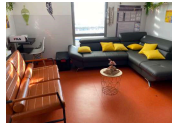




SYNDROME
MAINS-PIEDS



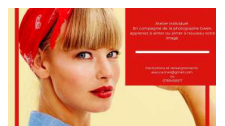
SOUVENIRS « DE
L'AUTRE COTE DU
MIROIR »



HOPITAL DE JOUR
SOINS DE SUPPORT



RECETTE



NOUVEL ATELIER

LES PASSEURS



« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer,
échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Syndrome mains-pieds : trois rituels pour les soulager

Selon son grade, de 1 à 3, le syndrome mains-pieds se manifeste de différentes manières : rougeurs, gonflement, sécheresse, ampoules, crevasses, hypersensibilité, fourmillements, douleurs, au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds. Ces réactions inflammatoires débutent après quelques semaines de certaines chimiothérapies. « *Comme le 5-FU, l'UFT™ et le Xeloda™, les protocoles de type FEC contenant de l'épirubicine, les Taxol™ et Taxotère™ ou encore la cytarabine* », énumère le Dr Florence Granel-Brocard, dermatologue au CHU de Nancy. Ces produits fragilisent les microvaisseaux sanguins des mains et des pieds. Avec les thérapies ciblées, telles que le sunitinib (Sutent™) et le sorafénib (Nexavar™), ces phénomènes s'accompagnent en outre d'hyperkératose. C'est-à-dire que la peau s'épaissit, devient jaune, rugueuse et dure au toucher, particulièrement au niveau des talons et sur les zones de frottement avec les chaussures.

Premier conseil : n'attendez pas le début de votre traitement pour chouchouter vos pieds et vos mains. Commencez par une séance chez un pédicure-podologue. « *Le fait d'enlever les callosités réduit le risque d'avoir un syndrome mains-pieds* », explique Hédi Chabanol, responsable de l'espace de soins et d'étude de la peau à l'institut Curie. Et adoptez le plus rapidement possible les routines qui font du bien où ça peut faire mal.

1 Sérénité pour prendre soin de vos mains et de vos pieds au quotidien

À l'heure de la toilette. Oubliez les savons (notamment de Marseille) trop irritants, et préférez la douceur avec des pains surgras, des syndets ou des huiles lavantes. Prenez des douches courtes à une température modérée.

Au long de la journée. Même en l'absence de signes, hydratez plusieurs fois par jour, et généreusement, vos pieds et vos mains. Notre spécialiste Hédi Chabanol conseille les baumes ultranourissants, ou le beurre de karité. Pour optimiser ces soins, Annabel Guy, pharmacienne et phyto-aromathérapeute, conseille d'appliquer en plus un soin cocooning à faire soi-même : « *Mélangez directement dans le creux de la main de l'huile végétale de rose musquée ou d'argousier, de préférence bio, à deux gouttes de bourgeon de cassis bio (gemmothérapie), aux propriétés naturellement anti-inflammatoires. Ajoutez une goutte d'huile essentielle de lavande aspic bio, antalgique et réparatrice.* »

Côté alimentation. Parce que la peau se nourrit aussi de ce que vous mangez, favorisez les oméga 3. Annabel Guy propose ainsi d'ajouter régulièrement à vos menus des petits poissons gras (type sardines, harengs, anchois), des légumes à feuilles vertes, et d'opter pour l'huile de noix ou de colza première pression à froid bio pour la cuisson et l'assaisonnement.

2 Confort. Pour soulager lorsque les brûlures et douleurs s'intensifient

Trempez vos mains et vos pieds dans de l'eau fraîche, et/ou appliquez de la glace, maintenue dans un linge, sur la paume et la plante des pieds. Séchez-les en les tamponnant délicatement avec une serviette douce.

Laissez vos mains et vos pieds découverts le plus souvent possible, surtout les zones touchées. Faites des cataplasmes avec des crèmes ou des baumes émollients, à base ou non d'urée. Appliquez en couche épaisse, entourez de film alimentaire ou de gants en coton. À garder une heure, pas plus, sinon l'ensemble « macère ». Une fois le film enlevé, massez avec le surplus. Il existe aussi des gants et des chaussons de soins prêts à l'emploi. Pratiques et apaisants.

Pour soulager la sensation de brûlure, utilisez des packs glacés type cold hot (ou un sac de petits pois surgelés) enveloppés d'un tissu isolant. Selon l'endroit où vous êtes soignée, l'équipe pourra vous proposer des gants et des chaussons réfrigérants. N'hésitez pas à les utiliser ; en contractant les petits vaisseaux sanguins, le froid diminue l'exposition locale au médicament

3 SPA. Spécial syndrome mains-pieds hyperkératosique

Pour la toilette, même chose que pour le rituel sérénité.

Au long de la journée. On hydrate là encore au maximum et fréquemment, mais cette fois avec des formules émollientes et kératolytiques contenant de l'urée. Si votre peau est très inflammatoire, votre médecin pourra vous prescrire des antalgiques, des anti-inflammatoires ou des crèmes à base de corticoïdes (Diprosone®, Dermoval®, Diprolène®), ainsi que de la vitamine B6. En complément, un traitement homéopathique et des séances d'acupuncture sont tout à fait envisageables. « *Ainsi que de la luminothérapie par LED (diodes électroluminescentes) pour atténuer l'inflammation, ajoute la dermatologue Daphné Thioly-Bensoussan. En stimulant le collagène, les lumières jaune et rouge aident les tissus à cicatriser.* » Si le syndrome persiste, votre oncologue pourra décider de diminuer les doses ou d'arrêter temporairement vos traitements, le temps pour votre peau de récupérer.

UN SALON DEDIE AUX PATIENTS ATTEINTS D' UN CANCER

Bulle d' Hair

Rendez-vous au
0493697567



LE SALON DE COIFFURE D' ASSO

Gratuit et ouvert à tous!

pour les coupes post-chimio ou les repousses




Nouvelle vente ASSO

Spéciale fête des mères

Sacs, T-shirts brodés, modèles uniques.

Mettez un peu de poésie dans votre vie avec nos petits mots brodés



VENTE SPECIALE ASSO

FÊTE DES MERES

JEUDI 28 AVRIL DE 12H À 16H AU 4EME B



Et toujours notre salon de coiffure gratuit et ouvert

Visitez notre site:
www.assocannes.com

Comment réveiller les papilles altérées par les traitements contre le cancer ?

Face aux troubles alimentaires que les traitements et la maladie peuvent provoquer, il est astucieux d'ajouter de l'exotisme dans ses plats. Découvrir de nouvelles saveurs permet de conserver un plaisir à table.

Savoir rester gourmand et curieux est fondamental pour garder une bonne alimentation malgré la maladie et ses traitements. Il faut continuer à se faire plaisir ainsi qu'à ses proches, en utilisant dans sa cuisine des produits frais, des fruits et des légumes notamment, apportant saveurs et couleurs.

De même quand les goûts sont altérés, il peut être intéressant de découvrir d'autres saveurs en utilisant de nouveaux aliments et en testant des produits qui d'habitude ne plaisent pas, la surprise peut être au rendez-vous car les goûts changent. Une pincée d'épices, un fruit ou un légume exotique permettent de faire de nouvelles expériences culinaires et gustatives

Salade d'avocat au crabe

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 2 avocats
- ◆ 120 g de chair de crabe en boîte
- ◆ 1 pomme Granny
- ◆ 200 g de fromage blanc
- ◆ 1 citron
- ◆ Tabasco

Préparation

1. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et découper la chair en dés
2. Éplucher la pomme et la râper
3. Dans un saladier, mettre l'avocat, la pomme râpée et le fromage blanc, le jus du citron et quelques gouttes de Tabasco
4. Mélanger délicatement et répartir dans des verrines
5. Parsemer de ciboulette ciselée

Aidez-nous à communiquer!!

Parlez de nous à votre médecin généraliste, kiné, infirmière libérale, pharmacien... des affiches sont disponibles aussi. Demandez nous en !

NOUVEAUTÉ 2022

PHOTO-THERAPIE

Atelier individuel
En compagnie de la photographe Gwen,
apprenez à saisir ou créer à nouveau votre image.

Inscriptions et renseignements:
asso.cannes@gmail.com
ou
0766456917



Nouvel atelier à compter du 1er mars: la photothérapie avec Gwen: pour réapprendre ou apprendre à aimer son image. Alors inscrivez-

Tous les ateliers d' ASSO sont gratuits, tout comme l' adhésion, et ouverts à tous les patients, quel que soit leur lieu de prise en charge et suivi

Infos et renseignements:
asso.cannes@gmail.com
Ou 0766456917

Les Passeurs n°30
avril-mai2022— Bimestriel
Directeur de publication: L.Berg
Rédactrice en chef/ conception graphique:
Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients et membres d' ASSO

