Canada pour les gens vivant avec l'AA, contactez l'**Association canadienne de l'anémie aplasique et de la myélodysplasie** à info@aamac.ca ou au 1 888 840-0039, ou visitez aamac.ca.

L'ACAAM remercie la Dr Lin Yang, MD, Ph. D., hématologue de l'organisme CancerCare Manitoba et professeure adjointe au Département de médecine interne, section hématologie/oncologie, de l'Université du Manitoba, pour la révision médicale et la rédaction de cette fiche d'information.