

Soins de la peau et des cheveux

Avant, pendant et après
un traitement
anticancéreux



Les traitements contre le cancer, la plupart du temps, sont accompagnés d'effets indésirables. La peau, les cheveux et les ongles sont eux aussi impactés ce qui peut être difficile à vivre car les effets sont visibles.

Je vais partager avec vous les problématiques les plus fréquentes rencontrées par les patients que nous accompagnons avec mes collègues et les conseils que nous leur donnons.

Présentation

La sécheresse de la peau du corps



Se laver avec un savon doux , surgras , huile lavante, savon sans savon (syndet)



Appliquer de la crème hydratante, des baumes, crèmes + huiles végétales, après la toilette et dès que le besoin s'en fait sentir , plusieurs fois par jour



Exfolier avec des produits et des gestes doux



Attention au soleil

Sécheresse au niveau du visage , cou , décolleté



UTILISER DES PRODUITS À LA
TEXTURE RICHE (EX:
CRÈMES DÉMAQUILLANTES,
HUILE DE COCO)



MASQUES HYDRATANTS



UTILISATIONS DE SÉRUMS
HYDRATANTS



GOMMAGES DOUX



BAUMES À LÈVRES

La chute, la repousse des cheveux

- ▶ Les chutes , selon les traitements peuvent survenir assez rapidement
- ▶ Se couper les cheveux progressivement
- ▶ Repousse entre 3 et 4 semaines après fin de traitement
- ▶ Se laver le cuir chevelu même si les cheveux sont complètement tombés + hydratation
- ▶ Lors de la repousse, il peut y avoir des démangeaisons donc masser, hydrater , apaiser

teintures

- ▶ Durant les traitements éviter teintures, chaleur séchoir, fers chauds etc...
- ▶ Après les traitements les teintures chimiques sont fortement déconseillées
- ▶ Si désir très fort de teinture, attendre que le « crane ne se voit plus », environ 2 cm de cheveux
- ▶ Privilégier teinture végétale

Syndrome mains /pieds

- ▶ Toxicité due au traitement
- ▶ Rougeurs, gonflement, dessèchement de la peau
- ▶ Si sévère, traitement médicamenteux et /ou consultation podologique
- ▶ Cérat de Galien

Les ongles

- ▶ Garder les ongles courts
- ▶ Porter des gants pour le ménage, jardinage
- ▶ Hydrater cuticules, ongles et mains quotidiennement
- ▶ Masser mains et pieds quotidiennement
- ▶ Vernir les ongles avec des vernis fortifiants, avec filtres UV

Les cils et les sourcils



Il existe des produits pour stimuler la repousse des cils et des sourcils



En attendant la repousse , se maquiller les yeux avec du maquillage hypoallergénique ou spécifique

Marques spécifiques

- VEA

- Même

- Ozalys

- Eye care

Conseils de fin

- ▶ - vous entendrez tout et son contraire
- ▶ - prendre du recul
- ▶ - rester à l'écoute de son ressenti
- ▶ - prendre soin de soi cela s'apprend, ce n'est pas évident, ça prends du temps
- ▶ - ne pas se décourager
- ▶ Merci de votre attention