

# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



14

## LES AUTRES SOINS COURANTS



# Les autres soins courants

Cette fiche a pour but de récapituler toutes les surveillances qu'il est important de faire, le plus souvent au moins une fois par an, notamment pour **DÉPISTER LE PLUS TÔT POSSIBLE DES EFFETS INDÉSIRABLES DE VOTRE TRAITEMENT**. Il sera alors facile de traiter les premiers signes voire d'adapter votre traitement de la greffe.

## 01. Apparence physique et organes externes

### La peau

Pour rappel votre traitement pour la greffe rend votre peau plus fragile face aux UV du soleil ; il faut donc :

- Voir un dermatologue une fois par an pour qu'il vérifie votre peau sur l'ensemble de votre corps
- Protéger systématiquement votre peau avec une crème solaire d'indice maximal et des vêtements couvrants.
- Surveiller régulièrement et signaler à votre dermatologue toute apparition, ou agrandissement d'une tache ou grain de beauté (cf la méthode de surveillance ABCDE : A pour asymétrie si les deux moitiés d'une tache ou d'un grain de beauté ne sont pas identiques ; B pour bords irréguliers ; C pour couleur inhomogène ; D pour diamètre si supérieur à 6 mm et E pour Évolution si vous observez des changements).
- Désinfecter et couvrir à l'aide de pansement toute plaie, blessure, ou même irritation.
- Faire retirer les verrues et traiter les mycoses (ex : pieds).

à votre centre de greffe, à votre médecin traitant ou à une association de personnes greffées.

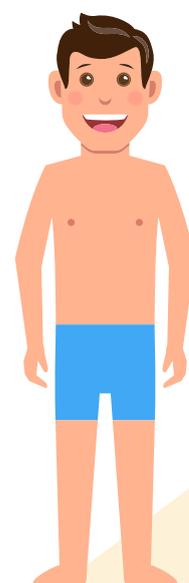
### Les yeux

- Vos yeux, au même titre que votre peau, peuvent devenir plus fragiles lorsqu'ils sont exposés aux UV du soleil. De plus vos traitements de la greffe et/ou la présence d'un diabète peuvent perturber la circulation du sang au niveau des petites artères des yeux.

#### Par conséquent :

- Veiller à bien porter des lunettes de soleil.
- Dépister/surveiller la cataracte (si votre vision devient floue : le signaler) en effectuant un fond d'œil tous les ans si vous souffrez de diabète et/ou d'hypertension - Désinfecter et couvrir à l'aide de pansement toute plaie, blessure, ou même irritation.
- Faire retirer les verrues et traiter les mycoses (ex : pieds).

à votre centre de greffe, à votre médecin traitant ou à une association de personnes greffées.



## Les organes génitaux

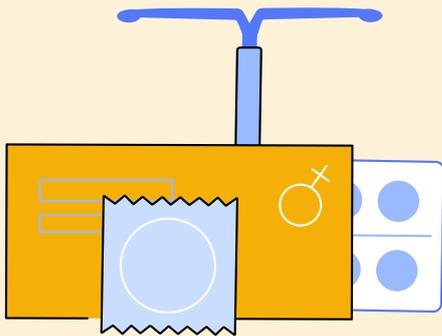
### Chez les femmes :

Il est recommandé de voir son gynécologue au moins une fois par an.

- Examens de dépistage gynécologiques (Suivi Gynéco) : Réaliser

- tous les examens de suivi (frottis, etc.) au moins une fois par an ;
- une mammographie tous les deux ans (voire tous les ans si vous avez des antécédents personnels ou familiaux)

- Contraception : là encore vérifier les possibilités avec votre centre de greffe. La pilule, l'implant ou l'anneau contraceptif doivent parfois être adaptés en terme de dosage (à cause de votre traitement de la greffe et/ou face au risque de certaines complications cardio-vasculaires). Les autres alternatives sont à discuter au cas par cas (par exemple le stérilet est parfois contre-indiqué)



- Ménopause : le traitement hormonal pour soulager les symptômes de la ménopause est parfois possible mais il faut vérifier avec votre centre de greffe (toujours vérifier la comptabilité avec votre traitement de la greffe et vos éventuelles fragilités cardio-vasculaires)

### Chez les hommes :

Surveillance de la **prostate** : Faire un dosage des PSA lors des bilans sanguins, une fois par an en l'absence de symptômes mais plus régulièrement en cas de symptômes prostatiques (besoin d'uriner fréquemment ou de façon urgente, difficultés à uriner, impression de ne pas vider la vessie, brûlure ou douleur en urinant, ...). Si besoin des examens complémentaires pourront être réalisés. parfois possible mais il faut vérifier avec votre centre de greffe (toujours vérifier la comptabilité avec votre traitement de la greffe et vos éventuelles fragilités cardio-vasculaires) réalisés.

## Les vaccins et médicaments préventifs

- Afin de réduire le risque de développement de certaines infections, se faire vacciner est fortement conseillé. Il est très utile de récapituler votre calendrier vaccinal avec votre centre de greffe et/ou centre de vaccination de votre CHU (tétanos, hépatites virales, grippe, COVID...) et parfois de réaliser des sérologies de contrôle (pour vérifier le niveau de protection engendré par votre vaccin). Attention, les vaccins dits « vivants atténués » sont contre-indiqués et interdits, ils concernent uniquement des vaccins comme celui contre la fièvre jaune, qui sont demandés si vous voyagez dans certains pays (si besoin, votre médecin peut établir un certificat).

- En plus des vaccins, certains médicaments peuvent vous être prescrits afin de les avoir dans votre armoire à pharmacie au cas où des premiers signes d'infection apparaîtraient :

- Des antibiotiques ; à prendre en cas de soins dentaires ;
- Des antiviraux, notamment contre l'herpès, à prendre là aussi dès que vous reconnaissez la réapparition de premiers signes

## Apparence physique

- Il est important de surveiller votre poids et d'éviter, si possible le surpoids qui est mauvais pour la circulation sanguine, le foie, les reins et aussi les articulations. Si besoin faites-vous aider par un.e diététicien.ne

- D'autre part, certaines personnes éprouvent le besoin de recourir à la chirurgie esthétique pour se sentir mieux. Ces interventions visent le plus souvent à atténuer la visibilité de la cicatrice, ou corriger l'excès de pilosité causé par le traitement de la greffe.



## 02. Organes internes

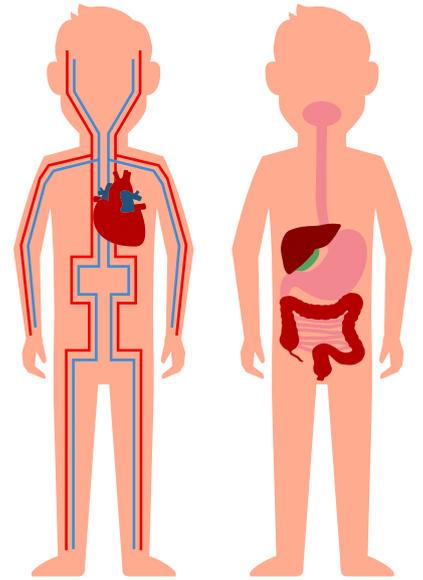
### Le cœur et les vaisseaux sanguins

- Il est recommandé de voir le cardiologue au moins une fois par an et réaliser d'éventuels examens complémentaires comme un échodoppler des différentes artères du corps.

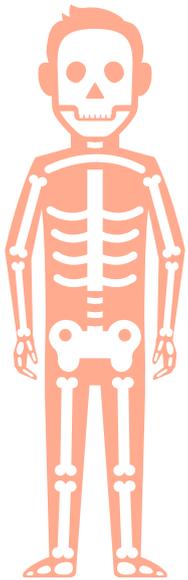
### Les autres organes internes (poumons, pancréas, foie, rein...) :

#### importance des prises de sang

-L'attention se porte particulièrement sur le risque d'apparition d'un diabète, d'insuffisance rénale et/ou de souffrance de certains organes



## 03. Squelette et dents



### Les dents (dentiste)

- Il est recommandé de voir votre dentiste tous les 6 à 12 mois, pour effectuer un contrôle et un détartrage
- Prenez soin de vos dents mais aussi de vos gencives :
  - utiliser du fil dentaire et des bains de bouche;
  - utiliser plutôt une brosse à dent souple et un dentifrice pour gencives
- Bien informer tout nouveau dentiste de vos traitements
- Votre dentiste doit vous conseiller de prendre certains traitements avec certains soins dentaires (même pour un « simple » détartrage); il doit aussi vérifier la compatibilité des éventuels implants avec votre traitement.

### Les os

- Certains traitements (dont les corticoïdes) sont connus pour fragiliser les os.
- Il faut donc vérifier tous les 2-3 ans votre densitométrie osseuse. Cet examen, appelé ostéo-densitométrie osseuse, se fait généralement dans un cabinet de radiologie.
  - Il est utile aussi de faire le point avec votre médecin traitant ou un.e diététicien.ne pour vérifier vos apports en calcium et en vitamine D qui doivent être suffisants pour renforcer vos os. Une supplémentation en vitamine D est quasiment nécessaire en France, surtout les mois de faible ensoleillement.

## 04. Auto-surveillance

Vous êtes sans doute le meilleur observateur.trice de tout changement concernant votre corps ! « S'ausculter » de temps en temps peut être utile : surveiller votre peau (y compris celle du dos !) pour rechercher l'apparition de nouveaux grains de beauté, auto-palper vos seins ; prendre des photos pour suivre l'évolution, notamment cutanée ; apprendre aussi à reconnaître de premiers signes d'infection et/ou de troubles digestifs pour demander conseil rapidement à votre médecin ! Bref, si quelque chose vous semble anormal : demander un avis médical sans attendre !

### MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES (OU DOUCES)

Les médecines douces peuvent être utiles pour l'équilibre et la gestion du stress ; en revanche les plantes ou les régimes alimentaires sont à éviter car ils peuvent interagir avec votre traitement de la greffe.

**Le meilleur observateur.trice de tout changement concernant votre corps : c'est vous.**

À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

## VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

## SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

## PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

### Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau  
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz  
Heart and Coeur : Christian Daumal et Agnès Myara  
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace  
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.  
Trans-Forme : Ludivine Fournier

### Rédaction :

David-Romain Bertholon, Marianne Bernède et Isabelle Méda (EmPatient)

### Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

### Graphisme :

Maïna Charaudeau | [www.mainacha.fr](http://www.mainacha.fr)

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

*Vous venez de lire*

14

Les autres soins courants



15

Bien organiser  
son suivi médical

