

« Ma peau change, elle n'est plus comme avant »

Question 1

D'où ça vient ?

Certains traitements des cancers comme les chimiothérapies peuvent entraîner différents effets indésirables touchant la peau.

Question 2

Comment ça se manifeste ?

Cela se manifeste au niveau du visage et ou du corps. Vous pouvez constater des éruptions cutanées, une sécheresse plus ou moins importante, des érythèmes (plaques rouges) modification de la pigmentation.

Question 3

Pourquoi des conseils ?

Pour vous aider à limiter la survenue de ces effets secondaires ou à les soulager.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 1** : Je trie mes produits cosmétiques dans ma salle de bain
 - Mon gel douche, mon nettoyant visage ne sont-ils pas trop agressifs pour ma peau fragilisée ? Ai-je pensé à changer de crème de jour ?
 - J'évite le gant de toilette qui peut irriter ma peau, mes mains le remplaceront.

- **Conseil 2** : Je nettoie mon visage matin et soir
 - Avec beaucoup de douceur je démaquille mes yeux avec un démaquillant spécifique « yeux sensibles ».
 - Vous pouvez choisir un lait démaquillant suivi d'une lotion sans alcool ou une eau micellaire.
 - N'oubliez pas de prendre votre temps, aller trop vite favorise les irritations.
 - Pensez à pulvériser généreusement une eau thermale, puis sécher délicatement sans frotter.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 3** : Le **gommage ou exfoliant** (à faire ou ne pas faire en fonction de votre peau)
 - Si votre peau est fine, vous remarquez des rougeurs, des petits boutons, évitez pendant cette période de gommer votre visage et chouchoutez votre peau avec des masques hydratants et apaisants.
 - Si votre peau permet un gommage, réalisez-le en veillant à ne jamais exfolier le contour des yeux ni celui des lèvres.
 - Pensez à toujours bien rincer votre visage avec de l'eau tiède et sécher le très délicatement.
- **Conseil 4** : Le **masque hydratant et apaisant**
 - A utiliser sans modération !!!
 - Votre visage vous dira MERCI, une réelle sensation d'apaisement.
 - Appliquez votre masque 1 à 3 fois par semaine, en couche épaisse, sauf au contour des yeux.
 - Laissez le poser 5 à 10 minutes puis enlever l'excédent.
 - Certains masques peuvent être gardés toute la nuit.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 5 : La crème de jour et de nuit**

- Avez-vous pensé à les changer depuis vos traitements ?
- En prélever une noisette et l'appliquer du centre du visage vers l'extérieur, sans oublier le cou et le décolleté.

- **Conseil 6 : Le contour des yeux**

- Le contour de l'œil possède une peau 10 fois plus fine que celle du reste du visage. Optez pour un démaquillant spécial yeux sensibles et une crème spécifique pour le contour des yeux.
- On n'oublie pas les lèvres, appliquez un baume plusieurs fois par jour et le soir au moment du coucher.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 7** : Les soins du visage et du corps déconseillés pendant les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie :
 - Savon de Marseille, savon noir
 - Peeling
 - Masque à l'argile
 - Produits alcoolisés
 - Eviter l'utilisation d'un rasoir mécanique
 - Huiles essentielles
 - ... *liste non exhaustive*

A éviter

Après les conseils, les choses à **éviter** !

- Les lingettes démaquillantes, le contact fibreux peut entraîner des irritations sur la peau.
- Oubliez les crèmes anti-rides à base de rétinol ou d'acides de fruits.
- Un bain peut irriter votre peau à cause de la chaleur et du temps passé dans la baignoire. Par contre pour votre détente vous n'avez pas oublié de regarder la vidéo de yoga de Sylvie et les conseils en sophrologie d'Isabelle.
- Pensez à informer l'équipe médicale qui vous suit des effets secondaires ressentis.

A la semaine prochaine et prenez bien soin de vous.

Michèle