



Syndrome main-pied

Qu'est-ce que le syndrome main-pied?

- Le syndrome main-pied est un effet secondaire de certaines chimiothérapies. Il est aussi connu sous le nom d'érythrodysesthésie palmo-plantaire ou EPP.
- Il touche la peau de la paume des mains et de la plante des pieds.
- Il commence généralement par se manifester sous forme de picotements ou d'enflure de la peau, et peut ensuite se caractériser par des douleurs, des rougeurs et des engourdissements.
- Dans les cas les plus graves, votre peau peut commencer à peler et vous pouvez avoir des ampoules ou des plaies.
- Le syndrome main-pied peut être inconfortable et peut vous empêcher de vous livrer à vos activités quotidiennes.

Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre syndrome main-pied, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

Comment prévenir le syndrome main-pied?

Votre équipe de soins de santé vous préviendra si vous suivez un traitement contre le cancer (tel que la chimiothérapie) qui vous expose au syndrome main-pied.

Vous pouvez contribuer à éviter les douleurs cutanées comme suit :

- Hydratez votre peau, particulièrement au niveau des plis. Appliquez délicatement une crème ou lotion hydratante sur la paume de vos mains et sur la plante de vos pieds au besoin. Choisissez une crème sans parfum qui contient de la lanoline (comme Bag Balm®, Udderly Smooth®) ou 10 % d'urée (comme Uremol 10®).
- Évitez d'exposer vos mains et vos pieds à une chaleur excessive. Nettoyez la sueur de votre peau. Lavez-vous à l'eau tiède et séchez-vous en douceur.
- Faites tremper vos mains ou vos pieds dans de l'eau froide ou appliquez des blocs réfrigérants sur vos chevilles ou vos poignets pendant 15 minutes trois à quatre fois par jour si possible. **Si vous prenez de l'oxaliplatine, n'utilisez pas d'eau froide ou de blocs réfrigérants.**
- Évitez les activités qui peuvent causer une pression ou une friction sur votre peau, comme faire du nettoyage intensif, utiliser des outils, taper à l'ordinateur, jouer d'un instrument de musique ou conduire une voiture.
- Ne posez pas de bandages serrés ou de sparadrap sur votre peau.
- Portez des gants pour faire le ménage afin de protéger votre peau de produits tels que la lessive, la Javel, les produits nettoyants et le liquide à vaisselle.
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables et amples avec des semelles rembourrées. Ne marchez pas pieds nus.
- Buvez 6 à 8 verres de liquides par jour, sauf indication contraire de votre équipe de soins de santé.

Que puis-je faire pour soulager les symptômes du syndrome main-pied?

Cryothérapie :

- Si vous prenez le médicament oxaliplatine, n'utilisez pas la cryothérapie pour traiter votre syndrome main-pied.
- Couvrez un bloc réfrigérant ou un paquet de légumes surgelés avec une serviette et placez le tout sur la paume de vos mains ou la plante de vos pieds. Alternez avec et sans la glace pendant des périodes de 15 à 20 minutes.
- N'appliquez pas le froid directement sur la peau.
- Vous pouvez également utiliser des semelles en gel refroidissant dans vos chaussures pour vos pieds.

Lotions :

- Appliquez délicatement des crèmes ou lotions hydratantes. Évitez de frotter votre peau.
- Si vous avez des ampoules ou des plaies, utilisez une lotion sans parfum sur vos mains et vos pieds.
- Votre médecin peut également vous prescrire une crème ou une pommade pour aider vos plaies à cicatriser.

Analgésiques :

- Les analgésiques en vente libre tels que l'acétaminophène (Tylenol®) peuvent vous aider à atténuer la douleur. Consultez votre équipe de soins de santé pour savoir quelle dose vous convient.
- N'utilisez pas de crèmes analgésiques ou antiallergiques (Benadryl®). Elles peuvent irriter votre peau.

Corticostéroïdes :

- Si vous avez une chimiothérapie par voie intraveineuse toutes les 3 à 4 semaines, votre docteur peut vous prescrire un corticostéroïde (comme la dexaméthasone) pour traiter et prévenir le syndrome main-pied.

Changements de traitement :

- Vos traitements de chimiothérapie peuvent devoir être interrompus temporairement ou votre dose peut être modifiée par votre médecin pour empêcher votre syndrome main-pied d'empirer.

Quand prendre contact avec mon équipe de soins de santé?

- Si vous remarquez que la paume de vos mains ou la plante de vos pieds sont rouges ou sensibles, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins de santé.
- Ces signes apparaissent généralement avant que le syndrome main-pied empire et que la peau commence à peler ou faire des ampoules.