

MANIFESTATIONS CUTANÉES EN ONCOLOGIE

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations officielles du groupe FRESKIMO* et des référentiels de l'AFSOS**



Chimiothérapies, radiothérapies, thérapies ciblées, immunothérapies... votre peau est soumise à rude épreuve. Inconfortable, parfois rugueuse au toucher, elle peut tirer, démanger, brûler, voire desquamer, particulièrement aux extrémités. Il faut savoir être à son écoute et lui offrir la meilleure protection possible : vous trouverez ici les recommandations d'experts pour prévenir et prendre en charge les problèmes cutanés liés aux traitements en oncologie.

PRÉVENIR DES PROBLÈMES CUTANÉES

NETTOYER



Préférer les produits d'hygiène (type **Syndet** ou **Huile Lavante**) **sans parfum** et au **pH de la peau, proche de 5**.

Ne pas frotter pour ne pas induire d'irritation.

CONSEIL :

Préférer les douches aux bains. Rincer soigneusement, à l'eau tiède, moins irritante, avant de sécher chaque partie de votre corps en tamponnant avec une serviette douce.

HYDRATER



Utiliser un **baume hydratant**, sans parfum après la douche, à renouveler si besoin 1 fois dans la journée.

CONSEIL :

Être particulièrement attentif/ve aux lèvres, mains (particulièrement le contour des ongles) et pieds. Penser à hydrater régulièrement ces parties du corps et/ou les zones irradiées.

PROTÉGER



Appliquer une **crème avec un indice anti UVB SPF 50+ et anti UVA, sans parfum**, si la zone est exposée à la lumière.

Privilégier la protection mécanique (tee-shirt, chapeau, lunettes).

CONSEIL :

Ne pas oublier les zones auxquelles on pense moins : oreilles, lèvres, cou, décolleté, dos des mains, nuque et cuir chevelu si nécessaire.



SCANNEZ CE QR CODE

RETROUVEZ SUR LE SITE LA ROCHE-POSAY, MA PEAU PENDANT UN CANCER LES RECOMMANDATIONS DU BOARD D'EXPERTS SUR LA PEAU ET ENCORE PLUS DE CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS ET DES AUTRES.

*French Skin Management in Oncology **Association Francophone des Soins Oncologiques de Support

MANIFESTATIONS CUTANÉES EN ONCOLOGIE

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations officielles du groupe FRESKIMO* et des référentiels de l'AFSOS**



PRISE EN CHARGE DERMO-COSMÉTIQUE

CHIMIOTHÉRAPIE / THÉRAPIE CIBLÉE



PEAU SÈCHE/ DÉMANGEAISONS

Éviter les savons ordinaires, préférer les produits d'hygiène (type **Syndet** ou **Huile Lavante**) **sans parfum** et au **pH de la peau, proche de 5**.

Éviter de frotter pour ne pas induire d'irritation.

Si la peau est sèche utiliser un **baume relipidant** et s'il y a des fissures privilégier un **baume réparateur sans parfum**.

CUIR CHEVELU

Privilégier un **shampooing doux**. Pendant le traitement éviter ce qui peut aggraver les cheveux (fer à lisser, colorations sans ammoniac, permanente, rajouts capillaires).

En cas de chute de cheveux, se laver la tête avec le même **nettoyant doux** que pour le corps, de type **syndet**, ainsi qu'un **baume hydratant**. Penser à masser pour éviter les démangeaisons.

ONGLES

Ne pas couper les ongles trop courts, limiter les soins de manucure.

Protéger les mains avec des gants doublés en coton pour manipuler des produits chimiques, lessives et produits vaisselle.

Mettre un **vernis protecteur à base de silicium** sur les ongles.

Masser la base de l'ongle avec un **baume réparateur sans parfum**.

SYNDROMES MAINS-PIEDS

Mettre des gants pour faire la vaisselle et se protéger du froid.

Préférer les produits d'hygiène (type **Syndet**) **sans parfum** et au **pH de la peau, proche de 5**.

Mettre un **baume hydratant** en couche épaisse.

Si présence de fissures appliquer un **baume réparateur**.

Si présence d'hyperkératose, appliquer une **crème** ou un **baume contenant de l'urée 10%** minimum.

Conseil : Après application du baume réparateur, mettre des gants et des chaussettes en soie ou en coton dont l'effet occlusif augmentera l'efficacité du baume.

ÉRUPTIONS CUTANÉES

Préférer les produits d'hygiène (type **Syndet**) **sans parfum** et au **pH de la peau, proche de 5**.

Hydrater sa peau avec une **crème sans parfum**, matin et soir.

Si besoin utiliser du **maquillage** après l'application de la crème. Il doit être sans poudre, sans parfum ni extraits de fruits ou plante.

Limiter les expositions solaires le plus possible et privilégier la protection mécanique (chemise, chapeaux ...). Si exposition, ne pas oublier la **crème avec un indice anti UVB SPF 50+ et anti UVA, sans parfum**, renouvelée toutes les 3 heures.

RADIOTHÉRAPIE



RADIODERMITE

Après la séance, rafraîchir avec une **eau thermale** placée au frais et appliquer un **baume réparateur apaisant** sans parfum.

Hydrater sa peau en amont avec un **baume hydratant sans parfum** en respectant un délai minimum de 6 heures avant la séance.

PHOTOSENSIBILITÉ

Ne pas exposer la zone au soleil.

Si exposition appliquer une **crème avec un indice anti UVB SPF 50+ et anti UVA, sans parfum**.