

## **PRENDRE SOIN DE MES ONGLES** au cours de ma chimiothérapie

Au cours de votre chimiothérapie, vos ongles peuvent subir de nombreux désagréments : cassures, stries, dédoublements, pigmentations, décolorations, ramollissements, ou bien encore, décollements, chutes de la cornée, sont des effets secondaires très fréquents. Fragilisés, vos ongles et le contour de vos ongles s'abîment plus vite et plus facilement qu'à l'ordinaire, ce qui peut engendrer petits bobos et gênes/douleurs supplémentaires. C'est pourquoi, il est essentiel d'adopter, dès le début de votre traitement, **les gestes indispensables** au soin de vos mains ET de vos pieds.



## LES GESTES ESSENTIELS

### 1 Je me protège

✂ **Des ongles coupés courts** se cassent moins facilement. Essayez donc de maintenir une longueur suffisante, pas trop courte, qui ne limitera pas vos tâches quotidiennes. La bonne longueur ? Appuyez-vous sur celle du bout de vos doigts, au minimum. Et surtout, ne rongez pas vos ongles...

✂ Le contour de vos ongles est plus sec. Si les cuticules existent, c'est qu'il y a une raison. Même si parfois elles peuvent être disgracieuses, elles servent à protéger l'ongle de l'arrivée d'éventuelles bactéries. C'est la raison pour laquelle il ne faut JAMAIS les couper, mais plutôt **les repousser délicatement**.

✂ Optez toujours pour des savons au pH neutre, ou des gels nettoyants formulés pour les peaux sensibles, et **essuyez vos mains sans frottement**, avec un linge en coton doux, de préférence.


✂ **Exit les produits détergents !** Pensez à porter des gants lors de vos travaux ménagers ou de jardinage, et autant que possible, évitez tout contact prolongé avec l'eau, qui a tendance à ramollir davantage l'ongle.

### Le conseil de l'expert


En amont de votre cure initiale de chimiothérapie, songez à réaliser une manucure ainsi qu'une pédicure auprès d'un professionnel, afin d'effectuer un premier gommage efficace. L'assurance de démarrer vos soins suivants, les ongles propres, exempts de microbes et bactéries !




## 2 Je m'hydrate


 **Massez généreusement** vos ongles et vos cuticules, chaque jour, à l'aide d'une huile ou d'un soin hydratant, de manière à réduire le dessèchement de vos tissus cutanés. Lorsque les cuticules commencent à se ramollir et se détendre, c'est le bon moment pour les repousser tout en douceur, à l'aide d'un bâton de buis.




 **Hydratez également vos mains et vos pieds** au quotidien, à l'aide de baumes ou de crèmes spécifiques. Les soins les plus efficaces pour assouplir ce « cuir » sont à base d'humectants (urée, lactate d'ammonium, glycérol...), associés à des lipides (huiles, beurres végétaux).


 **Évitez les lotions exfoliantes**, les crèmes mains contenant de l'acide glycolique, lactique ou salicylique (alpha-hydroxy-acide AHA ou bêta-hydroxy-acide BHA) qui fragiliseraient vos ongles.

## 3 Je me vernis

 **Avant chaque séance de chimiothérapie**, vernissez les ongles de vos mains et de vos pieds, comme suit :

- La veille de votre séance, commencez par appliquer une base de vernis incolore au silicium ou une base de vernis incolore fortifiante, de manière à renforcer la solidité de votre ongle,
- Appliquez ensuite deux couches vernis opaque foncé ou anti-UV non nacré,
- Et finissez par une nouvelle couche incolore, le topcoat, permettant de prolonger la durée de votre vernis et de ne pas l'écailler.

 **Enlevez votre vernis** à l'aide d'un dissolvant sans acétone. Veillez à minimiser son utilisation, le dissolvant assèche et fragilise vos ongles. Utilisez-le uniquement lorsque votre vernis s'écaille. Et réappliquez aussitôt de nouvelles couches. Pas de retouche donc, au risque d'alourdir vos ongles et de les fragiliser davantage.





 **Retenez la règle d'or** : pas un jour sans vernis ! Vos ongles ne doivent pas être exposés à la lumière durant toute la durée de votre chimiothérapie, et au-delà de 6 mois minimum après la fin de votre traitement.



### **Le conseil de l'expert**

Si vous bénéficiez d'une cure post-cancer à La Roche Posay, n'hésitez pas à mettre vos ongles à nu afin de profiter des bienfaits de son eau thermale, particulièrement apaisante et cicatrisante. Lors de vos soins, laissez tremper vos mains dans votre bain aérogazeux, et vos ongles seront autant nourris que fortifiés. Essayez !

## 4 Je me soigne

-  En cas de crevasses, gerçures ou entailles au doigt, appliquez une crème cicatrisante.
-  En cas de rougeurs autour des ongles, trempez vos doigts dans un bain d'Hexomédine transcutanée ou de Chlorexidine pour désinfecter.
-  Halte à la pose de faux ongles ! Ils peuvent être un véritable nid à bactéries, provoquant des infections.
-  Pensez au confort de vos pieds, évitez de porter des chaussures trop serrées.

## SHOPPING LIST

### Le maquillage de vos ongles :

- La base protectrice ou le vernis incolore silicium-urée, *Eye Care Cosmetics*
- Le vernis fortifiant protecteur hypoallergénique au silicium (couleurs opaques : rouge coquelicot, bois de rose, marron) de *La Roche Posay*, ou le vernis ultra silicium-urée anti UVA-UVB, *Eye Care Cosmetics* (38 des 42 teintes sont compatibles avec votre traitement)
- Le top coat au silicium, *La Roche Posay* ou réappliquez une base incolore.



### L'astuce en plus ?

Lorsque votre vernis s'épaissit, ne le diluez surtout pas avec votre dissolvant. Faites bouillir de l'eau chaude, versez-la dans un verre et laissez reposer votre flacon de vernis 5 minutes. Au sortir de l'eau bouillante, votre vernis sera plus liquide. et donc plus facile à appliquer.

### Le soin de vos ongles :

- L'huile protectrice 100% vitamine E, *Veal Nails*

Ou

- Le soin pour les ongles, *Même cosmetics*
- L'huile de ricin, *Melvita*

### La rédaction a aimé



L'huile pour les Ongles au Neem, Soin fortifiant et nourrissant pour les ongles et les cuticules, *Dr Hauschka*.

### L'hydratation de vos mains et de vos pieds :

- Crème réparatrice mains et ongles au miel, *Apivita\** ou Cold Cream, crème mains concentrées, *Avène*
- En cas de petits bobos : Bariéderm Cica-Crème Réparatrice au Cu-Zn, *Uriage* ou la crème réparatrice Cicalfate, *Avène*
- Les gants et les chaussons de soin, *Même cosmetics*

\* afin de minimiser les éventuels risques d'allergies, nous vous recommandons de tester ce soin bio dans le creux de votre coude.

### La rédaction a aimé



En cas de lésions aux pieds, le soin Bariéderm (fissures, crevasses), Onguent isolant et réparateur, *Uriage*