

COMMENT LIMITER LES RISQUES D'INFECTION ?

*Les infections sont les complications les plus fréquentes chez les personnes atteintes de LLC.
Cette maladie peut altérer le fonctionnement de votre système immunitaire. Des gestes simples sont préconisés
pour vous protéger des infections au quotidien :*

Assurez-vous d'être à jour de vos vaccins

Sauf avis médical contraire, les vaccins suivants sont recommandés pour les personnes atteintes de LLC :



- Pneumocoque
- COVID-19, même si vous êtes sous traitement
- Grippe saisonnière
- Tétanos : assurez-vous d'être à jour en particulier si vous jardinez souvent

À noter qu'il est préférable d'éviter les vaccins vivants qui peuvent interagir avec vos traitements.

Ayez une bonne hygiène personnelle



- Lavage fréquent des mains à l'eau et au savon, en particulier quand vous cuisinez
- Gel hydroalcoolique à portée de main
- Pour toute la famille : lavage des mains après l'école, le travail, les courses...



- Toilette quotidienne
- Bonne hygiène intime
- Surveillance et désinfection des blessures
- Sous certains traitements, pensez à faire attention en cas de contact avec des selles/urines d'animaux qui peuvent être source d'infection, pensez à vous laver les mains en cas de contact

Protégez votre peau



- Des coupures / égratignures : pensez à porter des gants pour le jardinage, essayez de ne pas vous ronger les ongles, utilisez un rasoir électrique plutôt qu'à lames
- De la sécheresse l'hiver (utilisez une crème hydratante) et du soleil l'été (utilisez de l'écran solaire, portez un chapeau pour vous protéger du soleil, etc.).



En cas de coupure/égratignure : nettoyez (savon et eau, ou solution antibactérienne) et appliquez un bandage les premiers jours.





Maintenez un bon état général de santé

Repos suffisant, alimentation équilibrée, bonne hydratation, exercice régulier

Lorsque vous êtes traité et en particulier quand votre nombre de globules blancs est bas :

- Restez à l'écart des personnes ayant des signes d'infection (fièvre, toux, éternuements, etc.)
- Évitez les foules à l'intérieur
- Privilégiez le télétravail si vous êtes en activité
- Essayez de porter un masque
- Prévenez l'équipe de soins en cas de contact avec une personne ayant ou pouvant avoir la varicelle, la rougeole ou les oreillons



Veillez à la salubrité de vos aliments

- Lavez les fruits et légumes crus avant consommation
- Ne consommez pas des aliments ou des boissons périmés
- Demandez conseil à votre médecin concernant la viande crue, elle peut être déconseillée
- Buvez de l'eau en bouteille si vous avez un doute sur la qualité de l'eau du robinet



Le saviez-vous ?

Pour limiter le risque infectieux chez les patients atteints de LLC, les experts donnent souvent les mêmes conseils qu'à une femme enceinte



Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire

Brosse à dents

- Utilisez une brosse à dents à poils très souples pour éviter de blesser vos gencives
- Pensez à la remplacer tous les 3 mois ou en cas de traitement d'une infection de la bouche
- En cas de traitement d'une infection de la bouche, changez votre brosse à dents



RDV chez le dentiste

- Il est préférable de les planifier quand votre taux de cellules sanguines est normal
- N'hésitez pas à demander conseil à votre hématologue avant une intervention

Bibliographie :

- Cancer Info. Guide patient. La prise en charge de la leucémie lymphoïde chronique.
- Institut national du cancer. Vaccination contre la COVID-19 : les recommandations. Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Coronavirus-COVID-19/Vaccination-contre-la-COVID-19-les-recommandations>.
- Société canadienne du cancer. Traitements. Effets secondaires. Infections. Disponible sur <https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects/infection>.

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,
Hématologue, Centre hospitalier
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,
Hématologue, Centre
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,
Centre hospitalier universitaire Dijon