



PROTÉGER SES ONGLES

De la même façon que certains produits utilisés en chimiothérapie peuvent affecter vos cheveux, à cause du ralentissement de la division de vos cellules, ils affectent également vos ongles. Vos ongles peuvent devenir cassants, se dédoubler, être douloureux et peuvent parfois se noircir, se décolorer ou même tomber. Fragilisés, ils ne poussent pas aussi vite que d'habitude et se cassent beaucoup plus facilement. Il faut donc en prendre soin dès les premiers jours de traitement et même quelques mois après la fin des traitements. Ne vous inquiétez pas, ils finiront par repousser comme avant.

NOS CONSEILS

Pendant toute votre chimiothérapie, coupez vos **ongles courts**, ils se casseront moins facilement. Évitez de couper vos cuticules qui deviennent alors trop sèches et douloureuses, repoussez-les doucement.

N'oubliez pas de porter des **gants** quand vous effectuez vos travaux ménagers et votre jardinage. Évitez tout contact prolongé dans l'eau avec des détergents pour minimiser les risques d'infection.

- **Hydratez** vos ongles :
Le contour de vos ongles devient plus sec et vos cuticules s'abiment. Massez vos cuticules et vos ongles quotidiennement pour éviter le dessèchement. Hydratez et massez-vous les mains et les pieds avec des crèmes hydratantes ou huiles de soin tous les jours. Toutefois, évitez les lotions exfoliantes, les crèmes de mains contenant de l'acide glycolique, lactique ou salicylique (alpha-hydroxy-acide AHA ou bêta-hydroxy-acide BHA) qui fragiliseraient beaucoup trop vos ongles.
- Appliquez du **vernis fortifiant** au silicium ou au calcium, sans formol, sans colophane et avec des filtres anti-UVA ET UVB : Eye Care dont la gamme de couleurs est très large, Vitry Nail Care et les vernis La Roche Posay.
Protégez-vous les ongles des mains et des pieds par un vernis avant chaque séance de chimiothérapie, en appliquant la veille ou le jour de la séance une base incolore au silicium, qui permettra de renforcer votre ongle, puis 2 couches de vernis opaque foncé ou vernis silicium anti-UV. Finissez par une nouvelle couche de vernis protecteur incolore (un top coat) et continuez au moins 6 mois après la fin de la chimiothérapie.
Pour enlever le vernis, utilisez un dissolvant sans acétone. Essayez d'utiliser le moins possible votre dissolvant, il assèche et fragilise vos ongles. Refaites votre manucure complète uniquement si votre vernis est écaillé sur la base des ongles.
Évitez absolument de vous faire poser de faux ongles qui deviendraient un nid de bactéries provoquant des infections.
- **Comment soigner** ses ongles douloureux ?
En cas de fissures des doigts, utilisez une crème cicatrisante. En cas de rougeurs autour des ongles, trempez vos doigts dans un bain d'Hexomedine® transcutanée ou de Chlorhexidine pour désinfecter.