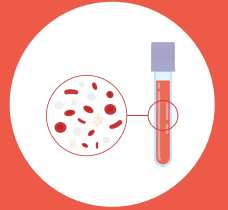


La thrombopénie

Ce que vous devez savoir



Qu'est-ce que la thrombopénie ?

- Votre sang comporte trois principaux types de cellules : les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes.
- Les **plaquettes** (aussi appelées les **thrombocytes**) sont des cellules sanguines qui aident le sang à former des caillots et à arrêter les saignements.
- On parle de **thrombopénie** lorsque le nombre de **plaquettes** dans le sang est faible. Lorsque le nombre de plaquettes est faible, vous pouvez avoir des saignements ou avoir des ecchymoses plus facilement.

Comment savoir si je suis thrombopénique ?

- Un test sanguin appelé **formule sanguine complète** (FSC) affiche le nombre de plaquettes dans votre sang (**numération plaquettaire**).
- Si le nombre de plaquettes dans votre sang est trop faible, vous êtes **thrombopénique**.
- Vous subirez de nombreux tests sanguins au cours de votre traitement contre le cancer et votre équipe de soins en oncologie vous préviendra si votre test sanguin montre que vous êtes thrombopénique. Si votre traitement doit être reporté pour cette raison, des directives vous seront communiquées.
- La plupart des thrombopénies sont temporaires et ne nécessitent pas de traitement.

Quelles sont les causes de la thrombopénie ?

- La **thrombopénie** peut être causée par le cancer et par certaines maladies auto-immunes. Elle peut aussi être un effet secondaire de la **chimiothérapie, de la radiothérapie et d'autres traitements**.
- Votre équipe de soins en oncologie vous dira si vous êtes à risque de thrombopénie.

Quelle est la valeur d'une numération plaquettaire normale ?

- Une numération plaquettaire normale se situe entre 150 000 et 400 000 par microlitre de sang.
- Cette donnée peut varier d'une personne à l'autre.
- Demandez à votre équipe soignante quelle est votre numération plaquettaire normale.

Plage de numération plaquettaire	Ce que cela signifie
150 000 - 450 000 / microlitre	Numération plaquettaire normale
50 000 - 100 000 / microlitre	Risque mineur de saignement en cas de blessure
Moins de 50 000 / microlitre	Augmentation des ecchymoses
Moins de 20 000 / microlitre	Risque de saignement spontané
Moins de 10 000 / microlitre	Risque de saignement grave

Si vous êtes thrombopénique, quelles sont les signes et symptômes possibles ?

- Une thrombopénie légère peut ne pas provoquer de symptômes visibles. Vous pouvez également remarquer des ecchymoses plus facilement ou saigner plus longtemps après une coupure ou une blessure.
- Purpura : ecchymoses ou taches violacées sur la peau, les lèvres ou l'intérieur de la bouche.
- Pétéchies : petits « points d'épingles » rouges ou violets sur la peau qui peuvent ressembler à une éruption cutanée.
- Sensation de fatigue.
- Saignements de nez.
- Saignements des gencives.
- Saignements vaginaux plus abondants ou qui durent plus longtemps que la normale.
- Saignement vaginal en l'absence de règles.
- Sang dans l'urine.
- Selles noires ou sanglantes.
- Sang dans les vomissements.
- Maux de tête douloureux et/ou altération de la vision.
- Confusion ou somnolence inhabituelle.
- Douleur abdominale et/ou articulaire.



Informez votre équipe soignante si vous présentez de nouveaux signes de saignement ou des symptômes qui s'aggravent. Si le saignement est important ou ne s'arrête pas, présentez-vous immédiatement à l'urgence.

Comment gérer la thrombopénie et traiter les saignements mineurs à domicile ?

- Évitez certains médicaments, incluant ceux en vente libre comme par exemple l'ibuprofène, qui peuvent augmenter le risque de saignement. Demandez à votre équipe soignante une liste de ce qu'il faut éviter.
- Si vous prenez de l'aspirine, ou un anticoagulant, avisez votre infirmière pivot en cas de saignement, même si vous le considérez mineur.
- Évitez les anti-inflammatoires (Ibuprofène, Naproxen et Celecoxib). Consultez votre pharmacien avant de débuter tout nouveau produit de santé naturel.
- Brossez-vous les dents délicatement avec une brosse à dent douce.
- Évitez les activités ou sports qui présentent un risque plus élevé de chute ou de blessures.
- Soyez très prudent en utilisant des objets tranchants. Par exemple, utilisez un rasoir électrique pour vous raser.
- Utilisez de la lotion et du baume pour les lèvres pour éviter la gerçure des lèvres.
- Pour les femmes avec un cycle menstruel, utiliser des serviettes hygiéniques au lieu des tampons.
- Évitez les interventions susceptibles de provoquer une lésion cutanée, tels que les examens ou applicateurs vaginaux et rectaux, les lavements, les suppositoires, les examens dentaires et les interventions chirurgicales.
- Évitez les rapports sexuels avec pénétration vigoureuse.

En cas de saignements mineurs à domicile:

- **Coupures et plaies mineures :** Appuyez sur la plaie avec un chiffon propre jusqu'à ce que le saignement cesse. Nettoyez la plaie à l'eau et au savon. Séchez la zone et posez un pansement ou une gaze stérile.
- **Saignement dans la bouche ou les gencives :** Rincez-vous la bouche avec de la glace ou de l'eau froide. Suivez les instructions de votre équipe soignante en matière d'hygiène orale pour prévenir les saignements des gencives.
- **Saignements de nez :** Assoyez-vous droit et penchez-vous légèrement vers l'avant. Appliquez une pression sur l'extérieur de chaque narine, juste sous l'arête du nez.

Pincez la zone avec le pouce et le doigt et maintenez une légère pression pendant 5 à 10 minutes. Relâchez lentement la pression pour voir si le saignement s'est arrêté.
- **Ecchymoses :** Appliquez de la glace sur la zone pendant environ 20 minutes.

Notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>  ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2026

CP-ONC-090

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

