

SOINS DES ONGLES

Certains médicaments provoquent une pigmentation accrue, de sorte que vos ongles peuvent eux aussi devenir plus foncés. Un traitement anticancéreux peut également avoir d'autres répercussions sur vos ongles, qui se marquent de stries, deviennent secs ou cassants et tombent même parfois. Leur croissance est en outre ralentie pendant le traitement.

Si vos ongles se dessèchent et se détachent, n'utilisez plus de dissolvant ni de vernis à base d'alcool ou d'acétone. Les crèmes spécifiques pour les ongles peuvent dans ce cas être utiles.

La veille du jour de votre traitement de chimiothérapie, appliquez deux couches de vernis au silicium (en pharmacie) et deux couches de vernis foncé, non nacré. En effet on a constaté que la lumière contribuait à la détérioration des ongles. Gardez le vernis pendant toute la durée du traitement.

Une chimiothérapie s'accompagne souvent d'une diminution du taux de globules blancs et de plaquettes. Vous devez par conséquent être prudent lorsque vous soignez vos ongles, afin d'éviter tout risque d'infection ou de saignement.

CONSEIL PRATIQUE: Évitez les faux ongles pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie. Si vous portez de faux ongles au moment du diagnostic, enlevez-les avant le début des traitements.

Ongles des mains

- Pour soigner vos ongles, commencez par plonger vos mains pendant deux minutes dans de l'eau tiède et séchez-les à l'aide d'une serviette douce.
- Utilisez des petites limes jetables en carton pour raccourcir vos ongles. Elles sont moins dures que les limes en métal et moins agressives que des ciseaux. Le risque de vous casser un ongle est en tout cas moindre en le limant qu'en le coupant.
- Limez vos ongles du bas vers le haut, toujours dans la même direction. Le fait de limer dans un sens puis dans l'autre rend les ongles fragiles et cassants.
- Massez les ongles doucement avec une huile spéciale ou une huile pour bébé et laissez agir deux minutes.
- Soigner les cuticules (petites peaux autour de l'ongle) est une tâche très délicate. Si votre taux de plaquettes et de globules blancs a diminué, ne repoussez pas les cuticules. Si ce taux est normal, vous pouvez le faire, mais servez-vous uniquement d'un coton-tige à cet effet. Veillez en tout cas à ce que la peau reste intacte.
- Rincez vos mains pour éliminer l'huile, séchez-les et massez-les avec une crème pour les mains, afin de garder la peau douce et souple.

CONSEIL PRATIQUE: Les amateurs de jardinage doivent toujours porter des gants épais spécialement conçus pour cet usage.