

# Le syndrome **Mains/Pieds**

Certains traitements peuvent entraîner le dessèchement de la peau, des cheveux, des ongles et des muqueuses.

D'autres, plus ciblés, peuvent entraîner des troubles au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds : c'est le syndrome mains/pieds.



# CONSEILS

## Ce qu'il faut faire en prévention

- Eviter les douches trop chaudes,
- Préférer des savons doux qui n'agressent pas la peau (liquides ou en pain, vendus en parapharmacie),
- Bien sécher la peau par tamponnement plutôt que par frottement, en insistant dans les zones de plis pour éviter toute macération,
- Hydrater et graisser la peau de façon quotidienne, pour contrebalancer l'assèchement induit par la chimiothérapie et conserver son élasticité et sa souplesse,
- Mettre des gants pour la vaisselle, le jardinage ou lorsqu'on est en contact avec le froid,
- Porter des chaussettes en coton, éviter les talons ou les chaussures trop serrées,
- Ne pas s'exposer au soleil ou au froid,
- Couper ses ongles courts mais pas trop ras.

## **Ce qu'il faut faire de plus si le syndrome Mains/Pieds est confirmé**

- Appliquer généreusement des crèmes hydratantes et des crèmes kératolytiques qui vont «décaper» en douceur et de façon progressive afin de diminuer la couche de corne située sous la plante des pieds ou sur la paume des mains,
- Ou faire enlever délicatement, par un professionnel (manucure, pédicure) ces callosités,
- Si cela vous soulage, vous pouvez prendre un bain de pieds d'eau fraîche,
- Protéger les zones de frottement au niveau de la plante des pieds et de la paume des mains grâce à des coussinets, des semelles, des gants ou des chaussettes en coton épais,
- Soigner ses crevasses,
- Maintenir la souplesse de ses mains grâce à un travail d'écrasement d'une petite balle en mousse.

Dans tous les cas, prévenir son oncologue et son médecin traitant.

Prévoir une consultation avec un dermatologue si besoin.

La prise en charge des effets secondaires, indésirables, cutanés, des traitements oncologiques nécessite une vigilance du patient et une coopération efficace avec son oncologue, son infirmière...

... car l'objectif est de poursuivre le meilleur traitement oncologique possible, tout en limitant le retentissement des effets secondaires sur la qualité de vie du patient.



Conception et réalisation service Communication CHU Montpellier - 04 67 33 93 43 - 05/16 - E.K.

