

Fiche info

Le syndrome main-pied, prévenir et soulager

Le syndrome main-pied (érythrodysesthésie palmo-plantaire, EPP) est un effet indésirable de certains traitements de chimiothérapie ou de certaines thérapies ciblées. Il se manifeste dans la paume des mains et sur la plante des pieds. Les symptômes apparaissent quelques semaines après le début du traitement. Il existe différents moyens de les soulager et dans tous les cas ils disparaissent après la fin du traitement.

Le syndrome main-pied est une réaction inflammatoire à certains traitements de chimiothérapie qui fragilisent les micro-vaisseaux des mains et des pieds. Les premiers signes sont des rougeurs dans la paume des mains et sur la plante des pieds. Des fourmillements peuvent également être ressentis. L'ampleur du syndrome main-pied dépend de chaque patient mais aussi de la posologie du traitement de chimiothérapie. Si cet effet secondaire est trop invalidant, le médecin pourra donc être amené à modifier les doses de médicaments ou à espacer les cures de chimiothérapie. Dès l'apparition des premiers signes, afin d'éviter l'aggravation des symptômes, parlez-en à l'équipe soignante qui vous conseillera sur les moyens de les soulager.

■ **Les stades d'évolution**

Selon son stade d'avancement le syndrome main-pied peut représenter un inconfort ou affecter l'aisance des manipulations quotidiennes et la marche.

On observe 3 grades :

- **Le grade 1**

Il débute par des rougeurs, des gonflements, une sensibilité accrue de la peau, des fourmillements ou une sensation de brûlures. Ce sont des sensations désagréables mais elles n'affectent pas vos gestes quotidiens.

- **Le grade 2**

La peau est extrêmement sèche et le gonflement s'accroît. Ces symptômes n'affectent pas vos activités quotidiennes.

- **Le grade 3**

Des cloques, des crevasses et des œdèmes peuvent apparaître, associés à des douleurs s'apparentant à celles de piqûres ou de brûlures. La peau, à un stade plus avancé s'épaissit et présente une desquamation. À ce stade sévère, les gestes quotidiens sont difficiles, notamment la marche, qui peut devenir douloureuse, et les gestes fins de préhension.



■ **Que faire avant le traitement de chimiothérapie ?**

- **Un soin de manucure et pédicure** permettra d'ôter en douceur les callosités qui pourraient devenir des zones critiques de développement des symptômes.
- **La peau devra être généreusement hydratée** à l'aide de crèmes spécifiques dont certaines sont remboursables par l'assurance maladie.

■ **Pendant le traitement, prévenir et soulager les symptômes**

• **Pour la toilette quotidienne.**

Utilisez un pain surgras pour sécheresse cutanée sévère pour nettoyer, purifier et relipider la peau. Faites mousser dans la paume des mains puis appliquez sur la peau (mains, pieds, visage et corps) préalablement mouillée. Rincez abondamment et séchez délicatement. Vous pouvez également utiliser des huiles lavantes. Appliquez ensuite un soin hydratant.

• **Hydrater la peau.** Une peau correctement hydratée remplit pleinement sa fonction de barrière. Il est conseillé d'appliquer 1 à 2 fois par jour sur la peau (mains, pieds, visage et corps) préalablement nettoyée une crème nourrissante pour peaux très sèches et sensibles pour hydrater et protéger la peau.

• **Éviter le soleil.** En cas d'exposition au soleil, utilisez une crème de protection indice 50.

• **Appliquer du froid.** Il est déconseillé de mettre la peau en contact avec une source de chaleur, notamment l'eau chaude. Des bains d'eau fraîche des pieds et des mains ou le contact avec un sac de glace aideront à vous soulager. Il existe également des semelles de gel qui

maintiennent le pied en contact avec une source froide à l'intérieur de la chaussure.

• **Limiter les frottements.** Toute irritation de la peau aggravera les symptômes. Préférez les vêtements amples, les chaussures larges et les chaussettes confortables en coton. Pendant la nuit, placez un coussin entre les genoux ou portez un pyjama qui vous permettra d'éviter les frottements sur la peau. Procédez avec douceur lorsque vous vous lavez les mains et les pieds ou lorsque vous appliquez une lotion.

• **Limiter les pressions sur la peau.** Les bandages, pansements ou bijoux serrés sont à éviter comme la marche pieds nus, la pratique du jogging ou le fait d'agripper fermement un objet (jardinage ou tâches ménagères).

• **Des traitements peuvent vous être prescrits** pour soulager l'inconfort et les douleurs associés au syndrome main-pied. Parlez-en à votre médecin.



Astuces

- Pour faire la vaisselle, du bricolage ou du jardinage, porter des gants pour protéger vos mains.
- Au moment de se coucher, mettre abondamment de la crème hydratante sur les mains et les pieds, et les protéger avec des gants et des chaussettes amples pour éviter les frottements.
- Aujourd'hui, il existe des produits de cosmétiques adaptés aux personnes concernées par le cancer (crèmes hydratantes, gants, chaussons de soins...).

En savoir +

- **Info Cancer :** Les effets secondaires dermatologiques
<http://www.arcagy.org/infocancer/traitement-du-cancer/traitements-syste-miques/chimiotherapie/les-effets-secondaires/dermatologiques.html/>
- **Cancer Info :** 0 805 123 124
<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>

La question de... ?

Serge T., 62 ans

« Je vais débuter une thérapie ciblée par voie orale qui peut avoir comme effet secondaire le syndrome main-pied, que puis-je faire pour en limiter les effets ? »

Dès que possible commencez par bien hydrater votre peau au niveau des mains et des pieds et poursuivez l'usage de crèmes hydratantes durant tout le traitement. L'apparition du syndrome main-pied se manifeste par des rougeurs et des sensations de brûlures aux extrémités des doigts et sur la plante des pieds. Sans attendre, faites part à votre médecin de tous signes qui pourraient être associés à cet effet indésirable. Mais en aucun cas vous ne devez modifier votre traitement de chimiothérapie. C'est le médecin qui évaluera le stade d'avancement du syndrome. Il pourra vous prescrire des médicaments pour atténuer ses effets, avant d'envisager un ajustement de votre traitement.



Lexique

Chimiothérapie : traitement reposant sur l'administration de médicaments s'attaquant aux cellules cancéreuses.

Desquamation : désigne la perte des couches superficielles de l'épiderme sous formes de petites pellicules appelées squames. Le terme d'exfoliation est aussi utilisé.

Effet indésirable : réaction néfaste et non souhaitée survenant lors d'une prise de médicament à dose recommandée dans un but prophylactique, diagnostique ou thérapeutique.

Œdème : gonflement indolore et sans rougeur, au niveau de la peau, qui garde quelques temps l'empreinte du doigt.

Thérapie ciblée : traitement à l'aide de médicaments qui, selon leur cible, visent à freiner ou à bloquer la croissance de la cellule cancéreuse, en l'affamant, en provoquant sa mort, en dirigeant le système immunitaire contre elle ou en l'incitant à redevenir normale.