LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PRENDRE SOIN DE MA PEAU PENDANT MON CANCER

CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY

MON CARNET DE CONSEILS

VOUS ÊTES TOUCHÉ PAR UN CANCER ? **PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU.**

Certains traitements contre le cancer peuvent fragiliser la peau qui est soumise à de rudes épreuves: inconfort, tiraillements, démangeaisons, squames... Les réactions cutanées observées peuvent varier selon le type de peau, la nature du traitement ou sa durée.

Afin de vous accompagner durant cette période, voici quelques conseils, proposés par des dermatologues et oncologues, afin de prévenir autant que possible les effets secondaires, prendre soin de votre peau et vous aider à la soulager pour un quotidien plus serein.

Retrouvez ces conseils sur **www.laroche-posay.be**

La Roche-Posay, Laboratoire dermatologique, s'engage à vos côtés, à travers ce guide de conseils pour bien prendre soin de votre peau.

Depuis 2008, le Centre Thermal de La Roche-Posay, le 1er centre thermal en Europe, accueille les patients en suites de traitements contre le cancer dans le cadre d'une cure thermale dermatologique post-cancer pour améliorer la condition de la peau et le bien-être psychologique. Tous les soins prodigués lors de la cure reposent sur les vertus de l'eau thermale de La Roche-Posay : douche filiforme, pulvérisation, bain, cure de boisson, enveloppement dermatologique, etc.

En 2013, La Roche-Posay s'est intéressé de plus près aux effets cutanés des traitements anticancéreux. La marque a réuni au sein d'un groupe de travail appelé ISKIMO (International SKIn Management in Oncology) des dermatologues et des oncologues spécialisés dans le traitement du cancer et les problèmes dermatologiques associés. Ce groupe de travail a analysé et identifié les besoins cosmétiques des patients pour vous proposer leurs meilleures recommandations à travers ce guide.

CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY

ISKIMO INTERNATIONAL SKIN MANAGEMENT IN ONCOLOGY

NETTOYER

LES CONSEILS

- Utiliser des nettoyants doux, sans savon, au pH physiologique.
- Essuyer sans frotter.

CORPS

LIPIKAR
SYNDET AP+

CRÈME LAVANTE RELIPIDANTE

Appliquer 1 à 2 fois par jour sur peau mouillée, faire mousser puis rincer.

VISAGE

TOLERIANE
DERMO-NETTOYANT

FLUIDE NETTOYANT ET DÉMAQUILLANT

Appliquer et masser en faisant des mouvements circulaires. Essuyer à l'aide d'un coton, sans frotter. Avec ou sans rinçage pour démaquiller votre peau en douceur.

CHEVEUX

KERIUM
DOUX EXTRÊME

SHAMPOING QUOTIDIEN DOUX

Faire mousser sur cheveux humides puis rincer.

HYDRATER / APAISER

LES CONSEILS

- Privilégier des crèmes ou baumes sans parfum.

CORPS

LIPIKAR
BAUME AP+ M

BAUME RELIPIDANT

Appliquer 1 fois par jour sur peau préalablement nettoyée et séchée.

VISAGE

TOLERIANE
DERMALLERGO

SOIN APAISANT

Appliquer 1 fois par jour sur une peau propre. Après-rasage apaisant.

EN CAS DE SENSATION D'IRRITATION SUR LE VISAGE ET LE CORPS

CICAPLAST
SPRAY B5
BAUME B5+

BAUME OU SPRAY RÉPARATEUR APAISANT

Appliquer 2 fois par jour sur la zone fragilisée préalablement nettoyée.

PROTÉGER

CORPS

ANTHELIOS
LAIT CORPS SPF50*

LAIT HYDRATANT

Appliquer avant toute exposition. Renouveler toutes les deux heures.

VISAGE

ANTHELIOS
UVMUNE **400**
FLUIDE INVISIBLE
SPF50

Appliquer avant toute exposition. Renouveler toutes les deux heures.

EN CAS DE SENSATION D'IRRITATION SUR LE VISAGE ET LE CORPS

CICAPLAST
BAUME B5+ SPF50*

BAUME RÉPARATEUR ATTÉNUATION DES CICATRICES

Votre peau est adoucie, nourrie et protégée contre les réactions cutanées liées à l'exposition.

*Produits non testés pendant un traitement contre le cancer

SOULAGER
LA PEAU SÈCHE ET LES SENSATIONS DE DÉMANGEAISONS

PRÉVENIR **LA RÉACTION MAINS-PIEDS.**

Certains traitements peuvent provoquer sécheresse, rougeurs et gonflement de la paume de vos mains et de la plante de vos pieds. Il s'agit du syndrome mains-pieds.
Pour limiter l'apparition de crevasses, de fissures et de douleurs, prenez des mesures avant le début du traitement.
Demandez à votre infirmier(e) si le service dispose de moufles réfrigérantes[1], le froid réduit le diamètre des vaisseaux et limite les effets secondaires de la chimiothérapie sur ces zones. Faites **un soin chez un pédicure-podologue. Hydratez-vous les mains et les pieds** plusieurs fois par jour avec un émollient ou un baume réparateur en cas de grande sécheresse. Gardez vos ongles courts et portez des gants lors des activités (vaisselle, jardinage, bricolage).
Évitez les douches et bains très chauds, ainsi que le soleil, la station debout ou la marche prolongée. Privilégiez des chaussures confortables.

PRÉVENIR **LA SÉCHERESSE.**

Privilégiez un gel douche doux sans parfum. Rincez-vous soigneusement, de préférence à **l'eau tiède**, moins irritante, avant de sécher chaque partie de votre corps en tamponnant avec une serviette douce et moelleuse.
Préférez une **douche rapide** plutôt qu'un bain prolongé et trop chaud, qui pourrait irriter votre peau ou provoquer des démangeaisons.
Et n'oubliez pas d'**utiliser quotidiennement un baume corporel hydratant** pour un effet optimal.

LIPIKAR
SYNDET AP+

LIPIKAR
BAUME AP+M

1. Scotte F, et al. Multicenter Study of a Frozen Glove to Prevent Docetaxel-Induced Onycholysis and Cutaneous Toxicity of the Hand. Journal of Clinical Oncology. 2005;23(19):4424-9.

APAISER
LES ÉCHAUFFEMENTS EN CAS DE RADIOTHÉRAPIE

La peau doit être propre et sèche au moment de la séance, il est donc conseillé de **ne pas appliquer de crème au niveau de la zone irradiée avant la séance**.
En revanche, vous pouvez utiliser une brume d'**eau thermale** une fois la séance terminée (conservée au frigo, elle apportera un effet fraîcheur en plus).
Par après, **appliquez un spray ou un baume apaisant**.
N'hésitez pas à demander à votre médecin qu'il vous indique quels produits et quels soins vous pouvez utiliser sur les zones irradiées.

Évitez si possible l'eau chlorée et salée. Privilégiez des douches à l'eau tiède et utilisez un nettoyant sans savon. Évitez, autant que possible, de mettre du déodorant, du parfum ou des lotions alcoolisées, ainsi que l'exposition au soleil.

EAU THERMALE
BRUME

CICAPLAST
SPRAY B5

CICAPLAST
BAUME B5+

QUE FAIRE EN CAS D'UN RASH-ACNÉIFORME (ÉRUPTION DE TYPE BOUTON) OU D'UNE FOLLICULITE (INFLAMMATION DU FOLLICULE PILEUX) ?

Ces réactions, bien que ressemblant à de l'acné, ne doivent être ni soignées, ni confondues avec celle-ci.
Voici la marche à suivre :

Nettoyez votre peau avec un nettoyant sans savon et rincez à l'eau tiède. Le soir, par-dessus votre crème hydratante non comédogène, appliquez localement et quotidiennement un **soin réparateur et apaisant** sur vos boutons. Ne pas utiliser de produits anti-imperfections non adaptés à ce type d'éruption, ni de produits contenant des huiles essentielles, du parfum, de l'argile ou des acides de fruits, de l'alcool ou de l'après-rasage. Évitez les gommages, peelings et dermabrasions. Appliquez rigoureusement, été comme hiver, une protection **solaire Anti-UVB (SPF 50+) et Anti-UVA** sur l'ensemble des zones exposées à la lumière du jour, non couvertes par vos vêtements, durant votre traitement et pendant minimum un an après l'arrêt de celui-ci. N'oubliez pas que la meilleure et **la première des protections, ce sont les vêtements**.

BON À SAVOIR
"Le soleil entraîne un risque d'apparition de tâches hyperpigmentaires et accentue la folliculite. Les UV en cabine sont fortement déconseillés."

Conseil du Dr. Deshayes, dermatologue.

TOLERIANE
DERMALLERGO
CICAPLAST
BAUME B5+

COMMENT PRENDRE SOIN DE MES CHEVEUX ET DE MON CUIR CHEVELU?

Avant la perte des cheveux, **utilisez un shampooing doux** ayant un pH physiologique, afin d'être le plus doux possible pour votre cuir chevelu. Il est recommandé de prendre des douches tièdes, moins irritantes que des longs bains ou de l'eau trop chaude. Veillez à bien vous rincer les cheveux, mais évitez de les sécher au sèche-cheveux qui pourrait être trop agressif. Evitez également de faire des permanentes ou des colorations pendant le traitement.

En cas d'alopécie, **optez pour un lavant sans parfum** et **prenez soins de votre cuir chevelu** en appliquant un baume réparateur contre les démangeaisons et la sécheresse.

Surtout, **n'oubliez pas de vous protéger du soleil** en appliquant une protection solaire et/ou de porter un chapeau.

KERIUM
DOUX EXTRÊME
LIPIKAR
SYNDET AP+
LIPIKAR
BAUME AP+M

SOLEIL ET PEAU: PROTECTION ÉLEVÉE

Pendant et jusqu'à au moins un an après vos traitements contre le cancer, votre peau, fragilisée, est particulièrement sensible aux rayons UVA et UVB du soleil. C'est pourquoi il est indispensable de la protéger en choisissant une **crème solaire adaptée, à indice de protection 50+, couvrant les UVA/B**. À appliquer juste après votre crème hydratante, sans oublier les zones sensibles comme le contour des yeux, les lèvres, les mains, les pieds, la nuque et le crâne.

En cas de radiothérapie, la zone exposée aux rayons sera très vulnérable aux coups de soleil et devra être protégée tout au long de votre vie.

Enfin, les cicatrices chirurgicales, particulièrement sensibles au soleil, présentent un risque d'hyperpigmentation (couleur sombre).

Gardez-les bien couvertes ou protégez-les soigneusement.

Évitez de vous exposer entre 12h et 16h et renouvelez l'application de votre crème solaire toutes les deux heures.

Sachez que les UVA ne sont pas bloqués par le verre ou les nuages, une protection quotidienne est donc nécessaire même si vous êtes derrière une fenêtre ou si le soleil ne brille pas.

N'oubliez pas que la meilleure et la première des protections, ce sont les vêtements. Pour que la panoplie soit complète, ajoutez des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords ou une casquette.

ANTHELIOS UVMUNE 400 FLUIDE INVISIBLE SPF50+

ANTHELIOS LAIT CORPS SPF 50+

PRENDRE SOIN DE SES ONGLES

Avec la chimiothérapie, et sous l'effet des thérapies ciblées, l'aspect de vos ongles est susceptible de changer: fragilisés, ils peuvent devenir secs et cassants, se décolorer, des stries (bandes foncées, signe que la matrice de l'ongle se pigmente), ou encore des tâches, peuvent apparaître à leur surface. Rassurez-vous: ces effets indésirables sont sans gravité et disparaîtront quelques mois après l'arrêt des traitements.

Si vous en avez l'occasion, offrez-vous un soin **chez un pédicure ou un podologue avant de commencer le traitement**. N'hésitez pas à en parler avec votre oncologue.

Durant vos traitements, il est conseillé de **limer vos ongles** de mains et de pieds (pas trop courts), plutôt que de les couper avec des ciseaux, afin d'éviter tout risque d'infection.

Appliquez un **vernis fortifiant** et **renouvelez l'application dès que le vernis s'abîme** (environ une fois par semaine), après avoir nettoyé l'ongle avec un **dissolvant sans acétone**. Poursuivez l'application pendant trois mois après la fin des traitements.

TOLERIANE VERNIS SILICIUM PASTEL CARE

01. Mat

02. Rose

TOLERIANE VERNIS SILICIUM COLOR CARE

16. Framboise

22. Rouge Parfait

VERNIS INCOLORE FINI MAT

TOLERIANE SILICIUM VERNIS FORTIFIANT

COMMENT PRENDRE SOIN DE MES **CICATRICES** ?

Bon à savoir
L'évolution d'une cicatrice se fait sur douze à dix-huit mois[2].

Important
Comme il existe différents types de cicatrices, il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel de santé avant d'effectuer le massage, afin de ne pas aggraver l'état de la cicatrice existante.

Astuce
Si vous avez été opéré de la poitrine, essayez de lever le bras tranquillement pour mobiliser les tissus ou ramenez vos omoplates en arrière : c'est comme un automassage !

Les bons conseils
Il est conseillé d'hydrater la zone avec un baume réparateur, en réalisant des mouvements adaptés, que vous indiquera votre médecin ou votre kinésithérapeute.
Si vous avez du mal à toucher votre cicatrice au début,
2 solutions sont possibles : demandez une prescription à votre médecin pour une consultation avec un kinésithérapeute qui vous montrera le bon geste, ou utilisez une compresse pour appliquer votre baume en la tapotant délicatement sur votre peau.

Quelques précautions indispensables
Il est fortement conseillé de ne pas consommer d'alcool en excès.
Évitez également le tabac (qui rallonge le temps de cicatrisation) et éviter les frottements (ex : vêtements comme le soutien-gorge en cas de cancer du sein).

Il n'est pas forcément recommandé d'appliquer des antiseptiques[3] sur les plaies et les cicatrices. En cas de doute, demandez son avis à un professionnel de santé.

Pour prévenir l'hyperpigmentation, n'oubliez pas de protéger vos cicatrices du soleil : utilisez une crème solaire anti-UVB (SPF 50+) et anti-UVA[4]. Il est important de renouveler l'application toutes les deux heures. Selon l'endroit où se situe votre cicatrice, vous pouvez la protéger avec un pansement ou porter un vêtement.

2. Source : www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf
3. Selon les recommandations de la HAS (Haute autorité de santé)
4. Identifié par le sigle UVA

RETROUVER UN TEINT LUMINEUX ET **CORRIGER** SES IMPERFECTIONS.

1 JE CORRIGE ET JE MATIFIE POUR UN EFFET DURABLE

Si votre peau est grasse ou que vous avez souvent des bouffées de chaleur, utilisez une poudre compacte minérale. Si votre peau est plutôt sèche, appliquez un fond de teint fluide au pinceau pour un résultat aéré, en ciblant la partie médiane du visage ou les marques de cicatrices.

POUDRE COMPACTE MINÉRALE SPF25

NOUVELLE FORMULE

FLUIDE CORRECTEUR HAUTE COUVRANCE SPF25

16H HAUTE CORRECTION
DISPONIBLE EN 15 TEINTES

CONSEILS

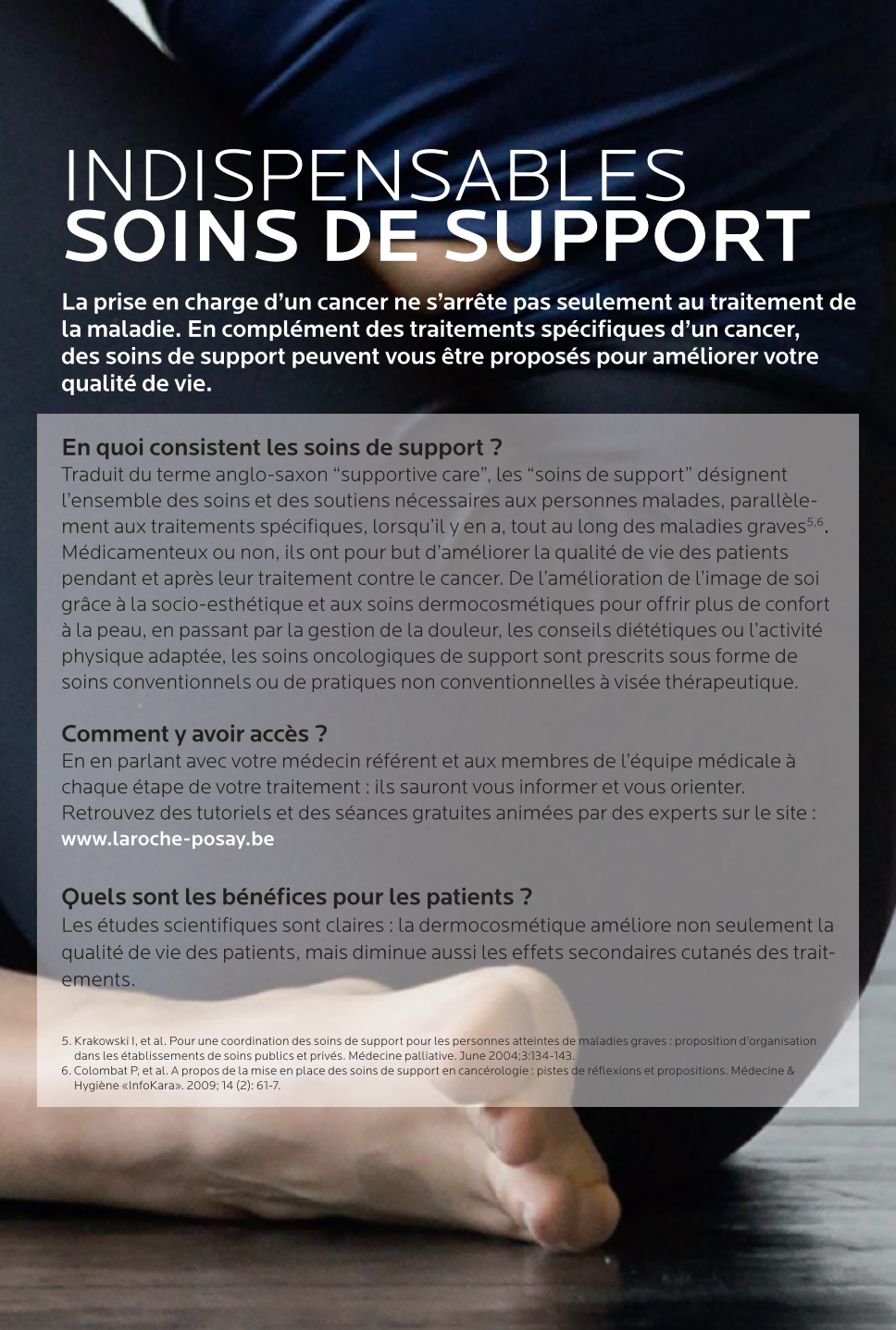
1 Appliquez une petite quantité de fond de teint sur la main.

2 Tapotez sur les zones sensibles (rougeurs, imperfections, marques de cicatrices...).

3 Étirez le produit de l'intérieur vers l'extérieur sur les autres parties.

2 JE STRUCTURE MON REGARD POUR PLUS D'EXPRESSION

Redessinez vos sourcils avec un crayon de la couleur la plus proche de vos cheveux ou de votre prothèse capillaire.



INDISPENSABLES **SOINS DE SUPPORT**

La prise en charge d'un cancer ne s'arrête pas seulement au traitement de la maladie. En complément des traitements spécifiques d'un cancer, des soins de support peuvent vous être proposés pour améliorer votre qualité de vie.

En quoi consistent les soins de support ?

Traduit du terme anglo-saxon "supportive care", les "soins de support" désignent l'ensemble des soins et des soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves[5,6]. Médicamenteux ou non, ils ont pour but d'améliorer la qualité de vie des patients pendant et après leur traitement contre le cancer. De l'amélioration de l'image de soi grâce à la socio-esthétique et aux soins dermocosmétiques pour offrir plus de confort à la peau, en passant par la gestion de la douleur, les conseils diététiques ou l'activité physique adaptée, les soins oncologiques de support sont prescrits sous forme de soins conventionnels ou de pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique.

Comment y avoir accès ?

En en parlant avec votre médecin référent et aux membres de l'équipe médicale à chaque étape de votre traitement : ils sauront vous informer et vous orienter.
Retrouvez des tutoriels et des séances gratuites animées par des experts sur le site : **www.laroche-posay.be**

Quels sont les bénéfices pour les patients ?

Les études scientifiques sont claires : la dermocosmétique améliore non seulement la qualité de vie des patients, mais diminue aussi les effets secondaires cutanés des traitements.

5. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. Médecine palliative. June 2004;3:134-143.
6. Colombat P, et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. Médecine & Hygiène «InfoKara». 2009; 14 (2): 61-7.