

# Cheveux et cuir chevelu

*Vous êtes traité(e) pour un cancer, voici quelques conseils pour prendre soin de vos cheveux et de votre cuir chevelu.*

## Sans alopecie\*

- Lavez-vous les cheveux avec un shampoing doux la veille ou le jour du traitement, évitez le lavage dans les jours suivants
- Utilisez un démêlant
- Évitez tout ce qui peut être agressif pour le cuir chevelu : sèche-cheveux, brushings, lissages, mèches, teintures avec oxydants ou colorations habituelles...

### Coloration

Il est possible d'utiliser des produits sans oxydant

Pendant les 6 premiers mois de traitement, évitez les balayages, teintures et permanentes.

### Bon à savoir

Il est préférable de réaliser une coupe plus courte et de prendre conseil auprès d'un spécialiste en prothèse capillaire.

## Avec alopecie\*

- Utilisez un shampoing doux (pas pour bébé\*\*) ou un nettoyant liquide surgras
- Appliquez sur le cuir chevelu une crème hydratante (vous pouvez utiliser les mêmes produits que pour le corps et le visage)
- En cas d'irritation, privilégiez les produits adaptés

### Bon à savoir

Une prise en charge de ces prothèses existe sur prescription médicale par la sécurité sociale et éventuellement par votre mutuelle santé.

\* Alopecie : chute totale ou partielle des cheveux.

\*\* Produit non adapté dans le cadre d'une alopecie.

# Maquillage

Vous êtes traité(e) pour un cancer, voici quelques conseils pour vous maquiller avec des produits adaptés. Le maquillage permet d'estomper les signes de fatigue

Restez coquet(te) ou devenez-le !

## Conseils spécifiques

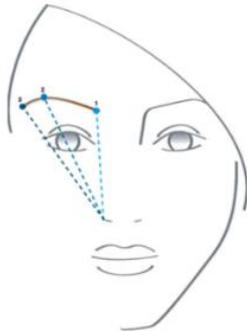
### Les cils

- Si le traitement a des effets sur le système pileux, évitez le mascara qui pourrait les fragiliser
- En cas de perte de cils, vous pouvez donner du relief à votre regard en accentuant le maquillage du contour de l'œil (crayon, fard à paupière, eyeliner).

### Les sourcils

- Si vos sourcils deviennent moins denses, il est conseillé de commencer à les dessiner avec un crayon spécifique sourcil :

1



2



Évitez le noir pour les crayons sourcils et cils

Repérez les 3 points principaux avec le crayon comme indiqué sur le dessin.

Réalisez des hachurages plutôt qu'un trait continu et estomper avec une brosse

En cas de chute totale des sourcils, il existe des pochoirs pour recréer la ligne des sourcils

## Déroulement d'un maquillage type

### Les cernes

Appliquez un anticerne ou un correcteur de teint

### Le teint

Appliquez une crème teintée ou un fond de teint et/ou poudre translucide

### Les yeux

Utilisez des fards poudre ou crème de couleurs claires, éviter les teintes trop sombres.

### Les lèvres

Si vos lèvres sont sèches, appliquez un baume à lèvres et à votre choix un rouge à lèvres ou un gloss.

Pour un effet bonne mine une poudre soleil ou une poudre éclat peuvent suffire

# Soins des ongles

Vous êtes traité(e) pour un cancer, voici quelques conseils pour prendre soin de vos ongles de mains et pieds.

Dès le début du traitement

## Pour toutes les chimiothérapies

### Pour le lavage des mains

- Utilisez un gel dermo-nettoyant liquide sans savon
- Séchez correctement votre peau
- Appliquez une crème hydratante plusieurs fois par jour
- Bien masser le pourtour de l'ongle

### Pour la protection des ongles

- Prenez soins de vos ongles : ne les rongez pas
- Préférez le limage au coupe-ongles (évités les limes métalliques)
- Possibilité d'utiliser un vernis base au silicium (en vente en pharmacie et parapharmacie)

#### Attention

Utilisez un dissolvant sans acétone !

Protégez vos mains (gants..) lors de contacts prolongés dans l'eau ou produits détergents et pour tous travaux ménagers et de jardinage !

## Pour les traitements spécifiques

Taxol®  
Taxotère®

- SOIT l'application de vernis : 1 à 2 couches de vernis base au silicium fortement recommandées (de préférence avec un filtre UV)  
Possibilité de rajouter 1 à 2 couches de vernis coloré

#### Attention

Proscrire les vernis nacrés et irisés.

- SOIT l'application d'une solution filmogène avec filtre UV : appliquez sur l'ongle et le pourtour de l'ongle matin et soir (à renouveler 1 fois par semaine où dès qu'il s'écaille)

#### Attention

S'utilise sans vernis.

### Bon à savoir

- Démaquiller l'ongle avant de remettre 1 couche de vernis notamment dès qu'il s'écaille
- Continuer l'application plusieurs mois après l'arrêt du traitement peut permettre à vos ongles de se reconstituer plus rapidement

# Prévention et protection de la peau

## Chimiothérapies et Thérapies ciblées

Vous êtes traité(e) pour un cancer, voici quelques conseils pour prendre soin de votre peau.

### Hygiène cutanée

Pour votre visage et votre corps :

- Nettoyez votre peau avec des produits doux qui respectent le pH physiologique : nettoyant liquide surgras, syndet ou huile lavante, sans savon
- Pulvérisez de l'eau thermale sur votre visage
- Séchez correctement votre peau en tamponnant avant l'application de votre crème ou baume émoullent (1 fois/jour au minimum et plus si besoin)

Choisissez vos produits dans les gammes : peau déshydratée ou sèche ou sensible ou intolérante

Evitez les lingettes et les produits à base d'alcool

Pour votre confort cutané et olfactif, privilégiez des produits sans parfum

### Protection solaire

- Le risque de photosensibilisation est élevé, il est impératif d'utiliser une protection solaire indice 50+ UVA/ UVB,
- Si risque d'exposition prolongée, renouvelez l'application au moins toutes les deux heures.
- Evitez de vous exposer entre 11H et 16H
- N'oubliez pas le chapeau et les lunettes de soleil.

**SPECIAL MESSIEURS** : en 3 étapes

#### Visage et corps

- Nettoyant liquide surgras , syndet, + baume émoullent

#### Rasage

- Ne pas raser de près et éviter le rasoir mécanique
- Ne pas utiliser d'après-rasage alcoolisé

#### Protection solaire

- Indice 50+

### Recommandations supplémentaires

- Par mesure d'hygiène, utilisez vos mains plutôt qu'un gant, une fleur de douche, éponge...
- Privilégiez les douches plutôt que les bains
- En cas d'irritation du contour de l'œil, il est possible d'appliquer une crème spécifique adaptée à cette zone
- Ne pas faire de gommage
- Ne pas gratter et ne pas frotter les zones irritées
- Masque hydratant apaisant (visage) sans limite
- Cicatrisants / antibactériens : sur lésions et jusqu'à cicatrisation
- **Tatouage : renseignez-vous auprès de l'équipe médicale qui vous suit**

### Attention

Aux expositions involontaires (trajet en voiture, jardinage, promenade...)

