

## Quelques faits à propos des syndromes myélodysplasiques (SMD)

Les syndromes myélodysplasiques (SMD) consistent en un ensemble d'états qui affectent le sang et la moelle osseuse. Ils sont classés parmi les cancers du sang. Les cellules sanguines qui se forment dans la moelle osseuse n'atteignent pas une forme et une taille saines, et ne réussissent pas à passer du stade de la moelle osseuse à celui de la circulation sanguine. Par conséquent, cela peut causer des complications comme l'anémie, des infections et des saignements provoqués par un manque de cellules sanguines fonctionnelles.

- Au Canada, environ 5900 nouveaux cas de SMD sont diagnostiqués chaque année
- Les SMD se produisent le plus souvent chez les personnes de plus de 60 ans et sont davantage fréquents chez les hommes<sup>1</sup>

Un diagnostic de SMD peut s'avérer accablant. Toutefois, l'accès à des soins spécialisés et efficaces peut améliorer votre santé de manière significative. Le soutien de votre famille, de vos amis et de groupes d'entraide peut aussi vous aider à conjuguer avec les hauts et les bas.

### Quelques signes et symptômes d'un SMD

- Essoufflement pendant ou après une activité physique
- Infections
- Fatigue
- Vertige
- Peau pâle
- Augmentation des risques de saignement et d'ecchymoses

### Causes des SMD

- **SMD primaires** : La cause demeure inconnue, mais peut habituellement être associée à l'exposition à des toxines environnementales comme le benzène, les pesticides et les gaz d'échappement
- **SMD secondaires** : Provoqués par le traitement d'autres sortes de cancers; sont généralement plus graves et davantage difficiles à traiter

### Traitement des SMD

Votre médecin établira avec vous le meilleur scénario de traitement. Les possibilités de traitement des SMD peuvent inclure ces éléments :

#### Observation avec numération globulaire périodique :

- **Évaluer** fréquemment l'état du patient et

#### Soins de soutien :

- **Antibiotiques** pour gérer les infections

#### Thérapies ciblées :

- **Transplantation de cellules souches** pour remplacer celles de la moelle osseuse du

<sup>1</sup> Cancer.Net Editorial Board. (26 mai 2023). Myelodysplastic syndromes - MDS - risk factors. ASCO - Cancer.Net. <https://www.cancer.net/cancer-types/myelodysplastic-syndromes-mds/risk-factors> (en anglais)

### choisir les traitements au besoin

- **Transfusions sanguines** afin d'accroître le nombre de globules
- **Facteurs de croissance** pour réguler la croissance, la division et la survie des cellules
- **Traitements chélateurs du fer** dans le but de réduire les surplus de fer provenant de transfusions sanguines

patient par les cellules souches saines d'un donneur

- **Chimiothérapie** afin de supprimer les cellules cancéreuses
- **Traitements par la médication** visant à traiter ou à prévenir les problèmes liés à la diminution du nombre de globules

### Vivre avec un SMD

Connaître votre maladie et la gérer de manière proactive, en plus de chercher du soutien auprès de spécialistes et de votre famille, voilà des gestes pouvant faire une différence considérable pour votre bien-être et votre qualité de vie avec un SMD.

#### Connaissances

- Échangez avec des professionnels de la santé et des groupes de patients aux prises avec les SMD afin de **comprendre la maladie**, puis sensibilisez vos proches pour instaurer un contexte de soutien

#### Soins autoadministrés

- **Favorisez une alimentation nutritionnelle équilibrée** et pratiquez des activités de **pleine conscience** telles que la méditation, le yoga ou le tai-chi, en plus de consulter votre médecin au sujet de la **prévention des infections**

#### 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 des SMD

#### Mode de vie sain

- **Équilibrez l'activité physique** et le **repos**, en plus de **demeurer à jour** avec les vaccinations recommandées, comme le conseille votre professionnel de la santé

#### Surveillance et soins fréquents

- Respectez les **plans de traitement**, conservez les **données détaillées** de vos traitements et symptômes, notamment un registre des transfusions afin d'y colliger le jour, le nombre d'unités, de globules rouges et de plaquettes de chaque transfusion. Enfin, surveillez et **signalez tout effet secondaire** à votre médecin ou au personnel traitant.

---

Pour plus de **renseignements à propos des SMD**, consultez le fascicule [Série éducative de l'ACAAM : Syndromes myélodysplasiques \(SMD\)](#)

Afin d'en savoir plus sur les groupes et les programmes de soutien entre pairs au Canada pour les personnes vivant avec un SMD, contactez l'**Association canadienne de l'anémie aplasique et de la myélodysplasie (ACAAM)** à [info@aamac.ca](mailto:info@aamac.ca) ou au 1 888 840-0039, ou visitez [aamac.ca](http://aamac.ca).

L'ACAAM remercie la D<sup>r</sup> Heather Leitch, MD, Ph. D., FRCPC, professeure clinicienne au Département de médecine de l'Université de la Colombie-Britannique et directrice de la recherche en hématologie et en oncologie de l'Hôpital St. Paul's, pour la révision médicale et la rédaction de cette fiche d'information. Ce document est publié grâce au soutien de :

abbvie