

COMMENT GÉRER MON SYNDROME MAINS-PIEDS ?

Avec la participation de Coralie Cheron,
infirmière de recherche clinique



QU'EST-CE QUE LE SYNDROME MAINS/PIEDS ?

Le syndrome mains-pieds (SMP), ou érythrodysesthésie palmo-plantaire, est un effet secondaire de certains traitements anti-cancéreux.⁽¹⁾ Certains médicaments sont plus susceptibles de provoquer un SMP que d'autres, mais cela ne signifie pas que toutes les personnes prenant ces médicaments développeront un SMP.⁽²⁾

Il se manifeste par une atteinte de la peau au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds.^(1,3) Les symptômes peuvent apparaître quelques jours, semaines ou mois après le début du traitement et disparaissent progressivement après la fin de celui-ci. Aujourd'hui, des moyens existent pour traiter le SMP. Il est donc important de l'identifier dès les premiers signes afin de soulager les symptômes le plus tôt possible.^(1,3)

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Le SMP commence généralement par se manifester sous forme de picotements ou d'enflure de la peau.^(1,3) Des douleurs à type brûlures, des rougeurs, un épaissement jaunâtre de la peau et des engourdissements peuvent apparaître par la suite, et dans les cas les plus graves, des ampoules ou des plaies peuvent se former avec desquamation. Le SMP peut être invalidant selon la sévérité des symptômes rendant des gestes du quotidien difficiles tels que tenir un stylo, tourner une poignée de porte ou même marcher.^(1,2,4)

La sévérité du SMP varie d'une personne à l'autre. Des personnes atteintes d'un même cancer et traitées avec le même médicament ne développeront pas forcément les mêmes symptômes.⁽²⁾



COMMENT PRÉVENIR LE SMP ?

Avant la mise en place du traitement, il est conseillé de consulter un podologue/pédicure afin d'enlever les callosités.^(2,3) Il peut également vous recommander des semelles orthopédiques qui réduisent les frottements et exercent moins de pression sur les pieds. Pendant le traitement, les conseils visent surtout à éviter toute irritation de la peau avec des frottements et à bien hydrater celle-ci.^(1,3,5)

COMMENT GÉRER MON SYNDROME MAINS-PIEDS ?

Les conseils pratiques au quotidien :⁽³⁾

- Éviter les marches prolongées, se reposer.
- Porter des chaussures/vêtements confortables, larges, préférer les chaussettes en coton.
- Appliquer des glaçons (dans un sac plastique) sur les zones érythémateuses/douloureuses.
- Porter des gants en coton (jardinage, cuisine), des gants en latex (vaisselle).
- Bien hydrater la peau des mains et des pieds en prévention.
- Utiliser un savon surgras.
- Appliquer des pansements hydrocolloïdes sur les zones de desquamation non inflammatoires.
- Éviter les bains trop chauds
- Consulter un pédicure/podologue

COMMENT SOULAGER MES SYMPTÔMES ?

Si les symptômes se déclarent, votre médecin peut vous prescrire des traitements et des crèmes en fonction de la sévérité et des symptômes du SMP.⁽³⁾ Leur objectif est de soulager la douleur et de maintenir la peau hydratée.^(1,3)

Suivre ces traitements ainsi que les mesures préventives est donc primordial pour traiter le SMP.⁽¹⁾

Hydratez au maximum votre peau, plusieurs fois par jour.⁽³⁾

Le bain de flocons d'avoine ⁽³⁾

- Le bain de flocons d'avoine est intéressant pour ses **effets anti-inflammatoire, émoullient et hydratant.**
- **Préparation :** remplir deux tasses de flocons d'avoine. Mettre les flocons dans un mixeur afin d'obtenir une poudre (cela rendra la manipulation plus facile). Mettre la poudre d'avoine dans une grande bassine et la remplir d'eau tiède. Se délasser au moins 15 minutes dans le bain. Ne pas rincer. Sécher avec une serviette propre en tapotant.

Il est recommandé de faire un bain de flocons d'avoine tous les jours jusqu'à l'amélioration des symptômes.

Si ces différentes mesures ne suffisent pas à soulager les symptômes, votre médecin pourra envisager avec vous la modification ou l'arrêt temporaire de votre traitement jusqu'à ce que les symptômes du SMP s'améliorent.^(1,2)

Dès l'apparition des premiers signes du syndrome main-pieds, contactez votre médecin.

Il pourra envisager avec vous les différentes possibilités pour vous soulager.⁽²⁾

Docteur :

Centre hospitalier :

Références :

1. Nikolau et al. Incidence and implications of chemotherapy related hand-foot syndrome. *Expert Opin Drug Saf.* 2016;15(12):1625-1633.
2. Cancer.net. Hand-foot syndrome or palmar –plantar erythrodysesthesia. Disponible sur : <https://www.cancer.net/>. Consulté le 17/11/2020.
3. Cheron C. Prise en charge du syndrome mains-pieds dans le cadre des thérapies ciblées. *La revue de l'infirmière.* 2019 n° 250.
4. Clark et al. Chemotherapy-induced palmar-plantar erythrodysesthesia syndrome: Etiology and emerging therapies. *Supportive Cancer Therapy.* 2004; 4(1):213-218.
5. Miller et al. Chemotherapy-induced hand-foot syndrome and nail changes: a review of clinical presentation, etiology, pathogenesis, and management. *J Am Acad Dermatol.* 2014;71:787-94.