Malgré des mesures correctement appliquées pour prévenir les réactions sur la peau, les muqueuses et les ongles, des problèmes peuvent survenir. Les réactions peuvent varier considérablement selon le type de médicaments oncologiques. Le traitement est déterminé individuellement en fonction de l'ampleur de ces effets secondaires. Il est important que les réactions sur la peau, les muqueuses et les ongles soient traitées à temps. Bien que vous présentiez des effets indésirables, n'arrêtez en aucun cas votre traitement anticancéreux sans consulter votre médecin.

Si vous avez des questions ou si vous remarquez des altérations, veuillez rapidement contacter votre équipe de traitement.

Pour joindre l'équipe de traitement: Numéro de téléphone et horaires

Impressum:
Éditeur Soins en Oncologie Suisse
info@onkologiepflege.ch, www.onkologiepflege.ch
© 2019, Soins en Oncologie Suisse, 2e édition

Auteure:
Cornelia Kern Fürer, MAS, BScN, HöFa I Onkologie, RN, Réseau d'experts en soins infirmiers oncologie, Hôpital cantonal de Saint-Gall

Relecture:
Irène Bachmann-Mettler, Sara Häusermann, Lydia Hömme, Susanne Wiedmer

Traduction:
Hélène Schneck

Littérature:
Kern Fürer, C. & Wiedmer, S. (2019). Réactions dermatologiques et effets indésirables sous traitement anticancéreux médicamenteux. (2e édition).
Kleinandelfingen: Soins en Oncologie Suisse

Onkologiepflege Schweiz
Soins en Oncologie Suisse
Cure Oncologiche Svizzera

Onkologiepflege Schweiz
Soins en Oncologie Suisse
Cure Oncologiche Svizzera

ALTÉRATIONS

Peau, muqueuses, cheveux et ongles pendant le traitement anticancéreux dus aux médicaments oncologiques

Comment il est possible de prévenir et d'atténuer les réactions indésirables avec de bons soins de base

Chère lectrice, cher lecteur,

Votre peau, vos muqueuses, vos cheveux et vos ongles peuvent réagir sensiblement pendant et après le traitement médicamenteux anticancéreux. Des changements peuvent survenir dès les premières semaines du traitement. L'étendue de ces réactions dépend de divers facteurs. Elles s'atténuent généralement après l'arrêt du médicament en question, mais il est rare qu'elles soient la raison d'une interruption du traitement. Néanmoins, la qualité de vie peut être entravée, plus particulièrement si le traitement anticancéreux s'étend sur plusieurs mois.

Dans cette brochure, vous trouverez un aperçu des effets secondaires possibles et des mesures aidantes. Des soins de base minutieux de la peau, des muqueuses, des cheveux et des ongles au début du traitement anticancéreux contribuent à prévenir et à atténuer les réactions indésirables. En fonction du type et de l'étendue des altérations de la peau, des cheveux, des ongles et des muqueuses, d'autres traitements, différents ou complémentaires, vous seront recommandés.

L'utilisation de produits à base de plantes ou faisant partie de la médecine alternative est inadaptée pendant le traitement. Veuillez en discuter avec votre équipe de traitement.

Veuillez contacter votre équipe de traitement pour toute question ou tout changement constaté. Malgré des mesures correctement appliquées pour prévenir des réactions sur la peau, les muqueuses, les cheveux et les ongles, des problèmes peuvent survenir.

Changements des ongles

Nous vous recommandons

- Nettoyez vos ongles et le lit des ongles quotidiennement. Massez le lit des ongles doucement avec une huile de soin ou crème grasse, de sorte que la région des ongles et les cuticules res-tent intactes.
- Avant de raccourcir vos ongles, ramollissez-les dans un bain de pieds ou de mains tiède pendant 5 minutes.
- Limez vos ongles des mains et des pieds le plus droit possible et toujours dans la même direction. Utilisez pour cela une lime jetable ou en verre. Arrondissez les angles avec la lime. En faisant des va-et-vient, les ongles se cassent plus facilement. Raccourcissez si nécessaire vos ongles d'orteils avec une pince ou des ciseaux à ongles.
- Contactez votre équipe de traitement ou une podologue qualifiée si vous avez des problèmes avec vos ongles. Des maladies préexistantes des ongles, comme les ongles incarnés ou une mycose doivent être traités professionnellement à un stade précoce.
- S'ils sont cassants, appliquez un durcisseur de protection.
- Afin de prévenir leur altérations, l'application de froid sur les mains et les pieds peut être utile lors de l'administration de certains médicaments anticancéreux. Demandez à votre équipe de traitement.

Ce que vous devriez éviter

- Évitez de repousser les cuticules ou de mâcher vos ongles.
- Portez des chaussures confortables qui ne compriment pas et des chaussettes en coton pour éviter une pression sur les ongles des pieds.
- Pour les travaux ménagers ou le jardinage, des gants de protection doublés de coton conviennent. Vous pouvez ainsi réduire la pression sur le lit des ongles et éviter des blessures.
- Les faux ongles ne sont pas appropriés pendant un traitement anticancéreux, la colle provoquant des irritations de la peau. Des inflammations existantes au niveau du lit des ongles peuvent s'aggraver. Les faux ongles existants peuvent être raccourcis et éliminés par la pousse naturelle de l'ongle. Une ablation peut provoquer un risque de blessure pour le lit des ongles.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous ressentez des douleurs ou d'autres signes d'inflammation ou si vous ne vous sentez pas sûr·e de vous.

Altérations des cheveux et du cuir chevelu

Les traitements médicamenteux anticancéreux n'entraînent pas tous la perte des cheveux. Celle-ci dépend du type et du dosage du médicament. Les cheveux peuvent être davantage clairsemés quelques semaines après le début du traitement ou peuvent tomber complètement en quelques jours. Il se peut que les cheveux abîmés ne tombent pas, mais se cassent juste avant le cuir chevelu.

Nous vous recommandons

- Lavez vos cheveux avec de l'eau tiède et peu de shampoing doux (p.e. Procutol®, Lubex hair®).
- Laissez-les sécher à l'air ou, si nécessaire, au sèche-cheveux avec une chaleur modérée.
- Utilisez une brosse souple et évitez de les peigner vigoureusement.
- Avec certains médicaments anticancéreux, la perte de cheveux peut parfois être prévenue. Pour ce faire, le cuir chevelu est refroidi pendant l'administration du traitement. Demandez à votre équipe de traitement.

Vous devriez éviter

- Protégez vos cheveux et votre cuir chevelu des stimuli chimiques et mécaniques ainsi que de la chaleur.
- Évitez autant que possible de les laver quotidiennement.
- N'utilisez pas de produits gras ou des shampoings avec des additifs comme le menthol, l'eucalyptus ou le henné.
- Évitez de vous frotter les cheveux vigoureusement pour les sécher.
- Pendant le traitement, vous devriez renoncer aux teintures et aux permanentes, tout comme à la mousse, à la laque et au gel.
- Évitez l'utilisation de fers chauffants, fers à lisser ou bigoudis, ceci étant une contrainte supplémentaire pour vos cheveux.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous avez besoin de conseils.

Quels changements dermatologiques peuvent apparaître chez vous?

Votre infirmière vous explique les modifications qui pourraient survenir sur votre peau, vos muqueuses, vos cheveux et vos ongles.

Elle vous informe sur ce que vous pouvez faire pour les prévenir et les atténuer.

LA PEAU

- ☐ Sécheresse
- ☐ Démangeaisons
- ☐ Sensibilité accrue aux rayons de soleil
- ☐ Éruptions cutanées acnéiques ou squameuses, sur le visage, le cuir chevelu ou le torse
- ☐ Modifications sur les mains et les pieds tels que rougeurs, surchauffe, gonflement douloureux, picotements, formation accrue de callosités, fissures de la peau

LES MUQUEUSES

- ☐ Inflammation de la muqueuse buccale
- ☐ Sécheresse des muqueuses (bouche, nez, yeux, zones anale et génitale)

LES CHEVEUX

- ☐ Cheveux secs
- ☐ Modification de la structure du cheveux (plus fine et plus bouclé)
- ☐ Chute de cheveux
- ☐ Augmentation de la croissance des cils, des sourcils et des poils

LES ONGLES

- ☐ Ongles cassants, fissurés ou mal implantés
- ☐ Inflammation autour du lit des ongles

Que pouvez-vous faire par vous-même?

Changements de la peau

Nos recommandations

■ Respectez une hygiène rigoureuse du corps selon le principe «du haut vers le bas».

■ Nettoyez votre peau avec une lotion de lavage sans savon, de préférence pH neutre et privilégiez une douche ou un lavage tiède au bain.

■ Tamponnez soigneusement votre peau, portez un peignoir jusqu'à ce que votre peau soit sèche. Si besoin, vous pouvez vous aider d'un sèche-cheveux avec une chaleur modérée.

■ Utilisez des soins nourrissants pour peaux sèches et très sèches, pH neutre et sans parfum. Demandez à votre équipe de traitement quels sont les produits appropriés.

■ Hydratez votre peau tous les jours après le lavage. Les lotions sont mieux absorbées lorsque votre peau est encore légèrement humide.

■ Privilégiez les pièces fraîches et utilisez si nécessaire un humidificateur à ultrasons pendant les mois d'hiver.

■ L'humidité de la pièce devrait être entre 30 à 50 %. En cas de manque de globules blancs (leucocytes), vous devriez renoncer à utiliser un humidificateur en raison du risque accru d'infection.

Votre visage, la peau de votre corps, mais aussi vos mains et vos pieds ont besoin de plus d'humidité et parfois de plus de graisse au cours d'un traitement anticancéreux.

■ Si vous désirez vous maquiller, appliquez un produit de haute qualité. Faites-vous conseiller. N'appliquez pas de maquillage sur des endroits irrités ou gercés.

L'association à but non lucratif *«Look Good Feel Better»* (www.lgfb.ch) propose des ateliers de beauté gratuits pour les personnes atteintes de cancer dans de nombreuses villes, y compris les adolescent·e·s et les hommes, qui peuvent tous y participer. Demandez plus d'informations à votre équipe de soins.

Sécheresse de la région génitale et anale

Nous vous recommandons

■ Nettoyez vos parties génitales et anales une fois par jour avec de l'eau tiède.

■ Si vous aimez utiliser des additifs, il est préférable d'utiliser des lotions sans savon pH neutre.

■ Pour les soins de la zone génitale et anale, des produits de soins gras sont recommandés (par exemple huile d'amande douce, soin intime naturel de Deumavan® «Er & Sie», baume protecteur Linola®).

Pour les soins intimes, respectez le principe «de l'avant vers l'arrière».

■ Privilégiez des sous-vêtements confortables en coton. Ils sont plus perméables à la vapeur et à l'air que les tissus synthétiques. Les slips irritent moins que les strings. Changer de sous-vêtements quotidiennement et lavez-les à 60°C.

■ Écoulement vaginal et menstruations : si vous utilisez des serviettes hygiéniques, celles-ci devraient être sans parfum et sans base en plastique. Les tampons favorisent la sécheresse. Les coupes menstruelles en silicone sont une alternative appropriée.

■ Lors d'une stimulation sexuelle, soyez attentif·ve à une bonne hygiène des mains. Si vous êtes sujet·te à des cystites, essayez d'uriner dans la première demi-heure qui suit cette stimulation, ainsi moins de germes montent dans l'urètre.

Vous devriez éviter

■ Veuillez noter que les soins intimes effectués plusieurs fois par jour peuvent nuire à la fonction protectrice naturelle de la peau. Par conséquent, vous devriez renoncer aux savons ordinaires, aux déodorants intimes et au papier de toilette humide.

■ Si nécessaire, utilisez des lubrifiants non parfumés à base d'eau (par exemple Pjur®Med Repair Glide) ou des lubrifiants testés contenant du silicone (par exemple, Pjur®Med Premium Glide). Lorsque vous utilisez un préservatif, vous devriez vous abstenir d'utiliser d'autres produits contenant des matières grasses, car celles-ci peuvent nuire à la fonction protectrice du préservatif.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous notez des douleurs, des démangeaisons ou remarquez d'autres signes d'inflammation tels que des pertes.

Sécheresse de la muqueuse nasale

Nous vous recommandons

■ Afin de faciliter le nettoyage de la muqueuse nasale, il est recommandé de rincer le nez plusieurs fois par jour à l'eau salée. Elle aide à éliminer les particules de saleté, les polluants, les agents pathogènes et les croûtes qui pourraient entraîner une inflammation.

■ Des douches nasales spéciales sont disponibles en pharmacie ou droguerie. Vous pouvez préparer votre propre solution avec 1 cuillère à café de sel pour 1 litre d'eau bouillie tiède.

■ Les produits de soins nasaux contenant du dexpanthénol ou de la vitamine E contribuent à hydrater et protéger la muqueuse ainsi qu'à liquéfier les sécrétions.

■ Veillez à boire une quantité d'eau suffisante (1,5 à 2 litres par jour), elle contribue également à hydrater et à liquéfier les sécrétions nasales.

Vous devriez éviter

■ Les sprays nasaux décongestionnants doivent être utilisés pendant 7 jours au maximum, car ils ont tendance à dessécher les muqueuses et entraînent rapidement une dépendance.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous remarquez des douleurs, des signes d'inflammation ou des saignements.

Nous vous conseillons de prêter attention aux points suivants:

Rayonnement solaire

■ Utilisez une protection solaire (indice de protection 30 ou plus), même en cas de courtes expositions au soleil. Avant de sortir et selon besoin, appliquez le produit de manière répétée, uniformément et sans discontinuité, en quantité suffisante sur la peau exposée au soleil (visage, oreilles, cou, bras et mains)

■ Votre peau peut être plus sensible à la lumière en raison de certains médicaments. Si nécessaire, portez des vêtements épais et qui couvrent l'entier des parties concernées ainsi qu'un chapeau.

Veuillez noter que votre peau devient plus sensible pendant et après le traitement anticancéreux qu'auparavant. Tentez d'éviter les irritations.

Irritations et blessures

■ Portez des vêtements amples et doux d'origine naturelle comme le coton ou la soie. Vos vêtements et vos chaussures ne doivent pas frotter ou faire pression. Par conséquent, n'utilisez pas de ceintures, de bretelles, de cravates, de bijoux ou de soutiens-gorge qui entravent vos mouvements. Si nécessaire, rembourrez les anses de vos sacs ou de votre sac à dos et évitez de porter des sacs lourds.

■ Utilisez des gants en caoutchouc doublés en coton lorsque vous faites le ménage, le jardinage ou la vaisselle.

■ Ne fréquentez pas le solarium ou le sauna. Protégez votre peau contre le vent et le froid.

■ Prévenez les blessures en vous rasant le visage à sec aussi délicatement que possible. Veillez à ne pas utiliser de lotions après-rasage contenant de l'alcool ou du parfum. L'épilation du corps doit être évitée.

■ En raison du risque de blessure, ne marchez pas à pieds nus à l'extérieur.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous notez de fortes démangeaisons, des douleurs, des gonflements et des rougeurs prononcées tout changement qui vous incommoderait.

Modifications de la muqueuse

Le traitement anticancéreux peut irriter et mettre à rude épreuve les cellules de votre muqueuse de la bouche, du nez, des yeux et de la région génitale.

Modifications de la muqueuse buccale

Nous vous recommandons

- Nettoyez vos dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes avec une brosse à dents souple, éventuellement électrique. Changez-la toutes les 4 semaines.
- Si vous portez un dentier, nettoyez-le soigneusement après chaque repas.
- Utilisez des brosses interdentaires ou du fil dentaire pour nettoyer les espaces interdentaires s'il n'y a pas de risque accru de saignement (valeurs sanguines basses).
- Rincez la bouche au moins 4 fois par jour avec de l'eau ou de l'eau salée (1 cuillère à café de sel pour 1 litre d'eau).
- Buvez 1,5 à 2 litres par jour (boissons, soupes).
- Prenez soin de vos lèvres avec une crème hydratante et grasse ou un baume à lèvres.
- Inspectez votre muqueuse buccale tous les 2 à 3 jours et signalez tout changement à votre équipe de traitement.
- Faites vérifier vos dents par un dentiste idéalement tous les six mois. Informez-les que vous suivez un traitement anticancéreux.

Vous devriez éviter

- les produits irritant les muqueuses, tels que alcool et tabac, aliments acides, épicés, très chauds ou croustillants.
- les bains de bouche contenant de l'alcool ou du menthol. Ceux-ci peuvent assécher ou irriter la muqueuse buccale.

Veuillez contacter votre équipe de traitement en cas de douleurs dans votre bouche, si vous avez des difficultés à avaler, une aggravation rapide de vos symptômes, une fièvre supérieure à 38 °C ou si vous frissonnez.

Irritations et sécheresse oculaires

Nous vous recommandons

- Prenez soin de vos yeux avec précaution, car les glandes sébacées au bord des paupières peuvent s'obstruer. Les lingettes nettoyantes humides semblent agréables.
- Si vous avez des croûtes, appliquez une compresse de gaze humide (avec de l'eau tiède, une solution saline ou du thé noir) jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.

Lorsque vous vous nettoyez les yeux, veillez à toujours aller en direction du nez.

- Si besoin et en concertation avec l'équipe de traitement, il peut être utile d'utiliser des gouttes ou un gel humidifiant pour les yeux.
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur pour protéger les yeux de la poussière, de la lumière et des rayons de soleil.
- En hiver, il peut être utile de baisser la température ambiante et d'utiliser un humidificateur à ultrasons. En cas d'un taux de globules blancs (leucocytes) bas, vous devriez y renoncer en raison du risque accru d'infection.
- Certains médicaments anticancéreux peuvent altérer la croissance des cils. Si ces derniers deviennent particulièrement drus ou longs pendant le traitement et qu'ils affectent vos yeux, faites-les raccourcir ou supprimer par un ophtalmologue.
- Si vous souhaitez utiliser des ersatz de cils ou de sourcils, veuillez consulter votre équipe de traitement.

Vous devriez éviter

- les chambres climatisées si possible.
- des produits cosmétiques ou des allergènes irritant vos yeux.

Veuillez contacter votre équipe de traitement si vous ressentez une douleur, constatez un gonflement, un larmoiement important ou d'autres signes d'inflammation.