

Les modifications de la peau et des ongles

Certains médicaments de chimiothérapie et de thérapies ciblées et la radiothérapie peuvent entraîner des troubles au niveau de la peau :

- une sécheresse cutanée (peau fendillée) ;
- une hypersensibilité au soleil ;
- des picotements et des démangeaisons des doigts et des orteils ;
- une desquamation (la peau pèle) et des douleurs de la paume des mains et de la plante des pieds appelé syndrome main-pied ;
- un assombrissement de la peau ;
- une rougeur de la peau semblable à un coup de soleil (érythème) ;
- des petits boutons ou des plaques rosées (acné et/ou urticaire) ;
- une modification de la couleur et une fragilisation des ongles qui deviennent cassants, striés et ondulés et qui finissent parfois par tomber ;
- une perte de souplesse de la peau, et/ou un oedème (gonflement lié à une accumulation de liquide au niveau de la zone traitée), surtout au niveau de la cicatrice s'il y a eu une chirurgie avant la radiothérapie ;
- une couperose de la peau, qui apparaît 18 mois à deux ans après la fin de la radiothérapie. On parle de télangiectasies. Ce sont des petits vaisseaux superficiels dilatés. Cet aspect de couperose est d'autant plus important que la zone irradiée est exposée au soleil.

Il ne faut pas hésiter à informer le médecin lorsqu'ils surviennent. Un traitement médical adapté les soulage.

Certains conseils peuvent vous aider à limiter ces troubles cutanés :

Ce que vous pouvez faire

- Appliquez régulièrement et généreusement un agent hydratant sur la peau mais jamais avant une séance de radiothérapie ;
- Utilisez des savons doux sans alcool (du type savon de Marseille ou pain surgras) ;



- Préférez les habits amples et doux au contact de la peau (coton, soie) plutôt que les vêtements synthétiques ;
- Portez des chaussures confortables et souples ;
- Portez des gants de protection pour le jardinage et les travaux ménagers ;

Pour les ongles :

- Réalisez une manucure et une pédicure avant de commencer le traitement, si les mains et les pieds sont déjà un peu abîmés (présence de corne)
- Coupez vos ongles courts, afin d'éviter qu'ils ne se fissent ou se soulèvent
- Portez des gants ou des chaussons réfrigérants proposés par l'équipe soignante
- La veille ou le jour de la séance de chimiothérapie, appliquez deux couches de vernis au silicium (vendu en pharmacie) puis deux couches de vernis foncé non nacré. Conservez le vernis pendant toute la durée du traitement. S'il s'écaille, il faut le retirer avec un dissolvant sans acétone et renouveler la pose des quatre couches.
- Il est aussi possible aussi d'utiliser des solutions protectrices pour les ongles sans vernis, vendues en pharmacie.



Massez une cicatrice pour l'assouplir. Un drainage lymphatique exécuté par un kinésithérapeute spécialisé, ou éventuellement une ponction, peuvent aussi vous être proposés en cas d'œdème

Ce que vous devez éviter

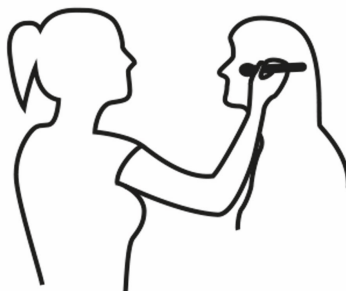
- L'exposition des mains et des pieds à la chaleur (soleil, bains chauds) ;



- Il faut se protéger des rayons du soleil avec une crème écran total et un chapeau (l'exposition au soleil doit souvent être limitée en cours de traitement et dans l'année qui suit) ;
- Les activités qui entraînent un frottement de la peau ou une pression sur les mains (activités ménagères, conduite, jardinage...) ;
- Les pansements adhésifs ou les bandages serrés ;
- La marche prolongée et la course à pied ;
- Les produits alcoolisés (parfums, lotions, déodorants...) ou les crèmes grasses sur la zone traitée avant la séance de radiothérapie. Elles favorisent des brûlures superficielles de la peau.

Certains médicaments sont dits photosensibilisants, ils provoquent une sensibilisation particulière aux rayons. C'est pourquoi il faut signaler au médecin tous les médicaments que vous prenez et ne rien prendre sans avis médical.

Une esthéticienne peut vous conseiller à prévenir ou à gérer au mieux ces modifications de la peau,



Si malgré cela, votre peau devient rouge ou sensible, signalez-le à votre médecin sans attendre que les symptômes n'empirent. Des médicaments antidouleur ou des soins locaux peuvent les soulager.