

- ✓ Maintenez une bonne hygiène des mains, et n'hésitez pas à utiliser un désinfectant si blessures ou après travaux salissants.
- ✓ En cas de rougeur, de suintement, de douleur, vous pouvez appliquer une compresse imprégnée d'hexomédine solution[®], 2 fois par jour, en attendant la consultation médicale.
- ✓ Votre podologue peut vous accompagner pendant votre traitement.
- ✓ Privilégiez une alimentation équilibrée, prenez conseil auprès du service diététique.
- ✓ Maintenez les soins durant toute la période du traitement par chimiothérapie ou thérapie ciblée et en les poursuivant jusqu'à la récupération complète des ongles (ce qui peut durer plusieurs mois)...

Si malgré ces conseils de prévention vous aviez des signes de toxicité, vous devrez le signaler à votre médecin traitant, oncologue, ou à l'équipe soignante lors de votre visite.

- ✓ Douleur.s
- ✓ Un écoulement sous l'ongle.
- ✓ Ongle malodorant.
- ✓ Modification de la couleur de l'ongle, teinte jaunâtre ou noirâtre.
- ✓ Décollement de la tablette.
- ✓ Epaississement anormal, stries, cassures ou dédoublement.
- ✓ Rougeur, douleurs et gonflement de la peau autour de l'ongle.



Altération des ongles : les conduites à tenir

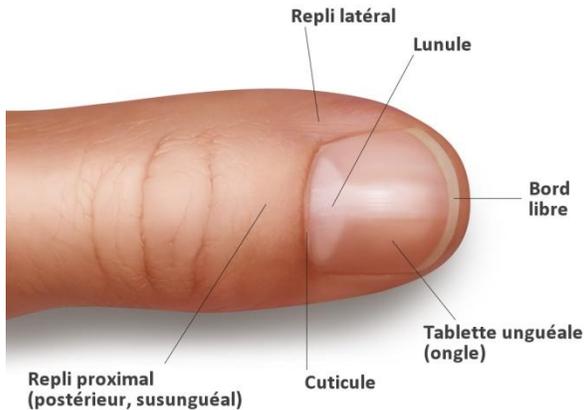
*Chimiothérapie ou
thérapie ciblée*

Altération des ongles : les conduites à tenir

Vous allez recevoir une chimiothérapie qui peut fragiliser les ongles de vos mains et de vos pieds. Le tissu autour de l'ongle peut également être altéré, notamment avec les thérapies ciblées. Ces modifications peuvent être contrôlées par des attitudes préventives et traitées par des soins spécifiques.

Il est important de suivre certains conseils de prévention et de soins afin de protéger vos ongles.

Morphologie de l'ongle



Ce qu'il faut éviter

- ✓ Les traumatismes lors d'activités spécifiques (jardinage, ménage, bricolage...)
- ✓ Ne pas utiliser ses ongles comme des outils.
- ✓ Se ronger les ongles, et enlever les petites peaux autour de l'ongle.
- ✓ L'immersion prolongée des ongles dans l'eau.
- ✓ Le port de faux ongles ou de gel permanent ou semi permanent.
- ✓ L'utilisation de durcisseurs.

Ce qu'il faut faire

- ✓ Faire une coupe régulière droite (ni trop courte, ni trop longue) de la tablette.
- ✓ Protéger ses mains en portant des gants en coton, ou en vinyle lors des contacts avec l'eau et des produits détergents.
- ✓ Porter des chaussures amples et confortables ; utiliser, de préférence, des chaussettes en coton.
- ✓ Appliquer au quotidien et plusieurs fois par jour, une crème hydratante avec massage doux des cuticules et des bords de l'ongle.
- ✓ Utiliser un vernis, enrichi en silicium et anti UV, en double couche, pour maintenir une hydratation et protéger contre le risque de coloration de l'ongle.
- ✓ Utiliser un dissolvant sans acétone.

Thérapies ciblées

Les mesures de protection et de prévention sont les mêmes que pour les chimiothérapies, cependant, vous devrez privilégier les soins d'hydratation sur le pourtour de l'ongle.