

Effets de la chimiothérapie sur la peau

Quel est l'effet des traitements sur la peau?

Les cellules de la peau et des ongles font partie des cellules à renouvellement rapide. Elles sont susceptibles d'être touchées temporairement par certaines chimiothérapies. Le traitement peut induire une modification du rythme de renouvellement de ces cellules, qui touche l'ensemble du corps ou sur une partie de celui-ci, en particulier les mains et les pieds. Ces symptômes peuvent facilement être atténués.

Les atteintes de la peau peuvent prendre des formes différentes selon le traitement:

- dessèchement, rougeurs sous forme de plaques ou de boutons, irritation pouvant provoquer des démangeaisons
- inflammation douloureuse et rougeur de la paume des mains ou de la plante des pieds pouvant être suivies de la formation de «corne» ou de crevasse et de troubles de la sensibilité
- sensibilité au soleil ou changement d'aspect de la peau qui laisse apparaître de petites taches brunes
- ongles cassants, striés ou dédoublés, inflammation du pourtour de l'ongle pouvant provoquer parfois la perte transitoire d'un ou plusieurs ongles
- irritation et sécheresse des yeux, des narines, de l'intérieur de la bouche et des lèvres ou, pour les femmes, de la muqueuse vaginale

Le renouvellement cutané reprend son rythme normal après la dernière dose de chimiothérapie. La peau et les ongles retrouvent progressivement leur aspect habituel.

D'autres traitements, tels que l'hormonothérapie et les thérapies ciblées, peuvent aussi entraîner des modifications de la peau. En présence de telles manifestations, il s'agit donc d'en identifier la cause, afin de trouver les moyens les plus adaptés pour y faire face.

Chaque situation est particulière. Les effets secondaires ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

Prévention de la sécheresse, des rougeurs et démangeaisons de la peau

Corps

- privilégiez les douches rapides plutôt que les longs bains chauds et optez pour de l'eau tiède plutôt que chaude lors de vos soins de peau
- savonnez-vous le corps à la main, afin de favoriser un soin doux et délicat
- séchez votre peau par tamponnement avec une serviette de bain plutôt que par frottement vigoureux
- préférez les savons doux et hydratants
- appliquez régulièrement une crème, un lait ou une huile corporels hydratants en insistant sur les zones sensibles, comme les mains, les coudes ou les pieds
- limitez l'utilisation de parfums, eau de Cologne et après-rasage contenant de l'alcool, car ils dessèchent la peau
- privilégiez des apports alimentaires naturels riches en acides gras et en vitamines pour leur effet favorable sur l'élasticité de la peau
- l'emploi d'une lessive douce pour le linge et l'application d'une crème pour le visage «peau sensible», avec haut indice de protection peut aider au mieux-être

- si des boutons apparaissent, n'utilisez pas de produits anti-acné du commerce car ils agressent la peau

Mains et pieds

- appliquez régulièrement une crème émolliente qui a l'avantage de relâcher, détendre, adoucir et ramollir la peau
- choisissez des chaussures adaptées, larges et confortables et ajoutez une semelle amortissante pour éviter les pressions
- évitez les gants et chaussettes serrés ainsi que toutes les formes de bandages élastiques ou adhésifs
- discutez avec l'équipe soignante des contre douleurs adaptés à la situation

Yeux

- réalisez un soin doux des yeux avec un coton et de l'eau tiède à chaude plusieurs fois par jour. Il diminuera les larmoiements et aura un effet apaisant
- optez pour l'application d'un collyre ou d'une crème oculaire conseillée par votre médecin afin de diminuer les rougeurs et l'irritation
- utilisez des lunettes de soleil comme moyen de confort et de protection

Narines

- appliquez un gel nasal conseillé par votre médecin pour humidifier les muqueuses. Le produit va diminuer la formation de croûtes et le risque de saignement superficiel

Intérieur de la bouche

- réalisez des soins de bouche plusieurs fois par jour. Préférez l'eau à une solution commercialisée qui peut augmenter la sécheresse locale selon sa composition
- profitez de l'effet des bonbons sans sucre. Ils vont activer la production de salive et donc humidifier la bouche. Les bonbons à la menthe sans sucre ont, en plus, un effet rafraîchissant. Il en est de même pour les glaces à l'eau et les sorbets
- évitez le tabac et l'alcool qui ont un effet asséchant
- appliquez un baume hydratant sur vos lèvres
- si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un spray de «salive artificielle» que le médecin vous aura conseillé

Vagin

- parlez de vos symptômes à votre médecin. Il peut vous conseiller et vous prescrire une crème ou des gélules traitant l'irritation
- utilisez un gel lubrifiant lors des rapports sexuels

Précautions à observer face au soleil

- évitez de vous exposer au soleil de manière directe durant la période de traitement
- ayez recours à un écran solaire avec un indice de protection élevé lorsque vous programmez une sortie en plein air, selon le conseil de votre médecin
- utilisez un baume protecteur pour les lèvres avec indice de protection
- limitez les tenues ajustées et privilégiez des vêtements amples, de couleur claire, couvrant bras et jambes et si possible en fibres naturelles, comme le coton, le lin et la soie
- n'utilisez pas de crèmes autobronzantes

Prévention des ongles cassants, striés ou dédoublés

- portez des gants pour protéger vos mains du froid et des éléments agressants pour la peau, comme lorsque vous jardinez ou que vous utilisez des produits de nettoyage

- appliquez régulièrement une crème hydratante
- si vous le souhaitez, appliquez un durcisseur d'ongles sans formaldéhyde proposé en droguerie ou en grande surface
- d'expérience de patient-e-s, il semble que le vernis à ongles foncé non nacré, posé en double couche la veille ou le matin de la chimiothérapie, permette de les ménager. Il s'agit plus d'une astuce que d'une recommandation. Il est alors important de renouveler l'opération avant chaque traitement et de retirer le vernis avec un dissolvant sans alcool ni acétone

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale
Lu-Ve 8h-17h
+41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jours fériés
+41 21 314 11 11
Demandez l'oncologue de garde