

# « Le syndrome mains-pieds »

Question 1

D'où ça vient ?

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent entraîner des troubles au niveau de la peau : rougeurs, plaques, dessèchement de la peau, tiraillements,... Et notamment le « syndrome mains-pieds »

Question 2

Comment ça se manifeste ?

Cela se manifeste au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds.  
Ses caractéristiques : rougeurs, gonflement, sécheresse, cloques, les ongles se fragilisent...

Question 3

Pourquoi des conseils ?

Pour vous aider à limiter la survenue de ces effets secondaires ou à les soulager.

# Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 1** : On oublie pendant quelques temps les chaussures serrées, on a bien une paire de chaussures très confortable dans son placard !
- **Conseil 2** : Le liquide vaisselle, bien pour dégraisser nos poêles, mais nos mains se ne sont pas des casseroles ! Donc on passe à des nettoyeurs non agressifs pour laver son corps et ses mains.
- **Conseil 3** : On hydrate très généreusement les mains et les pieds, avec les crèmes que l'on vous a conseillées.
- **Conseil 4** : Mais ... avez-vous pensé à acheter une paire de gants pour les tâches quotidiennes ? Pensez à les choisir pour « peaux sensibles »
- **Conseil 5** : Maintenant on passe à la détente...

# Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 6** : Allez chercher une bassine remplie d'eau tiède, choisissez une musique relaxante, un siège confortable, une serviette de toilette.

Plongez vos pieds et détendez vous pendant 10 minutes, en relâchant toutes les tensions et en fixant notre attention sur la musique.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

On oublie très souvent l'importance de prendre du temps pour soi, mais je sais que vous allez aux séances de yoga le mardi et de sophrologie le jeudi, au Comité avenue Dauphine.

Il est important de sécher très délicatement ses pieds (en tapotant délicatement) sans oublier entre les orteils pour éviter les mycoses.

Si vous êtes en traitement, on applique sur les ongles la base au silicium et les 2 couches de vernis au silicium et une couche de topcoat.

Même chose pour les ongles des mains.

# Les 7 conseils de la semaine

Petit rappel : le vernis sans acétone, lime à ongles en carton ou en verre et limer toujours dans le même sens. Une huile fortifiante pour vos ongles en insistant sur le pourtour et les cuticules.

- **Conseil 7** : on chouchoute nos mains et nos pieds en leur appliquant au moins 1 fois par jour une crème hydratante et nourrissante.

Au moment du coucher, mettre une couche épaisse de crème hydratante sur la paume des mains et la plante des pieds puis couvrir avec des gants et des chaussettes lâches en coton.

# A éviter

Après les conseils, les choses à **éviter** !

- L'exposition des mains et des pieds à la chaleur (soleil, bains chauds).
- 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 en cas de syndrome main-pied.

# Autres conseils

Le printemps arrive, si vous allez quelques minutes dans votre jardin, sur votre balcon ou si vous devez sortir, n'oubliez pas la **protection solaire 50 +**

Les **jambes lourdes**, on rehausse ses jambes à l'aide de coussins, une bonne position à prendre !

Bien entendu, **informer toujours l'équipe médicale qui vous suit des effets secondaires ressentis.**

A la semaine prochaine et prenez bien soin de vous  
Michèle