

Syndrome main pied

Les Objectifs de cette notice

Cette notice a pour objectif de vous aider à mieux comprendre le syndrome main-pied (SMP) que l'on peut observer avec certains traitements contre le cancer. Elle vous explique ce qu'est le syndrome main-pied, quelles en sont les causes, comment il se diagnostique, et vous apporte des conseils pratiques pour le gérer au quotidien.

Qu'est-ce que le syndrome main pied?

Le syndrome main-pied (SMP) est une réaction cutanée observée de façon relativement fréquente avec certains traitements anticancéreux. Il a été initialement décrit avec des molécules de chimiothérapie. Plus récemment, des réactions relativement similaires ont été décrites avec certaines thérapies ciblées prises par voie orale.

Il correspond à une inflammation douloureuse cutanée particulière des paumes des mains et/ou des plantes des pieds. Bien que le SMP ne mette pas en jeu le pronostic vital, il peut se révéler très douloureux, interférer significativement avec vos activités quotidiennes et impacter votre qualité de vie.

Qui est concerné par le syndrome main pied ?

Certains médicaments anticancéreux présentent un risque plus élevé d'induire un SMP. Vous avez également plus de risques de développer un SMP si vous avez des problèmes de peau aux mains et aux pieds présents avant de débiter le traitement. Les patients plus âgés, les femmes ou la présence de facteurs associés (diabète, atteinte neurologique) sont autant de critères qui peuvent aussi augmenter le risque de SMP.

Chimiothérapies qui induisent le plus fréquemment un SMP:

- Doxorubicine liposomale pegylée
- capecitabine
- Docetaxel
- Cytarabine
- 5-fluorouracile (5-FU)
- Tegafur

Thérapies ciblées qui induisent le plus fréquemment un SMP:

- Sunitinib
- Sorafenib
- Axitinib

- Cabozantinib
- Regorafenib
- Lenvatinib
- Vemurafenib
- Encorafenib
- Dabrafenib

Inhibiteurs FGFR

Quels sont les signes et symptômes du SMP?

Le SMP se développe généralement dans les jours, les semaines ou les mois qui suivent l'introduction de la chimiothérapie. Avec les thérapies ciblées, l'intervalle est souvent plus rapide, de 2 à 4 semaines.

Le SMP, qu'il soit secondaire à une chimiothérapie ou une thérapie ciblée, a des manifestations cliniques communes au niveau des paumes des mains ou des plantes des pieds :

- engourdissements
- picotements
- brûlures ou prurit
- Sensibilité exacerbée au toucher

L'intensité des symptômes varie, allant de relativement indolore à très douloureux. Dans sa forme la plus sévère, il peut même devenir très difficile de marcher à cause de la douleur, des gonflements, des fissures et des plaies. Vous pouvez également éprouver des difficultés à utiliser normalement vos mains et vos doigts. Il peut alors devenir difficile de vous prendre en charge au quotidien, affectant ainsi considérablement votre qualité de vie.

Au niveau des paumes et des plantes, vous pouvez observer une inflammation avec rougeur (souvent bien limitée), avec ou sans gonflement/œdème, des fissures, des plaies, ou une desquamation. La peau peut également se dessécher et peler. À un stade plus avancé, des cloques et des plaies ouvertes peuvent se développer. La peau et les ongles peuvent parfois s'infecter.

Les patients recevant des thérapies ciblées peuvent également présenter des callosités épaisses très localisées et des ampoules sensibles ou douloureuses sur les points de frottement, d'appui et de pression des paumes ou des plantes.

La sévérité du SMP varie d'une personne à l'autre. Il existe trois grades distincts de sévérité :

SMP Grade 1 : anomalies cutanées minimales sans douleur :

- Vous avez une peau un peu rouge avec des cloques et/ou des callosités, un léger gonflement mais pas de douleur. Vous pouvez ressentir une légère hypersensibilité, des démangeaisons ou une légère sensation de brûlure.
- Il n'y a pas d'impact sur votre vie quotidienne.

SMP grade 2 : anomalies cutanées modérées avec quelques limitations dans les soins personnels et les activités quotidiennes :

- à ce stade, vous développez déjà davantage de rougeurs, de fissures, de cloques, de saignements, de légers gonflements et/ou de callosités qui peuvent également être douloureuses.
- Le SMP peut commencer à affecter en partie votre vie quotidienne

SMP grade 3 : anomalies cutanées sévères avec limitations majeures des soins personnels et des activités quotidiennes.

- Durant cette phase, vous pouvez présenter des rougeurs, des fissures, des ampoules, des callosités, des saignements, des gonflements et une sécheresse.
- La douleur vous limite considérablement dans la réalisation de vos activités quotidiennes. Vous avez mal lorsque vous marchez et/ou simplement en saisissant des objets.

Comment prévenir ou réduire l'intensité du SMP?

Il n'est pas possible d'empêcher la survenue du SMP, mais certains conseils et instructions peuvent permettre de limiter les dégâts sur la peau de vos paumes/plantes et de vos ongles.

Vérifiez l'état de vos mains et vos pieds tous les jours pour vérifier l'absence d'apparition d'éventuelles anomalies et prenez les mesures nécessaires pour éviter qu'elles ne s'aggravent.

1. Gardez votre peau propre pour éviter les infections cutanées
2. Gardez votre peau hydratée : appliquez régulièrement une crème hydratante, surtout après chaque lavage, et entre deux. Demandez à votre infirmière d'oncologie des conseils sur les crèmes hydratantes à utiliser.
3. Protégez la peau de vos mains et de vos pieds:
 - Évitez les pressions trop répétées ou trop intenses sur les mains et les pieds : portez des chaussures pas trop serrées; évitez les talons hauts. Protégez vos mains en portant si besoin des gants de travail.
 - Évitez les activités qui exigent un effort trop important de vos mains, comme le ménage/nettoyage, la vaisselle ou les passe-temps qui peuvent endommager votre peau et vos ongles.
 - Protégez votre peau des contacts fréquents et répétés avec l'humidité. Protégez vos mains des contacts humides, portez des gants en vinyle lorsque vous nettoyez la maison, faites la vaisselle ou jardinez. Pour optimiser votre protection, achetez des gants en vinyle d'une taille supérieure et portez des gants en coton blanc en dessous pour absorber la sueur et protéger la peau.
 - Portez des chaussettes 100% coton. Les chaussettes en coton absorbent l'humidité et peuvent aider à prévenir les infections fongiques et la macération cutanée.
 - Évitez les bains de mains et de pieds trop chauds.
 - N'exposez pas vos mains et vos pieds à un froid extrême : portez des gants et des chaussons pour protéger vos mains et vos pieds du froid.
 - Prenez bien soin des plaies cutanées. Demandez conseil à votre infirmière en oncologie si des plaies apparaissent sur la peau ou autour des ongles.
4. Faites attention si vous vous faites prendre en charge par une esthéticienne, une manucure ou une pédicure.
5. Soyez prudent avec l'utilisation des compléments alimentaires pour "cheveux et ongles sains". L'interaction éventuelle avec le traitement anticancéreux n'est pas connu avec la plupart de ces compléments. Consultez toujours votre médecin avant de prendre des suppléments ou des médicaments en vente libre.
- 6. Soyez prudent avec l'utilisation de produits cosmétiques dits "naturels". Ils ne sont pas nécessairement plus sûrs ou plus efficaces que les produits "ordinaires".

Adoptez l'approche "3C" contre le SMP

- Contrôle : gardez les callosités sous contrôle et, si possible, prévenez la formation de ces callosités. Retirez les callosités excessives sur les paumes et les plantes avant, pendant et après le traitement.
- Confort : évitez toute pression excessive sur les mains et les pieds. Portez des chaussures qui ne sont pas trop serrées et évitez les talons hauts. Protégez les zones de vos pieds qui subissent une pression importante avec des semelles absorbantes en mousse et des amortisseurs de chocs. Protégez vos mains en portant des gants de travail. Évitez les activités qui exigent de vos mains un effort important et, si nécessaire, protégez vos mains avec des gants absorbant les chocs.
- Crèmes : Maintenez votre peau hydratée en appliquant régulièrement des crèmes hydratantes.

Comment prendre en charge le SMP?

La prévention, la détection précoce et le traitement du SMP sont autant d'étapes indispensables pour optimiser le traitement contre le cancer, permettant notamment de limiter les réductions de doses ou l'interruption précoce du traitement anticancéreux à l'origine du SMP.

Évaluez soigneusement et régulièrement la peau des mains et des pieds et agissez dès les premières modifications :

HFS Grade 1 : gêne légère

- Suivez les conseils de prévention.
- Si les mesures ci-dessus ne soulagent pas (suffisamment) le SMP, vous devez en informer votre équipe oncologique. N'attendez pas que le SMP devienne trop invalidant.

Grade 2 : gêne modérée

- Suivez les conseils de prévention.
- Contactez votre équipe oncologique.
- Prenez des antalgiques, comme le paracétamol, pour soulager la douleur.

Grade 3 : gêne sévère

- Suivez les conseils de prévention.
- Contactez votre équipe oncologique.
- Prenez des analgésiques, comme le paracétamol, pour soulager la douleur.

Votre médecin peut également vous prescrire des médicaments topiques à appliquer sur votre peau pour traiter le SMP. Ces médicaments peuvent inclure :

- Des dermocorticoïdes
- Des produits hydratants
- Des médicaments qui éliminent la peau en desquamation
- Des médicaments antimicrobiens (médicaments qui tuent les germes).
- Un pansement liquide pour fermer toute plaie ouverte sur vos mains ou vos pieds.
- Si vos symptômes deviennent plus sévères, votre médecin peut vous prescrire des médicaments par voie orale (médicaments que vous prenez par la bouche) pour contrôler la douleur ou l'inflammation.
- Une réduction de la dose du traitement anticancéreux (ou un arrêt temporaire) peut également être nécessaire.

Bien que tous les efforts aient été faits pour garantir l'exactitude des informations données dans cette notice, tous les traitements proposés ici ne sont pas adaptés ou efficaces pour chaque personne. Votre médecin référent sera en mesure de vous conseiller de manière plus précise.