

# 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...)

