

*être bien dans
ma peau*

Conseils en soins de support
en oncologie



être bien dans ma peau

Conseils en soins de support en oncologie

Ce livret est votre « guide » *bien-être et oncologie*.

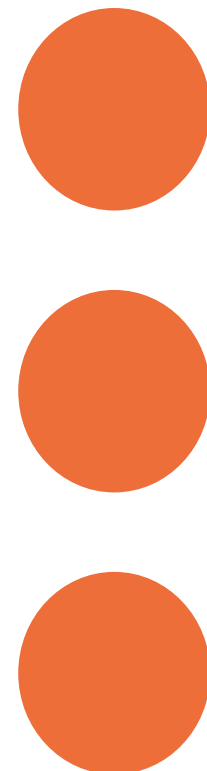
Fruit d'une collaboration entre des socio-esthéticiennes professionnelles travaillant au sein d'établissements de soin ou d'associations, et du soutien institutionnel du groupe Pierre Fabre, ce livret vous est proposé pour vous apporter des éléments de réponses aux questions que vous pouvez vous poser lors de votre prise en charge en oncologie.

Parce que l'image de soi est une dimension que nous voulons prendre en compte, nous souhaitons vous apporter des repères sur les éventuels désagréments liés aux traitements (perte des cheveux, inconfort cutané, pilosité...). Dans tous les cas, parce que les médicaments et les traitements ont des effets variables sur la peau, les ongles et les cheveux, les conseils proposés sont à moduler selon les préconisations de l'équipe soignante.

Ce livret, destiné à tous, est un support de l'accompagnement des socio-esthéticiennes, à votre service dans votre établissement de soin.

Sommaire

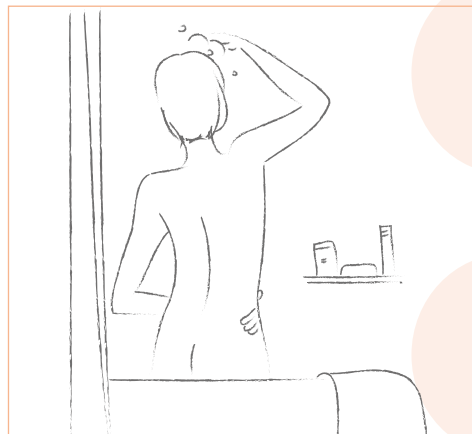
Soins du corps	4
Soins des cheveux	5
Soins du visage	6
Protection solaire	7
Soins des ongles, des mains et des pieds	8
Soin de moi	9



soins du corps,

Pendant les traitements, ma peau peut être fragilisée. J'en prends soin en utilisant des produits adaptés de type dermo-nettoyant*, très doux, sans conservateur ni parfum.

Si je souhaite utiliser les huiles essentielles ou des produits dérivés, j'en parle à un professionnel de santé.



mon hygiène au quotidien

- Je me lave avec un produit dermo-nettoyant* sur l'ensemble du corps, du visage et du cuir chevelu, que j'applique à la main plutôt qu'au gant ou à la fleur de douche. Ceux-ci sont sources de bactéries et donc fortement déconseillés.

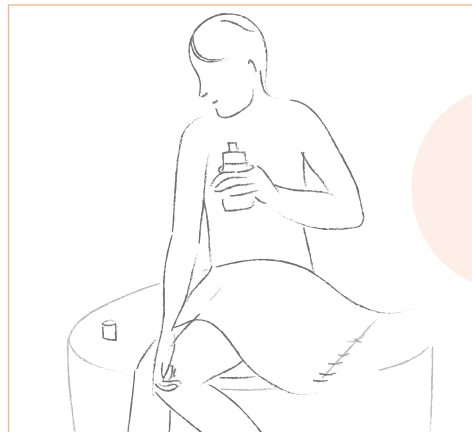


- Je me rince soigneusement à l'eau tiède.
- Je m'essuie délicatement, sans frotter, avec une serviette douce que je change régulièrement.

- Selon la sécheresse de ma peau et le besoin ressenti, j'applique une crème émolliente sur le corps, le visage, et éventuellement sur le cuir chevelu s'il n'y a pas de cheveux. Je peux renouveler l'application plusieurs fois par jour selon mes besoins.

- Pour l'hygiène intime, j'utilise mon produit dermo-nettoyant*.

- Pendant la période de radiothérapie, je me réfère aux conseils des professionnels du service.



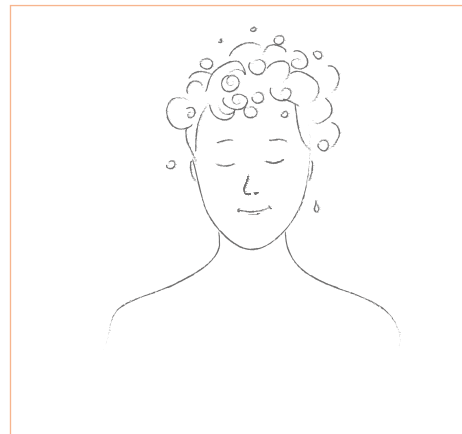
mon épilation et mon rasage

- Je privilégie la cire froide ou tiède. L'utilisation de crème dépilatoire est proscrite et j'évite l'utilisation du rasoir. En cas de doute, je me rapproche de ma socio-esthéticienne pour avoir un conseil personnalisé.



soins des cheveux,

Parce que tous les traitements ne font pas perdre les cheveux, je prends soin de ma chevelure. Voici quelques gestes simples à adopter.



le lavage de mes cheveux

- Je lave mes cheveux avec un shampooing doux adulte.

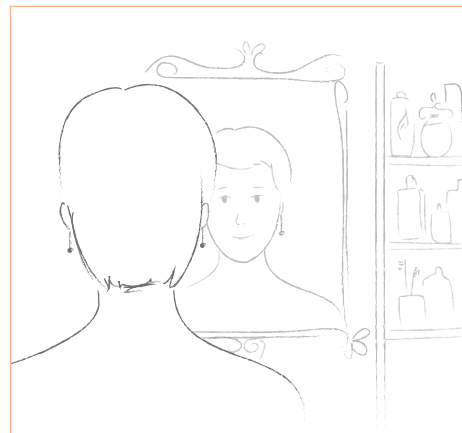
- Je rince bien à l'eau tiède.

mon coiffage



- Je sèche mes cheveux en les tamponnant doucement avec une serviette. Si j'utilise un sèche-cheveux, je le règle sur une ventilation lente et tiède.

- Pour me coiffer, je privilégie les mains à la brosse.



ma coloration

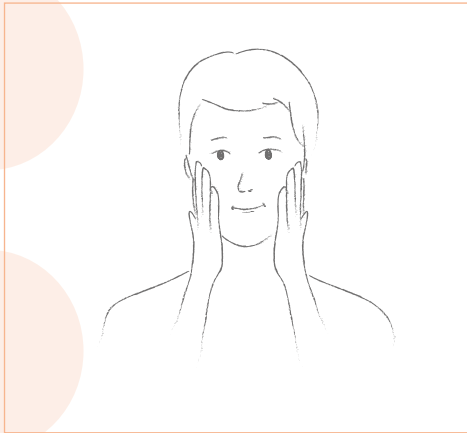
- La coloration et les mèches restent possibles dès lors que les traitements n'ont pas d'incidence sur mes cheveux. Dans ce cas, je préfère utiliser des couleurs végétales et sans ammoniaque pour respecter la fibre du cheveu.

* Dermo nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).

soins du visage,

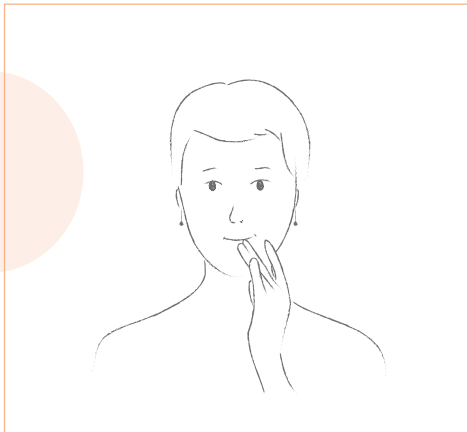
mon hygiène au quotidien

- Je nettoie mon visage matin et soir avec un produit dermo-nettoyant* adapté à ma peau : lotion micellaire, crème nettoyante, pain dermatologique, etc.
- Selon mon type de peau et la sécheresse occasionnée par mon traitement, je peux appliquer 1 à 2 fois par jour, une crème émolliente, sans oublier le cou.



mes astuces

- Si ma peau est irritée (rouge et réactive), je peux utiliser un brumisateur d'eau thermale pour l'apaiser. Son utilisation en compresse durant 20 minutes est apaisante. Et pour bénéficier de plus de fraîcheur, je peux stocker mon brumisateur au réfrigérateur.
- Je protège aussi mes lèvres en appliquant un baume.
- Si ma peau est très sèche, je peux utiliser un masque hydratant deux à trois fois par semaine.



protection solaire,

Il est nécessaire de se protéger quelle que soit la saison et même en cas de faible exposition, car les rayons UV traversent les nuages.

S'exposer au soleil est déconseillé durant les traitements et un an après la fin des traitements.



dès que je suis à l'extérieur,
je suis exposée aux uv.



- La protection vestimentaire est la meilleure des protections. La crème solaire est un complément pour les parties non couvertes.
- Je protège toutes les parties visibles de mon corps (visage, corps, mains et cuir chevelu) avec une crème solaire 50+ que je renouvelle toutes les 2h.
- Je protège ma peau avec des vêtements couvrants, ma tête avec un chapeau, une casquette, un turban, etc., et mes yeux avec des lunettes de soleil.



* Dermo nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).

soins des ongles, des mains et des pieds

Parce qu'ils peuvent être fragilisés par certains traitements, selon les conseils de l'équipe soignante, je prends soin de mes mains et de mes pieds.



une protection qui les ménage

- J'utilise mon produit dermo-nettoyant* pour me laver les mains et les pieds au quotidien et je les sèche soigneusement.
- J'applique quotidiennement un émollient sur le dessus et la paume des mains et des pieds que je masse jusqu'au bout des ongles et leur pourtour.
- Pour les tâches ménagères et le jardinage, je protège mes mains avec des gants adaptés.
- Lors de mes sorties par temps froid, je pense à mettre mes gants.
- Pour mes pieds, je préfère des chaussures larges et confortables.



un entretien de mes ongles tout en douceur

- Je préfère la lime en carton ou en verre au coupe-ongles et n'utilise pas d'ustensiles métalliques (lime, repoussoir...).
- Je lime mes ongles courts et droits. L'ongle ne sera ni trop long, ni trop court, il s'arrêtera à la pulpe du doigt.
- Je ne repousse ni ne coupe les peaux pendant toute la durée de mon traitement.
- J'adapte mon vernis à la fragilité de mon ongle avec un vernis au silicium traditionnellement utilisé pour le protéger et le renforcer.



* Dermo nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).

soin de moi

Je m'autorise tous les petits plaisirs du quotidien qui m'aideront à me sentir mieux dans mon corps et avec le regard des autres.



La maladie et les traitements peuvent avoir des effets pouvant entraîner une modification de l'image de soi et pouvant être à l'origine d'un déséquilibre.

Les conseils de ce guide peuvent vous aider à vous sentir mieux malgré la maladie. C'est important car c'est en étant « mieux dans son corps et dans sa peau », que vous pourrez maîtriser les moments de désarroi et reprendre confiance en vous pendant la période des traitements.

comité rédactionnel

Socio-esthéticiennes

- Solenne Aubert, pôle régional de Cancérologie, CHU de Poitiers
- Pascale Blaizeau, centre hospitalier de La-Roche-sur-Yon ; 3C La-Roche-sur-Yon
- Marie-Anne Conorgues, Ligue contre le cancer des Pyrénées-Atlantiques
- Emilie Durand, pôle biologie cancer, CHU de Limoges
- Catherine Gangneron, clinique Claude Bernard d'Albi, centres hospitaliers de Castres et Albi
- Sandrine Guillot, pôle viscérale et pôle mère-enfant, CHU de Limoges
- Florence Hervouet, « L'Art de soi », Nantes
- Fabienne Jolivel, CHU de Rennes
- Marie-Christine Joulot, équipe mobile douleurs soins palliatifs, CHU de Toulouse
- Ghislaine Juchault, Toulouse
- Nicole Keime, ICO Paul Papin, Angers ; CHU de Angers ; Ligue contre le cancer de Maine et Loire
- Valérie Lajarge, CH de Saintonge, Saintes
- Eve Lapouge, département du DISSPO-CARE, Institut Bergonié, Bordeaux
- Véronique Lavigne, «La maison du bien-être », Bordeaux
- Marie Roullier, groupe Confluent - centre Catherine de Sienne, Nantes
- Patricia Sicard, centre hospitalier de Niort
- Michèle Zedda, «YSAE», Lorient

comité de soutien rédactionnel

Groupe Pierre Fabre

- Pascale Barré, responsable des relations avec les dermatologues Pierre Fabre Dermo-Cosmétique (web, congrès, relations publiques)
- Isabelle Breil, webmaster Dermaweb, Pierre Fabre Dermo-Cosmétique
- Corinne Parette, attachée régionale aux relations institutionnelles Groupe Pierre Fabre
- Marie Rachedi, responsable création, Pierre Fabre Médicament

comité de relecture

- Pr N.Meyer, onco-dermatologue, Institut universitaire du cancer de Toulouse (IUCT)
- L'Association française des soins de support en oncologie (AFSOS)

illustrations

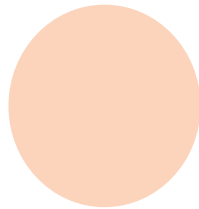
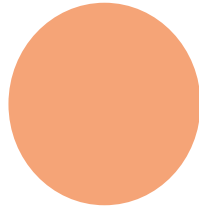
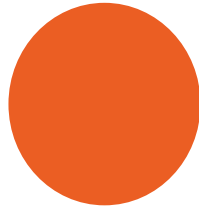
- Roxane Fabre, illustratrice

chef de projet

- Corinne Parette, attachée régionale aux relations institutionnelles Groupe Pierre Fabre

liens utiles

- Association francophone des soins oncologiques de support (AFSOS) : www.afsos.org
- Institut national du cancer (INCa) : www.e-cancer.fr
- Ligue contre le cancer: www.ligue-cancer.net
- Rose magazine : www.rosemagazine.fr
- Europadonna : l'association militante qui informe, rassemble et soutient les femmes dans la lutte contre le cancer du sein. www.europadonna.fr
- Boutique en ligne : www.uniqueetfeminine.com



avec le soutien institutionnel du groupe Pierre Fabre *et de*



Association Francophone des Soins Oncologiques de Support