

ENGAGÉS  
**À VOS  
CÔTÉS**   
PAR LA ROCHE-POSAY

# MON GUIDE PRATIQUE PRENDRE SOIN DE SOI OU D'UN ÊTRE CHER PENDANT UN CANCER

Enquête menée auprès du marché réalisée par APLUSA et d'autres partenaires entre janvier 2024 et mai 2024, auprès de dermatologues de 34 pays, représentant plus de 80 % du PIB mondial.



ENGAGÉS  
**A VOS  
CÔTÉS**  
PAR LA ROCHE-POSAY



# AFFRONTER VOTRE MALADIE AVEC COURAGE.

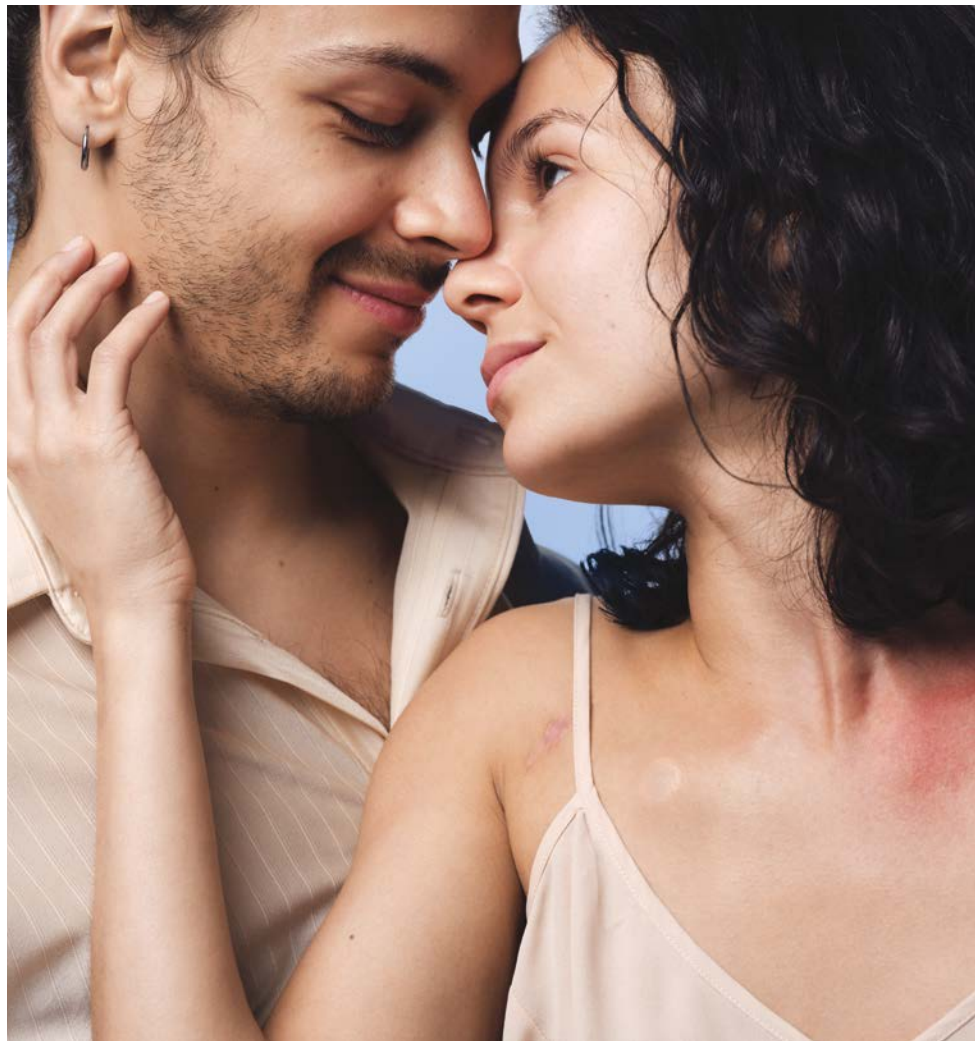
Restez confiant et fidèle à soi-même. Toutes ces vertus ne peuvent que contribuer à construire un état d'esprit gagnant tout en nourrissant votre force et votre énergie. C'est pour cette raison que La Roche-Posay s'engage à vos côtés, à chaque étape de votre parcours.

À travers ce Guide pratique, nous avons choisi de recueillir des conseils d'experts afin de vous aider à trouver les réponses aux nombreuses questions liées aux soins de la peau, avant, pendant et après les traitements. Comment prendre soin de sa peau, de ses ongles, cicatrices, et pourquoi se protéger du soleil sont quelques exemples des nombreux sujets qui seront ainsi abordés.

Les informations fournies dans ce document sont uniquement destinées à des fins d'information et ne sont pas destinées à remplacer un avis médical, un diagnostic, un traitement ou des soins professionnels. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème de santé ou à un traitement et avant d'entreprendre un nouveau régime de soins de santé, et ne négligez jamais l'avis d'un professionnel de la santé ou ne reportez pas vos démarches en raison de ce que vous avez lu dans ce document.



CONNECTEZ-VOUS AVEC NOUS SUR  
[CANCER-SUPPORT.COM](https://www.cancer-support.com)



**Depuis 2008**, La Roche-Posay est particulièrement attentive aux effets des traitements anticancéreux sur la peau. En 2012, la marque a initié un groupe de travail européen, l'European SKIn Management in Oncology (ESKIMO), composé de dermatologues et d'un oncologue spécialisé dans le traitement des cancers. (ESKIMO) – composé de dermatologues et d'un oncologue spécialisé dans les soins en cancérologie et les questions dermatologiques qui y sont associées. Après avoir examiné les données scientifiques actualisées, le groupe s'est appuyé sur son expertise médicale pour élaborer des recommandations sur la prise en charge des toxicités par des solutions dermocosmétiques adaptées, et donc d'améliorer la qualité de vie des patients lors de leurs traitements contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie et thérapies ciblées).

Par la suite, FRESKIMO (FRench SKIn Management in Oncology), un groupe de travail français composé de dermatologues et d'oncologues, a été créé. S'appuyant sur les travaux d'ESKIMO, sur les dernières avancées scientifiques et sur son expérience terrain, ce groupe d'experts s'est occupé de proposer des recommandations pratiques concernant l'utilisation de soins dermocosmétiques et de maquillages adaptés aux besoins de la peau pendant des traitements contre le cancer.

**Depuis 2018**, La Roche-Posay a également établi un partenariat avec l'Association francophone des soins oncologiques de support (AFSOS). Proposés conjointement aux traitements spécifiques du cancer, les soins de support – qui font partie intégrante de la prise en charge des patients en cancérologie – visent à améliorer leur qualité de vie sur le plan physique, psychologique et social, tout au long de leur parcours : dès le début de leur prise en charge du cancer (et son organisation primaire encadrant l'annonce du diagnostic), tout au long et au-delà des traitements.

**Depuis 2020**, La Roche-Posay Canada s'est intéressée de plus près aux effets cutanés des traitements contre le cancer. La marque a réuni des dermatologues et des oncologues spécialisés dans le traitement du cancer et des problèmes dermatologiques associés au sein d'un groupe de travail appelé groupe CaSMO (Canadian Skin Management in Oncology). Ce groupe de travail a proposé des recommandations de soins adaptées aux besoins de votre peau pendant vos traitements.





# TABLE DES MATIÈRES

<b>VOUS FAITES FACE AU CANCER – COMMENT MIEUX GÉRER CETTE NOUVELLE ?</b>	<b>10</b>
<b>MON TRAITEMENT EST SUR LE POINT DE COMMENCER COMMENT PRÉVENIR LES EFFETS SECONDAIRES SUR MA PEAU ?</b>	<b>14</b>
Ma peau va-t-elle changer ?	18
Comment hydrater et protéger ma peau ?	22
Pourquoi la protection solaire est-elle nécessaire ?	26
<b>JE SUIS EN COURS DE TRAITEMENT – QUE FAIRE EN CAS OÙ MA PEAU CAUSE PROBLÈME ?</b>	<b>30</b>
Que faire si ma peau est sèche et me démange ?	32
Comment gérer une folliculite ?	36
Comment prévenir les risques de réactions cutanées mains-pieds ?	40
Que dois-je faire avant et après ma séance de radiothérapie ?	44
Comment protéger mes ongles ?	48
Comment prendre soin de mes cicatrices ?	52
<b>MES SOINS DE LA PEAU CIBLÉS ET ADAPTÉS AVEC LA ROCHE-POSAY</b>	<b>56</b>
Pour laver votre peau	58
Pour hydrater et apaiser votre peau sèche	60
Pour protéger votre peau des rayons UV	62

A photograph of a human hand on the left and a hand in a white medical glove on the right. Their fingers are interlaced to form a heart shape. The background is a solid blue color. A small blue square is positioned between the two hands, partially overlapping the text.

# VOUS FAITES FACE AU CANCER COMMENT MIEUX GÉRER CETTE NOUVELLE ?

---

*« Dès le moment où les patients atteints de cancer sont pris en charge, il est primordial de leur expliquer le but et les principaux effets secondaires des traitements, en leur fournissant un plan de soins personnalisé. Il ne faut pas attendre l'apparition de certains effets secondaires, comme la fatigue ou les nausées, la sécheresse de la peau ou la chute des cheveux, pour leur proposer des solutions ; par exemple l'exercice, physique ou un régime alimentaire adapté, qui font partie intégrante des soins de support. »*

Dr Didier Mayeur, oncologue et secrétaire général de l'AFSOS (Association francophone des soins de support en cancérologie)

### > On vient de vous diagnostiquer un cancer.

La nouvelle est un véritable choc. Et la première vague d'inquiétudes déferle sur vous. Comment vais-je supporter les traitements? Comment l'annoncer à mes proches? Dois-je consulter un psychologue? Vais-je pouvoir travailler?

Gardez toujours à l'esprit que **vous n'aurez jamais à traverser cette épreuve tout seul.**

Une équipe de médecins, d'infirmières, de pharmaciens, d'esthéticiennes et de coiffeurs ainsi que d'autres spécialistes est là pour vous accompagner.



### +INFO

DE NOMBREUSES ASSOCIATIONS PEUVENT VOUS APPORTER UN SOUTIEN MORAL ET DES INFORMATIONS DE QUALITÉ, NOTAMMENT :

- LOOK GOOD FEEL BETTER (LGFB.CA)
- LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER (CANCER.CA)
- LA FONDATION SAVE YOUR SKIN (SAVEYOURSKIN.CA)
- LA FONDATION PRINCESS MARGARET CONTRE LE CANCER (THEPMCF.CA)

**VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT DE NOMBREUSES RÉPONSES D'EXPERTS À VOS QUESTIONS SUR LE SITE INTERNET EN CLIQUANT SUR LA RUBRIQUE.**

**CONTACTEZ LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**  
**1.888.939.3333**  
**INFO@CANCER.CA**

**FIERS DE SOUTENIR LA**



**Société  
canadienne  
du cancer**

**LA ROCHE-POSAY EST FIÈRE DE SOUTENIR LA LIGNE D'INFORMATION SUR LE CANCER DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER.**





MON TRAITEMENT  
EST SUR LE POINT  
DE COMMENCER  
**COMMENT  
PRÉVENIR  
LES EFFETS  
SECONDAIRES  
SUR MA PEAU ?**

---

« Les produits cosmétiques  
quotidiens sont essentiels  
pour protéger la peau contre  
les agressions des traitements  
contre le cancer. Ils contribuent  
à une meilleure qualité de vie  
pendant les traitements. »

Brigitte Dréno, Chef du Service  
dermato-oncologie du CHU de Nantes





**> Votre traitement vient de commencer ou est sur le point de débiter.** Après une réunion de concertation pluridisciplinaire, votre équipe soignante vous a présenté votre protocole de traitement qui peut comprendre chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, thérapies ciblées et/ou immunothérapie. Au cours des dernières années, les traitements ont transformé le pronostic des patients atteints de cancer. Cependant, plus de **80 % des patients souffrant d'un cancer développent des effets secondaires** cutanés liés aux différents traitements et près de 50 % d'entre eux sont confrontés, à un degré ou à un autre, à des effets secondaires cutanés sévères provoqués par la radiothérapie<sup>1,2</sup>.

Pourtant, ces conséquences peuvent être évitées et soulagées grâce à un simple nettoyage de la peau, une hydratation et une protection de la peau recommandés par les experts.

---

1. Charles C., *et al.* Impact of cutaneous toxicity associated with targeted therapies on quality of life. Résultats d'une étude longitudinale exploratoire. *Bulletin du Cancer*. Mars 2013; 100(3): 213-22.

2. Berger A., *et al.* Interest of supportive and barrier protective skin care products in the daily prevention and treatment of cutaneous toxicity during radiotherapy for breast cancer: *Basic and Clinical Research*. 2017; 12: 1-7.

# MA PEAU VA-T-ELLE CHANGER?

Sous l'effet des traitements,  
**la peau peut être exposée à des effets secondaires** tels que la sécheresse, la radiodermite (réactions cutanées déclenchées par la radiothérapie), la réaction cutanée mains-pieds (réaction cutanée des mains et des pieds), la folliculite (inflammation du follicule pileux), etc.



Dans de telles circonstances, vous pouvez commencer à vous sentir gêné, vous avez du mal à affronter le regard des autres, de votre famille, de vos amis ou de vos collègues de travail – ou tout simplement à **gérer votre propre perception de vous-même**.

Grâce à une combinaison de produits dermocosmétiques appropriés, **plusieurs solutions existent pour réduire ces effets** et les apaiser : démaquillants, produits nettoyants qui respectent le pH de votre peau, crèmes et baume apaisants et hydratants, photoprotection et maquillage. Vous pouvez agir dès le début du traitement, avant même l'apparition des premiers symptômes.

**En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre pharmacien, de votre équipe soignante ou d'un dermatologue.**



### MA ROUTINE QUOTIDIENNE

Pour **nettoyer votre peau**, choisissez des huiles démaquillantes (sans huiles essentielles) ou des nettoyants sans savon (Syndet) qui respectent le pH de votre peau, dont le niveau avoisine les 5,5. Optez pour une douche courte plutôt qu'un bain trop chaud et prolongé qui pourrait irriter votre peau ou déclencher des démangeaisons.

**Séchez votre peau** en la tapotant doucement avec une serviette, particulièrement sur les zones sensibles, avant d'appliquer un émollient, une crème ou un baume.

Pour finir, **hydratez bien** vos lèvres avec un baume réparateur.

### NOS CONSEILS

Pour laver vos vêtements, utilisez un savon à lessive hypoallergénique sans parfum.

Évitez de vous raser pendant un certain temps, d'utiliser des déodorants, des parfums ou des lotions contenant de l'alcool et d'exposer votre peau à l'eau chlorée.

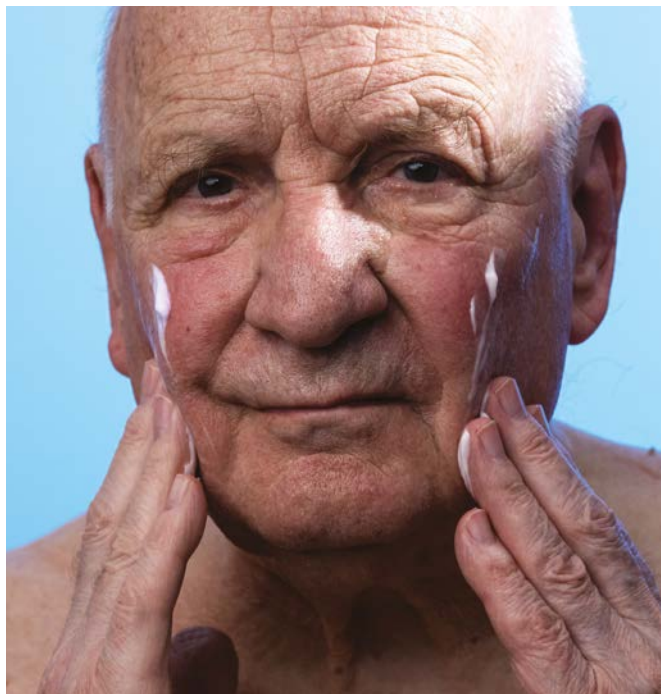
# COMMENT HYDRATER ET PROTÉGER MA PEAU?

**L'hydratation** quotidienne est l'un des **gestes les plus essentiels** à adopter pendant vos traitements car ils sont souvent susceptibles de fragiliser votre peau. Elle permet de réparer la fonction « barrière » de la peau, de restaurer la souplesse de sa couche la plus superficielle – appelée l'épiderme – **de soulager l'inconfort**, les démangeaisons ainsi que les crevasses des mains et des pieds.



Les textures les plus adaptées sont les baumes et les crèmes. En ce qui concerne leur formulation, ils doivent contenir des ingrédients dont la structure s'inspire des lipides naturels de la couche cornée (beurre de karité, céramides, etc.). Il est également préférable de privilégier l'utilisation de produits sans parfum.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, à votre équipe soignante ou à un dermatologue.



## MA ROUTINE QUOTIDIENNE

Christelle Guillet, éducatrice spécialisée et responsable de l'atelier d'application au Centre thermal de La Roche-Posay, partage ses conseils pour appliquer idéalement les onguents sur la peau :

En raison des traitements, **la peau est beaucoup plus sensible qu'auparavant** et tend à s'amincir progressivement. C'est le moment de la chouchouter en adoptant les gestes quotidiens suivants.

## LES RÈGLES D'OR DES ONGUENTS :

- > Choisissez le meilleur moment pour vous : après la douche, car c'est le moment idéal pour prendre en compte chaque zone de votre corps. (À noter que les onguents peuvent être appliqués au plus tard 6 heures avant la séance de radiothérapie.)
- > Avant de commencer la séance d'application de l'onguent, placez la crème ou le baume dans un endroit frais, car le froid aidera à soulager les démangeaisons.
- > Après vous être lavé les mains, commencez par appliquer une noisette de crème dans la paume de votre main. À quelle fréquence ? **Une fois par jour.** Vous pouvez renouveler l'application si nécessaire.
- > De la tête aux pieds ! Appliquez la crème par de légers lissages, du centre du visage vers l'extérieur, en allant du bas vers le haut, du centre du visage vers l'extérieur, en allant du front au menton.
- > Poursuivez l'application en étalant la crème du haut du corps vers le bas, en commençant par la nuque, le thorax, les côtés du thorax et le long des bras jusqu'aux fesses, aux jambes et aux pieds. N'oubliez pas la région derrière les oreilles, les paupières, le cou, la plante des pieds et le crâne.

## CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE

Hydratez vos pieds le soir, avant de vous coucher, pour éviter la macération de la peau qui peut se produire lorsque vous portez des chaussures. Une fois la crème appliquée, ne vous lavez pas les mains. Essuyez-les plutôt avec un mouchoir en papier pour enlever l'excédent. Si vous devez sortir, n'oubliez pas d'appliquer une photoprotection adaptée, avec un indice de protection 50+ contre les UVA et les UVB. À garder à l'esprit si vous avez perdu vos cheveux : hydratez votre cuir chevelu avec une crème ou un baume. Profitez-en pour masser la base des ongles des mains et des pieds, ce qui peut stimuler leur repousse.

## POURQUOI LA PROTECTION SOLAIRE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

Pendant et jusqu'à près d'un an après vos traitements anticancéreux, **vo**tre peau, du fait de sa fragilité, est **particulièrement sensible aux rayons UVA et UVB** du soleil. C'est pourquoi il est essentiel de la protéger en **choisissant un soin solaire approprié, avec un indice de protection 50+** contre les UVB et les UVA. Il doit être appliqué 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.



### NOS CONSEILS

Optez pour des produits dermocosmétiques qui respectent une charte de formulation stricte afin de ne pas aggraver l'irritation de votre peau.

Demandez conseil à votre pharmacien, à votre équipe soignante ou à un dermatologue.

La protection UVA est représentée par le symbole



Dans le cas de la radiothérapie, la zone exposée aux rayons sera très vulnérable aux coups de soleil et devra être protégée tout au long de votre vie. Quant aux **cicatrices chirurgicales, particulièrement sensibles au soleil**, elles risquent d'être facilement sujettes à l'hyperpigmentation (assombrissement de la peau). Couvrez-les bien et protégez-les soigneusement. Ne vous exposez pas au soleil entre 12 h et 16 h et renouvelez l'application de vos produits solaires toutes les 2 heures.

Sachez que les **UVA peuvent traverser le verre ou les nuages**, d'où la nécessité d'une photoprotection quotidienne, même si vous restez derrière une fenêtre ou si le soleil ne brille pas.

**Gardez toujours à l'esprit que la meilleure protection est votre habillement. Pour assurer une protection, portez des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords ou une casquette.**

#### ATTENTION

Les dommages causés par une exposition excessive au soleil peuvent entraîner des cancers de la peau.



JE SUIS EN COURS  
DE TRAITEMENT  
**QUE FAIRE EN  
CAS OÙ MA PEAU  
CAUSE PROBLÈME?**

---

En raison des traitements, **votre type de peau peut changer temporairement** : une peau grasse peut devenir normale, une peau normale peut devenir sèche et une peau sèche peut devenir très sèche.

**En l'absence de solutions de soins** adaptées, le prurit (démangeaisons) peut également survenir **au risque de faire saigner la peau** à force de se gratter, et donc d'ouvrir la porte à d'éventuelles infections cutanées.

Voici quelques conseils d'hygiène et d'hydratation pour ne pas endommager la barrière cutanée.



## QUE FAIRE SI MA PEAU EST SÈCHE ET ME DÉMANGE ?

Choisissez toujours des produits d'hygiène et de soins de la peau **doux et nourrissants** agréables à appliquer, tels qu'une crème, un baume ou une huile nettoyante. Leur action peut être renforcée par l'application d'un baume **réparateur sur les zones très sèches** de votre peau.



**Utilisée quotidiennement**, cette combinaison de produits apaisera rapidement votre peau et aura un impact essentiel sur la restauration de la barrière cutanée, ainsi que sur les démangeaisons.



**Un vaporisateur d'eau thermale** peut être utilisé tout au long de la journée sur les zones sensibles de la peau pour un effet apaisant. Tamponner avec un mouchoir en papier pour enlever l'excédent d'eau.

**Évitez de gratter votre peau.**

Cela ne ferait qu'aggraver son état et augmenterait le risque d'infection, en plus d'entretenir un cycle interminable de démangeaison-grattage sans fin. Par précaution, coupez vos ongles courts.

De la même manière, **évitez tout ce qui peut irriter la peau**, comme les tissus rugueux et irritants, et privilégiez les vêtements en coton. Dans tous les cas, il est préférable d'éviter de porter des vêtements serrés.

**NOS CONSEILS**

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, à votre équipe soignante ou à un dermatologue.

## COMMENT GÉRER UNE FOLLICULITE?

(INFLAMMATION DU FOLLICULE PILEUX)

*« Le soleil peut provoquer le développement de taches d'hyperpigmentation et peut aggraver une folliculite. Il est fortement recommandé de ne pas s'exposer aux rayons UV des cabines de bronzage. »*

Conseil du Dr Deshayes, dermatologue



Les **textures les plus adaptées** sont les baumes et les crèmes. En ce qui concerne leur formulation, ils doivent contenir des ingrédients dont la structure s'inspire des lipides naturels de la couche cornée (beurre de karité, céramides, etc.). Il est également préférable d'utiliser des produits sans parfum.

**En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre pharmacien, de votre équipe soignante ou d'un dermatologue.**



Nettoyez votre peau avec un **nettoyant sans savon** et rincez-la à l'eau tiède.

Tous les soirs, appliquez localement un **soin apaisant et réparateur** sur les boutons, après l'application de votre crème hydratante non comédogène. **N'utilisez pas de produits anti-acnéiques** qui ne sont pas adaptés à ce type d'éruption ou des 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 exfoliants, les peelings et la dermabrasion.**

**Appliquez rigoureusement, tout au long de l'année, une photoprotection UVB (FPS 50+) et UVA** sur toutes les zones de votre peau exposées à la lumière du jour et non couvertes par vos vêtements, pendant toute la durée de votre traitement et au moins un an après la fin de celui-ci.

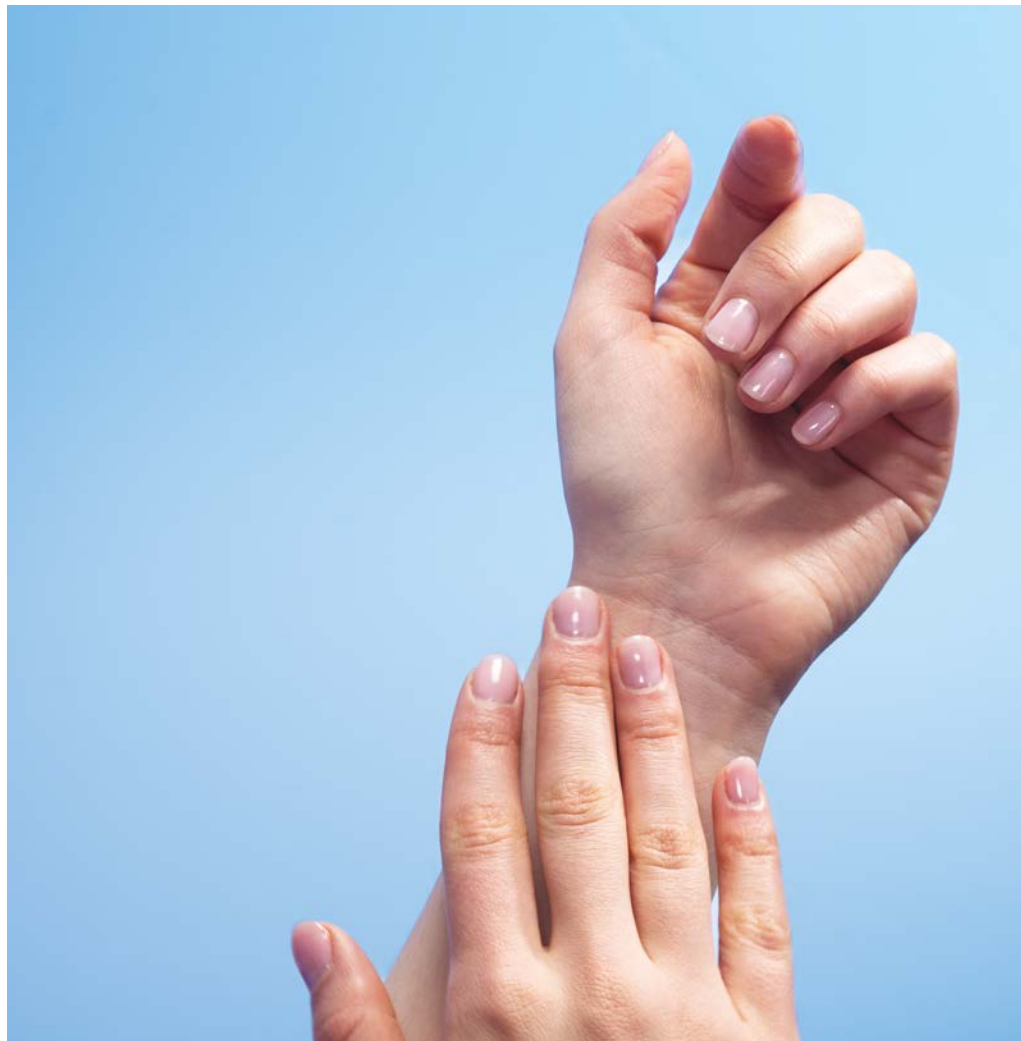
N'oubliez pas que **les vêtements sont la première et la plus importante protection contre le soleil.**

#### **NOS CONSEILS**

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, à votre équipe soignante ou à un dermatologue.

# COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES DE RÉACTIONS CUTANÉES MAINS-PIEDS ?

Certains symptômes peuvent **provoquer une sécheresse cutanée**, des rougeurs et des gonflements, et parfois un **gonflement douloureux** de la paume des mains et de la plante des pieds. Ce phénomène est connu sous le nom de **réaction cutanée mains-pieds**.





### > QUI PEUT ME CONSEILLER À PROPOS DE MA PEAU ?

En cas de doute, demandez l'avis de votre pharmacien, de votre équipe soignante ou d'un dermatologue.

Le froid produit une vasoconstriction qui réduit le diamètre des vaisseaux et qui limite les effets secondaires de la chimiothérapie sur ces zones de votre corps.

Avant le début de votre traitement, consultez un podologue, et faites-le à nouveau un mois après la fin de votre traitement. Dès le début de votre traitement, **hydratez vos mains et vos pieds plusieurs fois par jour** avec des crèmes ou des baumes émollients, ou avec un baume réparateur en cas de sécheresse sévère. **Coupez vos ongles courts** et portez des gants lors d'activités manuelles intenses (comme la vaisselle, le jardinage, etc.). **Évitez de prendre des douches et des bains très chauds**, de vous exposer au soleil, de rester debout pendant de longues heures ou de marcher de longues distances. Choisissez de **grandes chaussures confortables**, de préférence en cuir.

Évitez de porter des chaussures serrées en plastique ou matière synthétique, ou des talons hauts pour ne pas soumettre vos extrémités à un traumatisme supplémentaire.

Si votre réaction cutanée mains-pieds est hyperkératosique (avec une couche cornéenne particulièrement épaisse), votre équipe soignante ou votre pharmacien pourront vous recommander **une crème ou un baume à 10% d'urée**.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La peau de vos mains et de vos pieds contient moins de substances grasses protectrices. Par conséquent, elle a tendance à sécher plus rapidement, surtout sous l'influence de facteurs extérieurs néfastes (comme le froid, l'eau trop chaude, le frottement des chaussures, etc.). Elle peut s'épaissir, rougir (érythème), se fissurer et devenir rapidement douloureuse.

### NOTRE CONSEIL

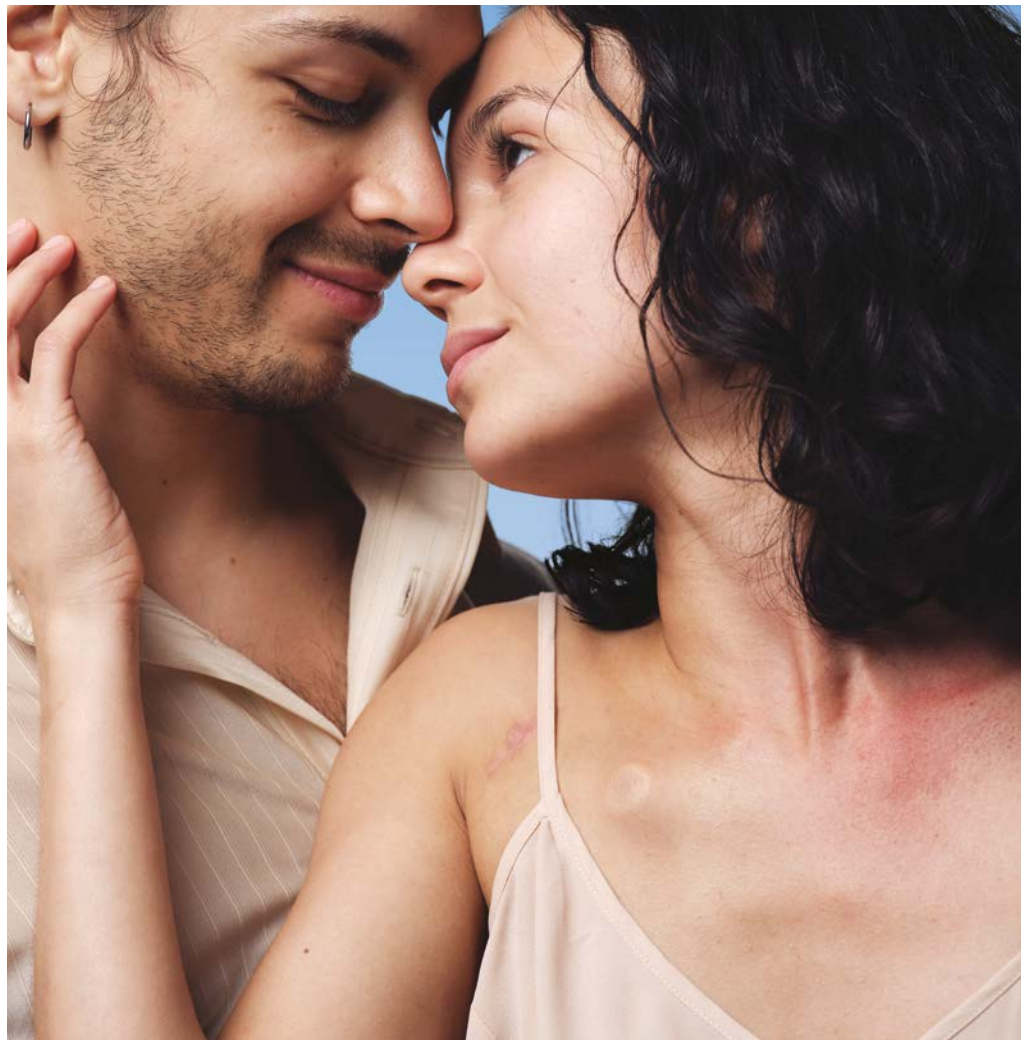
Appliquez le produit hydratant en cataplasme, sous des gants, des chaussettes ou un film plastique, pour renforcer son effet réparateur.

## QUE DOIS-JE FAIRE

### AVANT ET APRÈS MA SÉANCE DE RADIOTHÉRAPIE?

*« Le respect des conseils de prévention et l'application de soins dermatologiques adaptés permettent de limiter l'intensité des effets secondaires et d'assurer une meilleure observance du traitement. »*

Dr Emmanuel Rio, radiothérapeute





Si la radiothérapie s'oppose à la multiplication des cellules cancéreuses et conduit à leur destruction, elle peut générer des effets secondaires (rougeurs, gerçures, brûlures, etc.).

Voici des moyens de les soulager :

#### > AVANT LA SÉANCE

La peau doit être propre et sèche pendant la séance. Il est donc fortement recommandé de **ne rien appliquer** sur la zone irradiée au moins six heures avant, **pour éviter le risque d'un effet bolus** (augmentation artificielle de la dose de rayonnement).

#### > APRÈS LA SÉANCE

Vaporisez une solution **d'eau thermale** rafraîchissante sur votre peau. Le soir, vous pouvez recouvrir la zone irradiée **d'une couche épaisse d'un baume hydratant** adapté (au moins trois heures après la séance). Pour un effet rafraîchissant, vous pouvez conserver ces produits au réfrigérateur.

#### > NOS CONSEILS

Si possible, évitez d'être en contact avec de l'eau chlorée ou salée. Optez pour des douches tièdes et utilisez **un nettoyant sans savon**. Évitez, autant que possible, d'appliquer du déodorant, du parfum ou des lotions contenant de l'alcool, qui peuvent être très nocifs pour la peau. **Évitez de vous exposer au soleil.**



## COMMENT PROTÉGER MES ONGLES?

*« Ma maladie m'a fait réaliser que je devais penser à moi. Je n'ai jamais particulièrement pris soin de mes ongles avant de tomber malade et de subir une chimiothérapie. Maintenant que j'ai pris soin de mes ongles pendant et après mes traitements, je peux vraiment dire qu'aujourd'hui, ils n'ont jamais été aussi beaux ! »*

Mélanie, 42 ans



Les traitements contre le cancer peuvent souvent soumettre les **ongles à des altérations** (apparition de rides ou de stries, hyperpigmentation, etc.). C'est pourquoi un soin particulier doit leur être apporté pendant les traitements.



### ► QUI PEUT ME CONSEILLER SUR MES ONGLES ?

Votre médecin, votre infirmière spécialisée, votre pharmacien ou votre esthéticienne. Si les symptômes persistent, demandez l'avis d'un dermatologue.

### LES GESTES DE PROTECTION

Pour éviter tout risque d'infection, le mieux est de limer les ongles des mains et des pieds plutôt que de les couper avec des ciseaux. Massez vos ongles et cuticules avec un baume réparateur. N'arrachez pas les cuticules et évitez de vous ronger les ongles. Si vous vous adonnez à des activités ménagères ou de jardinage, veillez à porter des gants de coton sous vos gants en plastique. Protégez vos mains et vos pieds de la chaleur et du froid. Utilisez un nettoyant sans savon (Syndet), adapté au pH de votre de votre peau et séchez vos mains et vos pieds sans frotter.

### À ÉVITER

Vernis à ongles contenant du formol, toluène, colophane, faux ongles, vernis à ongles semi-permanents, manucures abrasives, détergents, pesticides, insecticides, dissolvants de vernis à ongles contenant de l'acétone, contact prolongé avec l'eau ou l'exposition au soleil.

### POUR PROTÉGER VOS ONGLES

**1. Pour renforcer l'ongle**, appliquez une couche de base contenant du silicium et un filtre UV (il existe des bases mates invisibles, idéales pour les personnes), puis deux couches de vernis teinté foncé (non nacré) pour cacher les changements de couleur de vos ongles.

**2. Renouvelez l'application** dès que le vernis s'estompe (environ une fois par semaine), après avoir nettoyé vos ongles avec un dissolvant sans acétone. Poursuivez l'application pendant une période de trois mois suivant vos traitements.

### NOS CONSEILS

Pour les personnes qui préfèrent renforcer et protéger leurs ongles avec un vernis invisible, choisissez une couleur de base mate et beige.

# COMMENT PRENDRE SOIN DE MES CICATRICES ?

*« Il est très important de prendre soin de sa cicatrice par des automassages et de la kinésithérapie afin de freiner toute évolution anormale et d'améliorer la gestuelle, le confort et l'apparence physique. »*

Jean-Marc Oviève, kinésithérapeute, président du Collège français de kinésithérapie



De nombreuses procédures invasives peuvent provoquer des cicatrices. Elles doivent être prises en charge très tôt. Avant toute manipulation, demandez l'avis d'un professionnel de la santé.

En plus d'une hygiène adaptée consistant à nettoyer régulièrement la zone cicatrisée avec un gel nettoyant ou un nettoyant sans savon, les chirurgiens et les kinésithérapeutes recommandent de masser la plaie deux fois par jour, dès qu'elle est sèche, propre et bien fermée, une fois les agrafes ou les points de suture retirés.



### > QUI PEUT ME CONSEILLER SUR MES CICATRICES ?

Votre médecin, votre infirmière spécialisée, un kinésithérapeute ou un dermatologue pourra vous montrer les bonnes techniques d'automassage à suivre.

### INFORMATION UTILE

L'évolution d'une cicatrice se fait sur une période de douze à dix-huit mois.

### IMPORTANT

Étant donné qu'il existe différents types de cicatrices, il est essentiel de demander l'avis d'un professionnel de la santé avant de procéder au massage, afin de ne pas aggraver l'état de la cicatrice existante.

### UN BON CONSEIL

Il est fortement recommandé d'hydrater la zone cicatrisée avec un baume hydratant, en suivant les gestes appropriés que votre médecin ou votre kinésithérapeute vous conseillera. Si vous avez du mal à toucher votre cicatrice au début, deux solutions s'offrent à vous : soit vous demandez à votre médecin de vous prescrire une séance chez un kinésithérapeute qui vous montrera les bons gestes, soit vous utilisez une compresse pour appliquer votre baume en le tapotant délicatement sur votre peau.

### QUELQUES PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES À PRENDRE

Il est fortement recommandé de ne pas boire trop d'alcool. Il en va de même pour le tabac (connu pour ralentir le processus de cicatrisation). Éviter les frottements (p. ex. : pièces de vêtements comme les soutiens-gorge, en cas de cancer du sein).

N'oubliez pas de protéger vos cicatrices du soleil. Utilisez un produit solaire avec une protection élevée contre les UVB (FPS 50+) et UVA. Il est primordial de renouveler son application toutes les deux heures. En fonction de la zone sur laquelle se trouve votre cicatrice, vous pouvez soit la protéger par un pansement, soit la recouvrir d'un vêtement.

### NOS CONSEILS

Si vous avez subi une chirurgie mammaire, essayez de lever doucement votre bras pour mobiliser les tissus ou tirez vos épaules en arrière et rapprochez vos omoplates : cela fonctionnera de la même manière qu'un automassage !

**MES SOINS DE  
LA PEAU CIBLÉS  
ET ADAPTÉS AVEC  
LA ROCHE-POSAY**



# POUR LAVÉR VOTRE PEAU

## 93%

des patients utilisant régulièrement les produits La Roche-Posay lors de traitements contre le cancer, déclarent ressentir un meilleur confort cutané ainsi qu'une **amélioration de leur état physique, social et psychologique**<sup>3</sup>.

## VISAGE ET CORPS

### LIPIKAR SYNDET AP+

Ce nettoyant sans savon, respectant le pH de la peau, permet une hygiène adaptée aux peaux les plus sensibles. Appliquez le produit sur une peau humide. Faites mousser puis rincez doucement et séchez sans frotter, pour une peau nourrie et confortable.



## VISAGE

### TOLERIANE DERMO-NETTOYANT

Appliquez le fluide nettoyant et démaquillant du bout des doigts sur votre visage et massez par mouvements circulaires. Essuyez soigneusement votre peau avec un coton.



## CORPS

### LIPIKAR HUILE LAVANTE AP+

Selon vos goûts, vous pouvez préférer la texture d'une huile de douche. Sous la douche, faites mousser sur la peau humide. Rincez délicatement et séchez en tapotant sans frotter, pour une peau nourrie et confortable.



3. Testé sur 253 patients pendant la radiothérapie. Les utilisateurs réguliers ont utilisé fréquemment 5 différents produits.

# POUR HYDRATER ET APAISER VOTRE PEAU SÈCHE

## NOTRE CONSEIL

Pour une peau extra douce, créez généreusement votre visage et votre corps matin et/ou soir en fonction de vos besoins. À adapter en cas de radiothérapie : il est fortement recommandé de ne rien appliquer sur la zone irradiée de votre peau au moins six heures avant la séance. Choisissez des crèmes ou baumes sans parfum. Les effets secondaires sur la peau pouvant varier en fonction de la sévérité de votre traitement, consultez votre équipe soignante, pour savoir si ces produits sont adaptés/convenables à votre état de peau.



## CORPS

### LIPIKAR BAUME AP+M

Appliquez ce baume relipidant et apaisant une fois par jour sur le corps et/ou le visage (en cas de sécheresse sévère). Renouvelez l'application si nécessaire.

**LIPIKAR BAUME AP+M** prévient, ralentit et réduit les effets secondaires cutanés provoqués par les traitements de chimiothérapie<sup>4</sup>.

Il contribue à améliorer la qualité de vie des patients sous chimiothérapie, et notamment leur confort cutané et leur bien-être psychologique<sup>4</sup>.



## VISAGE ET CORPS

### EAU THERMALE

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

La combinaison unique de sels minéraux et d'oligo-éléments confère à l'eau thermale de La Roche-Posay des propriétés apaisantes et adoucissantes uniques et scientifiquement démontrées. Vaporisez l'eau thermale directement sur votre peau, laissez-la pénétrer 2 à 3 minutes avant de tamponner l'excédent.



## VISAGE

### TOLERIANE DERMALLERGO CRÈME

Appliquez-la délicatement sur le visage et le cou, matin et soir, pour hydrater et apaiser votre peau sèche et ainsi retrouver un confort cutané.



## VISAGE ET CORPS

### CICAPLAST BAUME B5 PRO-VITAMINE B5 REVITALISANTE DIN 02527731

Appliquez le baume réparateur apaisant sur la région atteinte du corps, du visage et/ou des lèvres au besoin (en veillant à nettoyer et sécher la peau au préalable). Le soir, vous pouvez également l'appliquer en cataplasme, en couche épaisse, pour réparer et apaiser votre peau. Il peut être utilisé pour réaliser un automassage, ou après un automassage sur peau sèche, selon les recommandations de votre équipe soignante.

# POUR PROTÉGER VOTRE PEAU DES RAYONS UV

## NOS CONSEILS

Choisissez une crème à haute protection UVB (FPS 50+) et UVA.

Évitez l'exposition au soleil entre 10 et 14 heures, lorsque le soleil est à son apogée.

N'oubliez pas que la première protection solaire est votre habillement.

# LE SOLEIL ET LES RAYONS UV

Le soleil est une source émettrice de plusieurs types de rayonnements ultraviolets dont les UVA et les UVB qui pénètrent la peau.

Les rayons UVB ont un impact direct sur l'épiderme. Ils sont à l'origine du bronzage (persistant) et des brûlures, ou « coups de soleil ». Ils créent également des dommages à notre ADN et peuvent potentiellement créer un cancer de la peau.

D'autre part, les UVA pénètrent dans les couches profondes de la peau (impact indirect sur l'épiderme et le derme). Ils représentent 95 % des impacts quotidiens sur notre peau et sont présents à la même intensité toute l'année.

De plus, les UVA créent un stress oxydatif qui, en retour, accélère le vieillissement de la peau (et représente plus de 70 % des causes du vieillissement de la peau). Ils affaiblissent également le système immunitaire de notre organisme, aggravent la photosensibilité et peuvent également créer des dommages à notre ADN et potentiellement développer un cancer de la peau.





La Roche-Posay travaille en étroite collaboration avec CaSMO, un groupe d'experts renommés en oncologie, en dermatologie et en santé des patients, pour formuler des recommandations sur l'éducation à la prévention et à la gestion des effets secondaires cutanés des thérapies anticancéreuses.