

## Soins des ongles

Si les effets secondaires de la chimiothérapie sont fréquents, ils ne sont pas systématiques, sont variables en intensité et sont en général temporaires. Ils sont aussi variables d'une cure de chimiothérapie à l'autre.

**Certains effets secondaires peuvent être limités, voire évités, par des soins et des prescriptions médicales adaptés c'est ce que l'on appelle « la prémédication ».**

### Soin des ongles

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent engendrer une **modification de la couleur et une fragilisation des ongles**, qui deviennent **cassants, striés et ondulés** et qui finissent parfois par **tomber**.

Pour **limiter** ces effets secondaires, vous pouvez **suivre les conseils** suivants :

- **Couper vos ongles courts** pour éviter qu'ils ne se fissurent ou se soulèvent ;
- **Ne coupez pas vos cuticules**, repoussez-les doucement ;
- **Ne vous rongez pas les ongles** ;
- **Utiliser des gants pour faire vos travaux ménagers** (vaisselle...) et votre **jardinage**. Evitez tout contact prolongé dans l'eau avec des détergents pour minimiser les risques d'infection ;
- **Mettre des gants en hiver** ;
- **La veille ou le jour de la séance de chimiothérapie, appliquer deux couches de vernis à ongles à base de silicium** vendus en pharmacie, puis deux couches de vernis foncé (non nacré), pour masquer la coloration de l'ongle. Il faut garder son vernis pendant toute la durée du traitement. Si le vernis s'écaille, il faut le retirer avec un **dissolvant sans acétone** et renouveler la pose des quatre couches ;
- **Porter des gants** (ou tremper les doigts dans des glaçons) ou des **chaussons réfrigérants** pendant les séances de chimiothérapie.

Une fois la chimiothérapie terminée, vos ongles retrouvent en général leur aspect normal.

---

---