



PROBLEMES DE PEAU

En dehors de la radiothérapie

Septembre 2022

De quoi s'agit-il ?

Certains traitements anticancéreux peuvent entraîner des troubles au niveau de la peau.

Les symptômes :

- Rougeurs,
- Plaques,
- Dessèchement,
- Tiraillements,
- Démangeaison,
- Eruption cutanée.

Ces symptômes peuvent retentir sur la qualité de vie notamment lorsqu'ils sont visibles.

S'ils ne sont pas traités, ils peuvent augmenter les risques d'infection.

Certaines mesures préventives permettent de diminuer la fréquence et l'intensité des symptômes.

COMMENT PRENDRE SOIN DE MA PEAU ?

- ✓ Utilisez un savon surgras ou des gels nettoyants sans savon (syndet, huile lavante, etc.)
- ✓ Privilégiez les douches plutôt que les bains qui favorisent le dessèchement.
- ✓ Evitez l'eau trop chaude.
- ✓ Appliquez régulièrement une crème hydratante sur votre peau.
- ✓ Protégez votre peau du soleil (limitez les expositions, utilisez une crème solaire de haute protection (indice 50+) à renouveler toutes les 2h, pensez aux chapeaux et lunettes de soleil).
- ✓ Rasez votre peau avec un rasoir électrique de préférence.

QUE FAIRE EN CAS DE ...

• Sécheresse cutanée

La sécheresse cutanée peut se manifester par une peau qui tire, des lésions d'eczéma et des démangeaisons.

- ✓ Renforcez l'hydratation de votre peau plusieurs fois par jour avec des crèmes plus riches (émollientes ou huiles végétales (coco, amande douce, etc.)).
- ✓ Buvez au minimum 1,5L d'eau par jour.
- ✓ Evitez la chaleur extrême, le froid et le vent.
- ✓ Evitez les parfums et les lotions contenant de l'alcool susceptibles d'assécher la peau.

• Eruption cutanée

L'éruption cutanée se manifeste par une peau rouge et chaude au toucher, une apparition de boutons sensibles sur le visage, le cuir chevelu, le torse et le haut du dos. Parfois elle ressemble à de l'acné mais ce n'est pas de l'acné et il ne faut donc pas la traiter comme tel. Ce n'est pas non plus un signe d'allergie médicamenteuse.

- ✓ Nettoyez votre peau en douceur avec des produits adaptés.
- ✓ Séchez votre peau sans la frotter, en la tamponnant.
- ✓ Appliquez les crèmes et prenez les traitements prescrits (corticoïdes, antibiotiques, etc.).
- ✓ Evitez le grattage qui peut aggraver les lésions.

- **Syndrome main-pieds**

Le syndrome main-pieds est un trouble de la peau qui se manifeste au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds. Il se caractérise par des rougeurs, gonflements, sécheresse de la peau, épaissement de la peau, cloques. Ces signes s'accompagnent de picotements, tiraillements, engourdissements, douleurs et peuvent gêner les activités de la vie quotidienne (marche, activités manuelles, etc.)

- ✓ Renforcez l'hydratation des mains et des pieds plusieurs fois par jour avec des crèmes plus riches (émollientes ou huiles végétales (coco, amande douce, etc.)).
- ✓ Protégez les zones de frottement au niveau de la plante des pieds et de la paume des mains grâce à des chaussettes ou des gants adaptés en coton. Possibilité d'une prescription médicale spécifique.
- ✓ Evitez l'eau trop chaude.
- ✓ Evitez le port de chaussures et chaussettes trop serrées.
- ✓ Evitez l'exposition des mains et des pieds au soleil.

Si malgré ces précautions votre peau devient rouge ou sensible, signalez-le à votre équipe soignante sans attendre l'aggravation des symptômes.

- **Inflammation au pourtour des ongles (périonyxis)**

L'inflammation au pourtour des ongles se caractérise par une rougeur, chaleur, douleur, etc. Le pourtour de l'ongle présente un aspect rouge et enflé qui peut s'infecter.

- ✓ Coupez les ongles régulièrement mais pas trop court.
- ✓ Nettoyez avec un savon doux.
- ✓ Hydratez.

Dans tous les cas, signalez-le à votre équipe soignante sans attendre l'aggravation des symptômes.

PARLONS MAQUILLAGE ...

- ✓ Il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation de maquillage.
- ✓ Ne pas oublier de vous démaquiller le soir avec des produits adaptés.
- ✓ Evitez l'utilisation de produits agressifs pour la peau.
- ✓ Evitez l'utilisation de faux-cils et la pose de faux-ongles (la colle pouvant provoquer des irritations)
- ✓ Conseils pour les sourcils :
 - Pour étoffer ou recréer vos sourcils, deux méthodes de maquillage sont possibles : le crayon et les pochoirs en forme de sourcils.
 - Le maquillage semi-permanent est une bonne option mais il doit être fait avant le début des traitements pour éviter une intolérance au produit.

Dans certains établissements, une socio-esthéticienne pourra vous conseiller.