

## Conseils

### Produits de soins

En cas de modifications de la peau des mains et des pieds, il existe des produits soignants spécifiques. Demandez à l'équipe soignante quels produits conviennent dans votre cas.

## Modifications de la peau des mains et des pieds (syndrome main-pied, érythro-dysesthésie palmoplantaire)

### Bon à savoir

Certaines chimiothérapies peuvent causer des modifications de la peau, par exemple :




- Rougeurs aux mains et aux pieds
- Gonflements douloureux
- Desquamation de la peau des mains et des pieds

Les causes de ces modifications de la peau ne sont pas encore connues. Si la peau est très calleuse, en particulier aux talons ou à la paume des mains, cela peut favoriser l'apparition de crevasses. Les symptômes cutanés disparaissent une fois la chimiothérapie achevée.

### Les dépliants d'information Symptom Navi ont été élaborés par :

- Lindenhofgruppe Bern
- Haute école de santé Fribourg
- HFR hôpital fribourgeois
- Soins en oncologie Suisse
- Stiftung Lindenhof Bern
- Solothurner Spitaler
- Association suisse pour les sciences infirmières
- Institut universitaire de formation et de recherche en soins, Faculté de biologie et médecine, Université de Lausanne, Centre hospitalier universitaire vaudoise

## Modifications de la peau des mains et des pieds (syndrome main-pied, érythrodysesthésie palmoplantaire)

Vous vous sentez ...	Ou vous constatez ...	Ce que vous pouvez faire vous-même ...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légères modifications aux mains et aux pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayez d'éviter les douches chaudes, les bains et le sauna.</li> <li>• Faites régulièrement enlever les callosités des pieds par un-e podologue professionnel-le.</li> <li>• Pour les soins de la peau, utilisez une crème hydratante pour peau sèche à très sèche.</li> <li>• Portez des gants pour protéger votre peau des détergents (p. ex. pour faire le ménage ou la vaisselle).</li> <li>• Essayez d'éviter les travaux qui demandent des efforts avec les mains et favorisent les callosités.</li> <li>• Portez des chaussures confortables, qui ne vous serrent pas. Évitez les points de pression et de friction.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rougeur (douloureuse)</li> <li>• Gonflement (douloureux)</li> <li>• Sensation de tiraillement de la peau</li> <li>• Peau sèche, crevasses, desquamation</li> <li>• Les modifications de la peau vous limitent dans vos activités quotidiennes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soignez vos mains et vos pieds avec une crème grasse ou une crème qui vous a été prescrite et mettez ensuite des gants et chaussettes en coton fin, jusqu'à ce que la crème ait bien pénétré.</li> <li>• Évitez toute friction supplémentaire là où la peau présente ces réactions.</li> <li>• Pour vous soulager, vous pouvez employer des compresses fraîches ou des bains de mains ou de pieds froids, mais ceci brièvement pour ne pas amollir la peau.</li> <li>• Parlez à votre médecin de vos symptômes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La rougeur augmente fortement en l'espace de quelques jours</li> <li>• Troubles sensitifs ou fourmillements aux mains ou aux pieds</li> <li>• Fortes douleurs aux mains et aux pieds</li> <li>• Formation de cloques aux mains et aux pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactez l'équipe soignante.</li> </ul>