

LE SYNDROME MAIN-PIED (SMP)

COMPRENDRE POUR AGIR

De quoi est-il question ?

Le syndrome main-pied est un effet secondaire de certaines chimiothérapies ou traitements ciblés (notamment Nexavar® Xeloda®, Caelyx®).

Il concerne en général les deux mains ou les deux pieds mais rarement les quatre extrémités à la fois. Diverses manifestations peuvent se produire : gonflement, hypersensibilité, ampoules, crevasses, etc...

Le syndrome mains-pieds survient en 2 temps avec une première phase inflammatoire et une seconde hyperkératosique.

Mais heureusement la mise en place de soins cutanés préventifs permet de réduire ces effets délétères.

Comment s'en prémunir ?

A tous les stades et pour toutes les manifestations cutanées, suivre les recommandations ci-dessous, matin et soir :

- Nettoyer ses mains et ses pieds avec des soins dermo-nettoyants au PH physiologique, sans savon et sans parfum de type : pain dermatologique, syndet (gel lavant dermatologique), huile lavante, soin lavant à l'urée 5%, lotion gélifiée ou lait dermo-nettoyant.
- Sécher minutieusement, notamment entre les doigts et les orteils.
- Nourrir les mains et les pieds avec un soin relipidant ou émollissant, une crème à l'urée 10% ou un baume à la vitamine E.
- Renouveler systématiquement l'application de la crème, après chaque lavage de main.

En cas de symptômes sévères :

Faire des cataplasmes le soir en appliquant le soin en couche épaisse sur les pieds et/ou les mains sans masser puis recouvrir d'un film occlusif sans trop serrer. Ceci permet au soin d'agir toute la nuit avec une efficacité maximale.

En cas d'hyperkératose (épaississement de la peau) :

Prendre le relais avec un soin kératolytique à base d'urée (concentrée entre 30 et 50%) ou à base d'acide salicylique.

En cas de fissures :

Le principe est de les combler en appliquant des soins adaptés pour faciliter la cicatrisation, par exemple à l'aide d'un coton-tige. Privilégier les stick isolants, soins cicatrisants à base de sulfate de cuivre et/ou sulfate de zinc. Appliquer une gaze stérile en pansement par-dessus le produit pour le protéger et optimiser son efficacité.

Quels gestes adopter en complément ?

- Porter des chaussures confortables type baskets mais éviter les matières synthétiques.
- Protéger les zones de friction des pieds avec des orthèses ou des semelles orthopédiques, des pansements hydro cellulaires ou des chaussettes de protection (remboursés).
- Porter des gants en coton sous les gants en plastique pour les tâches ménagères.
- Être particulièrement vigilant pour les personnes âgées qui présentent déjà des problèmes de fragilité de peau ou des personnes diabétiques et pour les sujets à peau foncée, qui peuvent présenter des effets indésirables plus sévères.

Les produits à éviter :

- Huiles essentielles en application locale,
- Savon de Marseille, savon noir, savon d'Alep
- Produits parfumés et alcoolisés,
- Produits avec extraits de plantes et aux acides de fruits,
- Cosmétiques non-testés dermatologiquement
- Produits d'hygiène pour bébé,
- Gommages / crèmes pour les mains contenant de l'acide glycolique, lactique;

Les pratiques à éviter :

- SPA / Sauna / Hammam / douche ou bain chaud et long,
- Exclure toute utilisation de pierre ponce,
- L'onychophagie (se ronger les ongles), le rongement des peaux et des cuticules,
- Le contact direct avec les produits agressifs et détergents,
- Éviter le lavage répétitif et le gel hydroalcoolique.
- Éviter les bijoux trop serrés (alliance...).

Quand doit-on consulter ?

Un avis médical est nécessaire dès lors que les modifications cutanées deviennent importantes (bulles, peau qui pèle, peau très épaissie) et qu'elles gênent les activités de la vie quotidienne.

En fonction de cet avis, une socio-esthéticienne pourra ensuite vous accompagner. En cas de complications des symptômes, il faudra consulter un dermatologue.

Ce protocole de soins doit être poursuivi jusqu'à complète réparation de la peau et **des soins chez un pédicure** podologue pourront vous y aider.