



Les problèmes de peau en THÉORIE

Dû aux traitements anti-cancéreux, les problèmes de peau sont :

- **multiples**
- **fréquents**
- **variables** d'une personne à l'autre
- souvent **réversibles**
- en général **sans conséquence pour la santé**

En revanche, ils peuvent altérer la qualité de vie (symptômes visibles, douleurs, désagréments)

Il est donc important de les signaler et de les traiter de manière appropriée

Les problèmes de peau en PRATIQUE

PEAU FRAGILISÉE par les traitements

- Choisir un nettoyant dermatologique sans savon, surgras (ex: huile lavante)
- Prendre une douche plutôt qu'un bain
- Privilégier l'eau tiède (environ 37°C) plutôt que l'eau chaude (> 38°C)
- Éviter d'utiliser les accessoires type fleur de douche ou gant de toilette
- Se sécher en tamponnant sa peau avec une serviette en coton, sans frotter
- Utiliser une lessive hypoallergénique pour laver son linge



PEAU ASSÉCHÉE par les traitements

- Boire suffisamment d'eau et hydrater sa peau tous les jours
- Choisir une crème hypoallergénique sans parfum (ex : en pharmacie)

ÉRUPTION CUTANÉE ressemblant à de l'acné

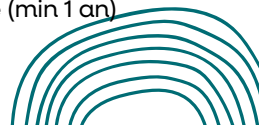
Lésions sur la tête et le buste, avec ou sans douleurs & démangeaisons

- Laver le visage avec un nettoyant à pH neutre (matin et soir)
- Appliquer un soin adapté, non comédogène, sans alcool, sans parfum (matin et soir)
- Traiter les boutons avec la crème prescrite (soir)
- Utiliser un maquillage correcteur hypoallergénique (si besoin)
- Protéger systématiquement sa peau du soleil



CICATRICES au niveau de la poitrine, suite à la chirurgie

- Masser quotidiennement avec un produit cicatrisant en faisant rouler délicatement la peau
- Protéger du soleil pour éviter une hyperpigmentation irréversible (min 1 an)
- Porter un soutien-gorge sans armature





Les problèmes de peau en **PRATIQUE**

Réactions ALLERGIQUES

Éruption ressemblant à des piqûres d'orties et de démangeaisons, accompagnées ou non de plaques rouges

- **En parler à son équipe soignante qui envisagera peut-être la prise d'un médicament préventif et/ou une adaptation du traitement anti-cancéreux**
- Soulager les symptômes en appliquant la crème, le gel, l'onguent et/ou le médicament prescrit

ERYTHÈMES ressemblant à un coup de soleil

Plaques rouges, plus ou moins foncées, accompagnées ou non d'une peau qui pèle et de petits boutons transparents

- Éviter de s'exposer au soleil, porter des vêtements couvrants et amples en coton, appliquer régulièrement de la crème solaire (SPF50+)
- Calmer l'inflammation en utilisant un brumisateur
- Appliquer quotidiennement un soin relipidant
- **En parler à son équipe soignante, car ces plaques peuvent nécessiter des soins spécifiques ou une adaptation du traitement**

SENSIBILITÉ au soleil & HYPERPIGMENTATION

Tâches brunâtres ou violacées, plus ou moins prononcées

- Éviter de s'exposer au soleil, notamment pendant les heures « chaudes »
- Porter des vêtements couvrants et amples, un chapeau à bords larges, et une paire de lunettes de soleil avec filtre anti-UV
- Appliquer de la crème solaire (SPF50+) quelque soit la saison

Syndrome MAIN-PIED

Rougeurs, gonflements, sécheresse de la peau, bulles ou cloques sur la paume des mains et la plante des pieds avec ou sans picotements, tiraillements, engourdissements et sensations douloureuses

- Laver et sécher minutieusement entre les doigts et les orteils
- Opter pour les ongles courts
- Appliquer de la crème hydratante en couche épaisse sans masser
- Choisir des chaussures confortables, ne contenant pas de plastique
- N'enfiler que des gants/chaussettes en fibres naturelles (coton, lin, soie)
- Protéger les zones de friction
- Éviter les activités comportant un risque de frottement et/ou de pression
- Limiter les contacts avec les matières synthétiques, l'eau, les bijoux trop ajustés, les détergents, les produits chimiques
- **En parler à son oncologue qui envisagera peut-être d'adapter le traitement**

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr