

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LE POUVOIR  
RÉPARATEUR  
DU TOUCHER  
PAR LA ROCHE-POSAY



LA MAJORITÉ DES PERSONNES SOUS  
TRAITEMENT ANTI-CANCER SOUFFRENT  
D'EFFETS INDÉSIRABLES CUTANÉS

**DÉCOUVREZ  
LE POUVOIR RÉPARATEUR  
DU TOUCHER**



GROUPE FRESKIMO



AFSOS  
Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support

Être acteur de sa maladie, garder confiance et rester soi-même, tout cela contribue à vous forger un moral de battant et à vous donner de la force et de l'énergie. C'est pourquoi La Roche-Posay continue à s'engager à vos côtés, à travers ce Carnet de conseils d'experts, en répondant à de nombreuses questions sur le soin de la peau pendant et après les traitements : comment prendre soin de sa peau, de ses ongles, de ses cheveux et de ses cicatrices, pourquoi se protéger du soleil, comment se maquiller, etc.

Vous y trouverez une mine d'astuces, de conseils d'experts et vous pourrez y noter vos questions, vos pensées et vos envies.

**Depuis 2008**, La Roche-Posay s'intéresse de près aux effets indésirables cutanés. En 2012, la marque a initié un premier groupe de travail européen intitulé European Skin Management in Oncology (ESKIMO) regroupant des dermatologues et un oncologue spécialisés dans la prise en charge du cancer et des problèmes dermatologiques associés. Après avoir passé en revue les données scientifiques récentes et en s'appuyant sur son expertise médicale, ce groupe a élaboré des recommandations de prise en charge des effets indésirables cutanés avec des soins dermo-cosmétiques adaptés, afin d'améliorer la qualité de vie des patients durant les traitements contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie et thérapies ciblées). Ces recommandations ont été publiées dans des journaux scientifiques de renom.

Dans un second temps, un groupe de travail français, appelé FRESKIMO (FRench SKin Management in Oncology), réunissant à nouveau dermatologues et oncologues, a été fondé. Ce panel d'experts s'est basé sur les travaux d'ESKIMO, les dernières avancées de la science et son expérience de terrain pour continuer de proposer des recommandations pratiques sur l'utilisation des soins dermocosmétiques et de maquillage adaptés aux besoins de la peau au cours de vos traitements contre le cancer.

**Depuis 2018**, La Roche-Posay a également mis en place un partenariat avec l'AFSOS, Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support. Proposés conjointement aux traitements spécifiques du cancer, les soins de support, qui font partie intégrante de la prise en charge des patients, ont pour but d'améliorer leur qualité de vie, tant physique que psychologique et sociale, et ce tout au long du parcours : depuis le début de la prise en charge (dispositif d'annonce), pendant et après les traitements.

**VOUS AVEZ UN CANCER  
COMMENT MIEUX FAIRE  
FACE À L'ANNONCE ? 06**

**MON TRAITEMENT DÉBUTE  
COMMENT PRÉVENIR  
LES EFFETS INDÉSIRABLES SUR MA PEAU ? 08**

- Ma peau va-t-elle changer ? 10
- Comment bien l'hydrater et la protéger ? 12
- Pourquoi faut-il se protéger du soleil ? 14

**JE SUIS EN COURS DE TRAITEMENT  
QUE FAIRE EN CAS D'EFFETS INDÉSIRABLES  
AU NIVEAU DE MA PEAU ? 16**

- Comment réagir si ma peau est sèche et me démange ? 18
- Comment réagir en présence d'un rash acnéiforme (éruption de type boutons d'acné) ou d'une folliculite (inflammation du follicule pileux) ? 20
- Comment prévenir les risques de réactions des mains et des pieds ? 22
- Avant et après ma séance de radiothérapie, que dois-je faire ? 24
- Comment protéger mes ongles ? 26
- Comment prendre soin de mes cicatrices ? 28
- Comment prendre soin de mes cheveux ? 30
- Astuces de maquillage 32
- Maquillage pour les hommes 38
- Avant/Après 40

**MON TRAITEMENT EST TERMINÉ  
COMMENT CONTINUER  
À PRENDRE SOIN DE MA PEAU ? 42**

- Une cure thermale pour aider à me soulager et me ressourcer 44
- Quand les cheveux repoussent 46

**INDISPENSABLES  
SOINS DE SUPPORT 48**

- Reprendre possession de mon corps grâce au Pilates 52
- Lâcher-prise et vitalité avec la sophrologie 54

**MA ROUTINE DE SOINS  
CIBLÉE ET ADAPTÉE  
AVEC LA ROCHE-POSAY 56**

1. Nettoyer votre peau et vos cheveux 58
2. Hydrater/apaiser votre peau 60
3. Protéger votre peau des UV 62
4. Protéger et embellir vos ongles 63
5. Corriger/embellir votre teint 64
6. Corriger/embellir votre regard et vos lèvres 66



# VOUS AVEZ UN CANCER COMMENT MIEUX FAIRE FACE À L'ANNONCE ?

"Il est très important d'expliquer le but des traitements aux patients, ainsi que leurs principaux effets indésirables, dès le début de leur prise en charge, en leur remettant leur programme personnalisé de soins. Il ne faut pas attendre que certains effets secondaires comme la fatigue ou les nausées, la sécheresse de la peau ou la perte des cheveux surviennent pour leur proposer des solutions, comme l'activité physique ou une alimentation adaptée notamment, qui font parties intégrantes des soins de support."

Dr. Didier Mayeur, oncologue et secrétaire général de l'AFSOS  
(Association Francophone des Soins Oncologiques de Support).

Vous venez d'apprendre que vous avez un cancer. Ce diagnostic fait souvent l'effet d'un coup de massue. Les premières questions ne se font pas attendre. Comment aborder les traitements ? Comment l'annoncer à mes proches ? Dois-je consulter un psychologue ? Pourrai-je continuer à travailler ? Sachez que vous n'êtes pas seul(e) pour traverser cette épreuve : une équipe de médecins, d'infirmiers, de pharmaciens, de socio-esthéticiennes, de socio-coiffeurs, et d'autres spécialistes, est là pour vous accompagner.

## INFO +

De nombreuses associations peuvent vous apporter un soutien moral et délivrer des informations de qualité, parmi lesquelles :

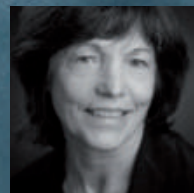
- Rose Up ([rose-up.fr](http://rose-up.fr))
- Europa Donna ([europadonna.org](http://europadonna.org))
- Fondation ARC ([fondation-arc.org](http://fondation-arc.org))
- Ligue contre le cancer ([ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net))
- Mon réseau cancer du sein ([monreseau-cancerdusein.com](http://monreseau-cancerdusein.com))
- My Charlotte ([mycharlotte.fr](http://mycharlotte.fr))

## Retrouvez toutes les associations

Sur le site de l'INCA ([e-cancer.fr/Patients-et-proches/Des-ressources-utiles-pour-vous-accompagner-durant-la-maladie/Carte-des-associations-et-des-lieux-d-informations](http://e-cancer.fr/Patients-et-proches/Des-ressources-utiles-pour-vous-accompagner-durant-la-maladie/Carte-des-associations-et-des-lieux-d-informations))

[La Vie Autour \(lavieautour.fr\)](http://lavieautour.fr)

**Vous trouverez également de nombreuses réponses d'experts à vos questions sur le site [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr) / Rubrique Peau et Cancer**



"Les soins de cosmétiques quotidiens sont indispensables pour protéger la peau des agressions des traitements anti-cancer. Ils sont un gage d'une meilleure qualité de vie durant le traitement."  
Prof. Brigitte Dréno, Chef de service de Dermato-Cancérologie.

# MON TRAITEMENT DÉBUTE COMMENT PRÉVENIR LES EFFETS INDÉSIRABLES SUR MA PEAU ?

Vous venez de démarrer ou allez bientôt commencer votre traitement. Après une réunion de concertation pluridisciplinaire, votre équipe vous a remis votre protocole de traitement : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, thérapies ciblées, immunothérapie, peuvent en faire partie. Ces dernières années, les traitements ont transformé le pronostic des personnes traitées pour un cancer. Néanmoins, la majorité de ces personnes sous traitement anti-cancer souffrent d'effets indésirables cutanés liés aux différents traitements.

**Grâce à des gestes simples, recommandés par des experts, comme nettoyer, hydrater et protéger, il est possible d'aider à les prévenir et les soulager.**

# MA PEAU VA-T-ELLE CHANGER ?

Sous l'action des traitements, certains effets indésirables peuvent apparaître sur la peau : sécheresse cutanée, radiodermite (réactions liées à la radiothérapie), syndrome mains-pieds (réactions au niveau des mains et des pieds), folliculite (inflammation du follicule pileux), etc...

Face à cela, on peut alors éprouver des difficultés à affronter le regard des autres, celui de ses proches, de ses amis ou de ses collègues de travail, voire tout simplement le sien. Grâce à une combinaison de soins dermo-cosmétiques ciblés, plusieurs solutions permettent d'aider à les diminuer et de les soulager : démaquillage, nettoyage respectant le pH de votre peau, application de crèmes et de baumes hydratants et apaisants, protection solaire et maquillage...

Vous pouvez agir dès le début du traitement, avant même que les premiers effets indésirables apparaissent sur la peau.

En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, votre équipe médicale ou d'un dermatologue.

## Ma routine quotidienne

Pour nettoyer votre peau, préférez les huiles lavantes (sans huiles essentielles), gels ou pains dermatologiques sans savon, type Syndet, pour respecter le pH de votre peau, proche de 5,5.

Optez pour une douche rapide, plutôt qu'un bain prolongé et trop chaud, qui pourrait irriter votre peau ou provoquer des démangeaisons.

Séchez votre peau en la tapotant délicatement avec une serviette, particulièrement sur les zones sensibles, avant d'appliquer un émollient, crème ou baume.

Pour la touche finale, hydratez vos lèvres avec un baume réparateur.

## Nos conseils

Pour laver vos vêtements, utilisez une lessive hypoallergénique et sans parfum.

Évitez de vous raser pendant quelques temps, d'utiliser des déodorants, parfums ou lotions contenant de l'alcool et de plonger dans une piscine chlorée.

# COMMENT BIEN HYDRATER ET PROTÉGER MA PEAU ?

L'hydratation quotidienne de votre peau est un des gestes essentiels pendant vos traitements qui ont tendance à la fragiliser. Elle aide à restaurer sa fonction "barrière", à restituer la souplesse de sa couche la plus superficielle, l'épiderme, d'apaiser les inconforts, les démangeaisons, ainsi que les fissures des pieds et des mains.

Les textures les plus adaptées sont les baumes et les crèmes. Côté composition, ils doivent contenir des ingrédients dont la structure est inspirée des lipides naturels de la couche cornée (beurre de karité, céramides...), privilégiez les produits sans parfum.

**En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, votre équipe médicale ou d'un dermatologue.**

**Les conseils de Christelle Guillet, éducatrice spécialisée et responsable de l'atelier pommadage au Centre Thermal La Roche-Posay, pour une application dans les règles de l'art :** Avec les traitements, la peau est plus sensible qu'avant et a tendance à s'affiner peu à peu. C'est le moment de la chouchouter en adoptant cette routine quotidiennement.

## Les règles d'or du pommadage

Choisissez le meilleur moment pour vous faire du bien : après la douche, car c'est le moment idéal pour n'oublier aucune zone d'application.  
(Pas d'application 6h avant votre séance de radiothérapie).

Avant de commencer votre séance de pommadage, placez la crème hydratante au frais car le froid apaise les démangeaisons. Après vous être lavé les mains, commencez par fluidifier une noisette de crème en la travaillant au creux de la main.

## Le bon rythme

Une fois par jour. Vous pouvez renouveler l'application si nécessaire.

## De la tête aux pieds !

Appliquez votre crème par lissages légers de l'intérieur vers l'extérieur sur le visage\*, en descendant du front jusqu'au menton, et de haut en bas sur le corps, en commençant par la nuque, le buste, le côté du buste, le dos, les bras, les jambes, les fesses et les pieds. N'oubliez pas l'arrière des oreilles, les paupières, le cou, la plante des pieds et le crâne, si vous avez perdu vos cheveux.

## Astuce

Hydratez vos pieds le soir pour éviter la macération dans les chaussures. Lorsque vous aurez terminé l'application, ne vous lavez pas les mains. Utilisez plutôt un mouchoir en papier pour les essuyer en ôtant le surplus de crème.  
Si vous devez sortir, n'oubliez pas d'appliquer une protection solaire adaptée, **à indice de protection 50+**, couvrant les UVA/UVB.

## N'oubliez pas

Si vous avez perdu vos cheveux, hydratez votre cuir chevelu avec de la crème ou un baume.  
Profitez-en pour masser vos ongles de mains et de pieds (au niveau de la base) pour favoriser leur repousse.

\*La peau du visage et du cou étant plus fine que celle du corps, choisissez une texture plus fine, adaptée à cette zone.

# POURQUOI FAUT-IL SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Pendant et jusqu'à au moins un an après vos traitements contre le cancer, votre peau, fragilisée, est particulièrement sensible aux rayons UVA et UVB du soleil. C'est pourquoi il est indispensable de la protéger en choisissant une crème solaire adaptée, à indice de protection 50+, couvrant les UVA/UVB. À appliquer juste après votre crème hydratante, sans oublier les zones sensibles comme le contour des yeux, les lèvres, les mains, les pieds, la nuque et le crâne.

**En cas de radiothérapie, la zone exposée aux rayons sera très vulnérable aux coups de soleil et devra être protégée tout au long de votre vie.**

Enfin, les cicatrices chirurgicales, particulièrement sensibles au soleil, présentent un risque d'hyperpigmentation (couleur sombre). Gardez-les bien couvertes ou protégez-les soigneusement.

Évitez de vous exposer entre 12h et 16h et renouvelez l'application de votre crème solaire toutes les deux heures.

Sachez que les UVA ne sont pas bloqués par le verre ou les nuages, une protection quotidienne est donc nécessaire même si vous êtes derrière une fenêtre ou si le soleil ne brille pas.

**N'oubliez pas que la meilleure et la première des protections, ce sont les vêtements. Pour que la panoplie soit complète, ajoutez des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords ou une casquette.**

## Notre conseil

Pour plus d'information, renseignez-vous auprès de votre équipe médicale ou de votre pharmacien.



**La couverture UVA est indiquée par un picto .**

## SOYEZ VIGILANT(E)

Les dégâts causés par une surexposition au soleil peuvent favoriser des cancers cutanés.

## Citation patiente

"Si tu commences par prendre soin de toi, le reste suivra..."

Muriel, 38 ans.





# JE SUIS EN COURS DE TRAITEMENT

QUE FAIRE  
EN CAS D'EFFETS  
INDÉSIRABLES  
AU NIVEAU  
DE MA PEAU ?

Avec les traitements, votre type de peau peut temporairement changer : une peau grasse peut devenir normale, une peau normale sèche, et une peau sèche très sèche. En l'absence de soins adaptés, un prurit (démangeaisons) peut également apparaître, pouvant aller jusqu'au saignement à force de grattage et constituer une porte d'entrée à une infection. Pour éviter d'abîmer la barrière cutanée, voici quelques conseils d'hygiène et d'hydratation.



# COMMENT RÉAGIR SI MA PEAU EST SÈCHE ET ME DÉMANGE ?

Choisissez des produits d'hygiène et de soins doux et nourrissants, agréables à appliquer sur la peau, comme une crème ou une huile lavante.

Sur les zones de peau très sèches, vous pouvez renforcer leur action par l'application d'un baume réparateur. Utilisés quotidiennement, ils vont apaiser votre peau rapidement et avoir une action essentielle sur la réparation de la barrière cutanée et les démangeaisons.

**Un spray d'eau thermale** peut être utilisé tout au long de la journée sur les zones sensibles pour son effet apaisant. À tamponner avec un mouchoir en papier pour retirer l'excédent d'eau.

### **Évitez de gratter votre peau.**

Cela ne fait qu'entretenir les démangeaisons et aggraver son état, en risquant de l'infecter. Par précaution, coupez vos ongles courts.

De même, **évitez tout ce qui peut être agressif pour la peau**, comme le port de tissus rêches et irritants, et préférez le coton. Dans tous les cas, il est préférable d'éviter les vêtements serrés.

### **Notre conseil**

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre équipe médicale.



COMMENT RÉAGIR  
EN PRÉSENCE D'UN  
RASH-ACNEIFORME  
(ÉRUPTION DE TYPE BOUTON D'ACNÉ)  
OU D'UNE  
FOLLICULITE  
(INFLAMMATION DU FOLLICULE PILEUX) ?

**Ces réactions, bien que ressemblant à de l'acné, ne doivent être confondues avec celle-ci.**

**Voici la marche à suivre :**

**Nettoyez votre peau** avec un nettoyant sans savon et rincez à l'eau tiède.

Appliquez localement et quotidiennement le soir sur les boutons, par-dessus votre **crème hydratante** non comédogène, un soin réparateur apaisant.

Ne pas utiliser de produits anti-acnéiques non adaptés à ce type d'éruption, ni de produits contenant des huiles essentielles, du parfum, de l'argile ou des acides de fruits, de l'alcool ou de l'après-rasage. Évitez les gommages, exfoliations et dermabrasions.

Appliquez rigoureusement, été comme hiver, **une protection solaire anti-UVB (SPF 50+) et anti-UVA** sur l'ensemble des zones exposées à la lumière du jour, non couvertes par vos vêtements, durant votre traitement et pendant un an minimum après l'arrêt de celui-ci.

N'oubliez pas que **la meilleure et la première des protections, ce sont les vêtements.**

**BON À SAVOIR**

**"Le soleil entraîne un risque d'apparition de taches hyperpigmentaires et accentue la folliculite. Les UV en cabine sont fortement déconseillés."**

Conseil du Dr. Deshayes, dermatologue.

**En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, votre équipe médicale ou d'un dermatologue.**

# COMMENT PREVENIR LES RISQUES DE RÉACTIONS DES MAINS ET DES PIEDS ?

## À qui demander des conseils pour ma peau ?

À votre médecin, à votre infirmier référent, à votre pharmacien ou à votre socio-esthéticienne.

**En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, de votre équipe médicale ou d'un dermatologue.**

**Certains traitements peuvent provoquer une forte sécheresse, accompagnée d'une rougeur et d'un gonflement parfois douloureux de la paume de vos mains et de la plante de vos pieds. C'est le syndrome mains-pieds.**

**Pour limiter l'apparition de crevasses, de fissures et de douleurs :**

Avant le début du traitement, demandez à votre infirmier(e) si le service dispose de moufles réfrigérantes<sup>1</sup>, car le froid provoque une vasoconstriction qui réduit le diamètre des vaisseaux et limite les effets indésirables de la chimiothérapie sur ces zones.

Avant le début du traitement, faites **un soin chez un pédicure-podologue**, puis refaites-le un mois après l'arrêt du traitement.

Dès le début du traitement, **hydratez-vous les mains et les pieds** plusieurs fois par jour avec des crèmes ou des baumes émollients, ou un baume réparateur en cas de grande sécheresse.

**Coupez vos ongles courts** et portez des gants lors des activités qui mettent vos mains à rude épreuve (vaisselle, jardinage, bricolage).

**Évitez les bains et douches très chauds**, ainsi que le **soleil, la station debout ou la marche prolongée**.

**Préférez les chaussures confortables**, larges, en cuir de préférence. Évitez les chaussures en plastique/synthétique, trop serrées ou les talons hauts pour limiter les traumatismes de vos extrémités.

Si votre syndrome mains-pieds est hyperkératosique (la couche cornée est très épaisse), **votre équipe médicale ou votre pharmacien pourront vous conseiller une crème ou un baume dermo-cosmétique contenant de l'Urée à 10%**.

## Notre astuce

Appliquez le produit hydratant en couche épaisse sous des gants, des chaussettes ou du film alimentaire, pour renforcer l'effet réparateur.

## Le saviez-vous ?

La peau de vos mains et de vos pieds renferme moins de substances grasses protectrices. Elle a donc tendance à s'assécher plus rapidement, surtout sous l'influence d'agressions extérieures (froid, eau trop chaude, frottement des chaussures...). Elle peut s'épaissir, rougir (érythème), se craqueler, et vite devenir douloureuse.

**"Avant que les traitements ne commencent, j'ai pris rendez-vous pour un soin de pédicure en prévention du syndrome mains-pieds, pour rendre mes pieds plus résistants pour affronter les traitements."**

Cécile, 52 ans.

**"Mon médecin m'a conseillé l'acupuncture<sup>2</sup> pour le syndrome mains-pieds. Je ne pouvais plus tenir d'objets, ils glissaient de mes mains sans que je m'en rende compte. Au bout de six séances, j'ai ressenti un réel soulagement, moins de picotements et moins de sensations de brûlures au bout de mes doigts."**

Martine, 72 ans.

1. Scotte F, et al. Multicenter Study of a Frozen Glove to Prevent Docetaxel-Induced Onycholysis and Cutaneous Toxicity of the Hand. Journal of Clinical Oncology. 2005;23(19):4424-9

2. Jeannin P. Traitement par acupuncture du syndrome mains-pieds chez les patients sous chimiothérapie. Acupuncture & Moxibustion. 2010;9(2):130-2.

"Le respect des conseils de prévention et l'application de soins dermatologiques adaptés permettent de limiter l'intensité des effets secondaires et ainsi d'assurer une meilleure observance du traitement."  
Docteur Emmanuel Rio, radiothérapeute.



# AVANT ET APRÈS MA SÉANCE DE RADIOTHÉRAPIE, QUE DOIS-JE FAIRE ?

Si la radiothérapie empêche la multiplication des cellules cancéreuses et entraîne leur destruction, elle peut provoquer des effets indésirables cutanés (rougeurs, échauffement, brûlures...).

## **Voici comment aider à les soulager :**

### **Avant la séance**

La peau doit être propre et sèche au moment de la séance, il ne faut donc rien appliquer sur la zone irradiée minimum 6 heures avant, pour éviter le risque d'effet bolus (augmentation artificielle de la dose de radiation reçue).

### **Après la séance**

Vaporisez un spray d'eau thermale apaisante et anti-irritante. Le soir, vous pouvez appliquer un baume réparateur adapté en couche épaisse sur la zone irradiée.

### **Pour renforcer l'effet apaisant, vous pouvez conserver ces produits au réfrigérateur.**

### **Nos conseils**

Évitez si possible l'eau chlorée et salée. Privilégiez des douches à l'eau tiède et utilisez un nettoyant sans savon. Évitez, autant que possible, de mettre du déodorant, du parfum ou des lotions alcoolisées, très agressives pour la peau, ainsi que l'exposition au soleil.

### **Astuce**

Vous êtes un peu stressé(e) pendant la séance ? Pensez à la sophrologie (Voir dans la deuxième partie du guide).

### **À qui demander des conseils pour ma peau ?**

Vous pouvez demander à votre médecin, à votre infirmier référent, à votre pharmacien ou à votre socio-esthéticienne de vous indiquer **quels produits nettoyants, quels soins hydratants et réparateurs** vous pouvez utiliser sur les zones irradiées.

### **En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, votre équipe médicale ou d'un dermatologue.**

**"Embellir ses mains avec de la couleur, c'est une façon de renforcer son estime de soi, de préserver sa féminité, d'oublier un instant sa maladie, tout en protégeant ses ongles, victimes des effets secondaires de la chimiothérapie."**

Dr. Philippe Deshayes, dermatologue



# COMMENT PROTÉGER MES ONGLES ?

Les traitements anti-cancer provoquent souvent des modifications au niveau des ongles<sup>3</sup> (apparition de stries, hyperpigmentation...). C'est pourquoi un soin tout particulier doit leur être apporté pendant les traitements.

**"La maladie m'a fait comprendre qu'il fallait que je pense à moi. Je ne prenais pas particulièrement soin de mes ongles avant de tomber malade et de faire de la chimio, mais je m'en suis occupée tout au long des traitements, puis encore après, et aujourd'hui, ils n'ont jamais été aussi beaux !"**

Mélanie, 42 ans.

**En cas de doute demandez l'avis de votre pharmacien, votre équipe médicale ou d'un dermatologue.**

## Les gestes protecteurs

Avant de débuter les traitements, en prévention, prenez rendez-vous pour un soin de pédicurie chez un professionnel. Pour éviter tout risque d'infection, mieux vaut limer vos ongles des mains et des pieds plutôt que de les couper avec des ciseaux.

Massez les ongles et les cuticules avec un baume réparateur. N'arrachez pas les petites peaux, ne coupez pas les cuticules et évitez de ronger vos ongles.

Si vous effectuez des travaux ménagers ou du jardinage, portez des gants de coton sous vos gants en plastique.

Protégez vos mains et vos pieds de la chaleur et du froid.

Utilisez un nettoyant sans savon (Syndet), adapté au pH de votre peau et séchez vos mains et vos pieds sans frotter.

## À éviter

Les vernis contenant formol, toluène, colophane, faux ongles, les vernis semi-permanents, les manucures agressives, les produits détergents, les pesticides, les insecticides, le dissolvant contenant de l'acétone, le contact prolongé avec de l'eau ou l'exposition au soleil.

## La bonne méthode pour protéger vos ongles

- 1** Pour renforcer l'ongle, appliquez une couche de base contenant du silicium et un filtre UV (il existe des bases mates invisibles, idéales pour les hommes), puis deux couches de vernis foncé (non nacré) pour dissimuler la coloration de l'ongle.
- 2** Renouvelez l'application dès que le vernis s'abîme (environ une fois par semaine), après avoir nettoyé l'ongle avec un dissolvant sans acétone. Poursuivez l'application pendant trois mois après la fin des traitements.

## À qui demander des conseils pour mes ongles ?

À votre médecin, à votre infirmier référent, à votre pharmacien ou à votre socio-esthéticienne. Si les effets indésirables sur la peau persistent, prenez rendez-vous avec un dermatologue.

## Conseil

Pour les hommes qui préfèrent renforcer leurs ongles et les protéger avec un vernis invisible privilégier les couleurs : base mat et beige.

"Il est très important de prendre en charge sa cicatrice via l'automassage et la kinésithérapie afin d'éviter une mauvaise évolution et d'améliorer le mouvement, le confort et l'esthétique".

Jean-Marc Oviève, kinésithérapeute,  
président du Collège de la masso-kinésithérapie.



# COMMENT PRENDRE SOIN DE MES CICATRICES ?

De nombreux gestes invasifs peuvent occasionner des cicatrices. Il faut en prendre soin, et ce, de manière précoce. Avant toute manipulation, demandez conseil à votre professionnel de santé.

En plus d'une **hygiène adaptée** consistant à nettoyer régulièrement la zone cicatricielle avec un gel lavant ou un nettoyant sans savon, les chirurgiens et les kinésithérapeutes recommandent de masser la lésion dès qu'elle est sèche, propre et bien refermée, et après le retrait des points de suture ou des agrafes, et ce, 2 fois par jour. Plus on masse rapidement, moins elle aura de risque de devenir pathologique.

## Témoignages

"Pour protéger ma cicatrice, l'infirmière m'avait conseillé de placer des compresses directement dans mon soutien-gorge."

Caroline, 49 ans

"Après ma mastectomie, ma kiné m'a montré comment masser ma cicatrice à la maison avec une crème réparatrice. Pour bien réaliser les mouvements, je l'ai filmée et je me suis repassée la vidéo plusieurs fois."

Céline, 50 ans

## Bon à savoir

L'évolution d'une cicatrice se fait sur douze à dix-huit mois<sup>4</sup>.

## Important

Comme il existe **différents types de cicatrices**, il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel de santé avant d'effectuer le massage, afin de ne pas aggraver l'état de la cicatrice existante.

## Astuce

Si vous avez été opérée du sein, essayez de lever le bras tranquillement pour mobiliser les tissus ou ramenez vos omoplates en arrière : c'est comme un automassage !

## Les bons conseils

Il est conseillé d'hydrater la zone avec un baume réparateur, en réalisant des mouvements adaptés, que vous indiquera votre médecin ou votre kinésithérapeute.

## Si vous avez du mal à toucher votre cicatrice au début,

2 solutions sont possibles : demandez une prescription à votre médecin pour une consultation chez un kinésithérapeute qui vous montrera le bon geste, ou utilisez une compresse pour appliquer votre baume en la tapotant délicatement sur votre peau.

## Quelques précautions indispensables

Il est fortement conseillé de ne pas consommer d'alcool en excès. Évitez également le tabac (qui rallonge le temps de cicatrisation) et éviter les frottements (ex : vêtements comme le soutien-gorge en cas de cancer du sein).

Pour prévenir l'hyperpigmentation, n'oubliez pas de protéger vos cicatrices du soleil : utilisez une crème solaire anti-UVB (SPF 50+) et anti-UVA\*. Il est important de renouveler l'application toutes les deux heures. Selon l'endroit où se situe votre cicatrice, vous pouvez la protéger avec un pansement ou porter un vêtement.

## À qui demander des conseils pour mes cicatrices ?

À votre médecin, à votre infirmier référent, à un kinésithérapeute ou à un dermatologue, qui pourront vous montrer les bonnes techniques d'auto-massage.

<sup>4</sup> Source : [www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf](http://www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf)  
\* Identifié par le sigle (UVA)



# COMMENT PRENDRE SOIN DE MES CHEVEUX ?

Afin d'atténuer l'impact psychologique de la chute des cheveux, vous pouvez prendre les devants en allant à la rencontre de prothésistes capillaires, ou de socio-coiffeurs, spécialistes dans ce domaine.

Ils pourront vous proposer la coupe la plus adaptée avant le début du traitement, et toute une palette de solutions disponibles : prothèses capillaires synthétiques ou naturelles, turbans en coton, franges...

Vous pouvez également préférer les chapeaux, casquettes, bérets, bonnets, foulards, alterner, ou rester tête nue.

## **Pendant la durée des traitements et jusqu'à la repousse**

Lavez-vous les cheveux avec un shampoing très doux la veille des séances et attendez au moins 4 à 5 jours avant de les relaver. S'ils sont très secs, choisissez un shampoing relipidant (ou anti-dessèchement) que vous laisserez agir avant de rincer.

Pour les sécher, tamponnez-les doucement avec une serviette.

Évitez tout ce qui peut fragiliser les cheveux et le cuir chevelu (sèche-cheveux, fer lissant ou à friser, rouleaux chauffants, permanente, coloration, tresse et chignon serré), même plusieurs mois après la fin des traitements.

## **En cas de perte de cheveux**

Utilisez le même **nettoyant doux** que pour le corps comme un Syndet ou une huile lavante pour nettoyer votre cuir chevelu.

En cas de sécheresse, utilisez la même crème ou le même **baume hydratant** que pour le corps pour hydrater votre cuir chevelu.

## **Un massage apaisant**

Si vos cheveux sont tombés, vous pouvez ressentir des démangeaisons ou avoir la sensation "d'avoir mal aux cheveux". Massez délicatement votre cuir chevelu chaque jour avec un soin nourrissant ou un émollissant anti-grattage. Ce massage est idéal pour stimuler la vascularisation et vous détendre.

## **Notre astuce**

Votre prothèse capillaire provoque des démangeaisons ? Françoise Goubron, ancienne patiente, a trouvé la solution en créant un bonnet-calotte breveté, innovant et pratique : Clim'Hair ([climhair.com](http://climhair.com)).

## **Vous pouvez également vous tourner vers les fausses franges.**

**"Il y a 5 ans, j'ai été touchée par un cancer très agressif qui m'a valu 18 mois de chimiothérapie pendant lesquels j'étais complètement chauve. J'ai essayé de porter une perruque mais je ne me reconnaissais pas avec. Alors j'ai commencé à nouer des turbans car je retrouvais la sensation de me coiffer grâce à eux. Mais n'ayant plus ni cils ni sourcils, c'était assez stigmatisant. De fil en aiguille, j'ai créé un système de fausse frange qui tient sur la tête grâce à un système breveté, par-dessus laquelle on peut poser un bonnet ou nouer un turban. Grâce à cette invention, que j'ai eu envie de partager en créant les Franjynes, je me suis réappropriée mon identité et l'estime de moi-même. Je n'avais pas choisi la maladie mais j'avais désormais le choix dans la gestion de ces stigmates visibles et difficiles à vivre."**

Julie Meunier, fondatrice des Franjynes - [Lesfranjynes.com](http://Lesfranjynes.com)

## **À qui demander des conseils pour mes cheveux ?**

À la socio-esthéticienne de l'hôpital ou d'une association proposant des ateliers beauté ([paris.maisonsrose.fr](http://paris.maisonsrose.fr), [bordeaux.maisonsrose.fr](http://bordeaux.maisonsrose.fr), [belleetbien.fr..](http://belleetbien.fr..)), à un dermatologue, à votre infirmier référent, à un socio-coiffeur ([liste sur socio-coiffure.fr](http://liste.socio-coiffure.fr)) ou à un coiffeur. Ils vous aideront à prendre soin de vous et à apprivoiser votre nouvelle image.



**"Il y a toujours quelque chose de joli dans votre visage, le maquillage doit vous aider à le révéler. Cet outil, précieux, permet de réharmoniser l'être et le paraître et de restaurer l'estime de soi"**

Carine Larchet, maquilleuse professionnelle, experte en dermo-cosmétiques et maquillage correcteur Laboratoire La Roche-Posay, et responsable Atelier maquillage correcteur Aqualibre, Centre Thermal La Roche-Posay.

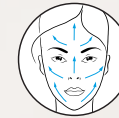


# ASTUCES DE MAQUILLAGE

Si pendant les traitements la nature de votre peau peut changer, cela n'empêche pas pour autant de continuer à se maquiller. Unifier, illuminer, estomper, éclairer : grâce à un maquillage adapté, il est possible de dissimuler de petites imperfections, notamment les folliculites (inflammation d'un ou plusieurs follicules pileux provoquant un petit bouton) ou certaines cicatrices, avec des solutions adaptées pour les femmes comme pour les hommes.

## NOS CONSEILS BEAUTÉ EN 6 ÉTAPES

### 1 POUR UNE PEAU PLUS REBONDIE



Massez votre peau 2 fois par jour avec une crème hydratante.



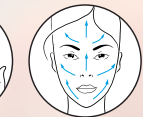
Pour rafraîchir votre peau et la préparer à recevoir le maquillage, pensez à brumiser un spray d'eau thermale La Roche-Posay.

### 2 RÉVÉLEZ VOTRE ÉCLAT

Choisissez un correcteur de teint fluide, qui vous donnera une belle mine rapidement.

Pour choisir la teinte la plus proche de celle de votre peau, faites un test au niveau de l'ovale du visage.

#### L'art et la manière



Appliquez-le comme une crème, en lissage de l'intérieur du visage vers l'extérieur, du bas vers le haut.

Puis redescendez vers le bas du visage et lissez vers le cou, et le cas échéant, le décolleté.

Matifiez avec une poudre minérale.

Pour les retouches en cours de journée, préférez un fond de teint compact légèrement poudré ou une poudre de soleil.

### 3 REHAUSSEZ VOTRE TEINT



À l'aide d'un gros pinceau, appliquez une petite touche de blush sur l'arrondi des pommettes, en remontant légèrement vers les tempes.

Côté couleur, choisissez un blush rose plus soutenu ou légèrement abricoté si vous avez la peau claire, rosé plus soutenu pour les peaux mates et rose foncé pour les peaux foncées. Évitez le blush rosé si votre peau est sujette aux rougeurs et le brun qui creuse les joues et fatigue.

### 4 ATTÉNUEZ LES MARQUES DE FATIGUE

Si votre peau présente quelques imperfections, cernes, marques de fatigue (sillons nasogéniens marqués, rides d'amertume au coin des lèvres), misez sur un correcteur de teint ou un anti-cernes d'un ton légèrement plus clair que celui de votre peau, en éclaircissant ces zones marquées. Si vous avez des petits boutons, utilisez un correcteur de la même couleur que votre carnation afin de ne pas leur donner encore plus de volume avec du clair.

Pour une correction efficace du contour de l'œil et ouvrir le regard, utilisez un anti-cernes un peu plus clair que votre teint pour éclairer le creux des cernes et la paupière mobile.

Puis appliquez l'anti-cernes en hachurant en étoile avec le doigt ou un pinceau correcteur sur le pli de la paupière supérieure et le creux du cerne inférieur.

Lissez délicatement vers l'extérieur de l'œil puis sur la paupière mobile pour un maquillage tout en finesse.

#### Important

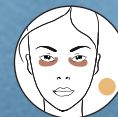
Ne surchargez pas le contour de l'œil : la peau, plus fine, risque d'être alourdie et de se riduler avec l'excès de matière.

#### Code couleurs



#### Cernes jaunes-orangés

Correcteur beige rosé



#### Cernes bistres, bruns, noirs

Correcteur beige doré/abricoté ou orangé en fonction du phototype.



#### Cernes bleus-violets

Correcteur jaune



#### Rougeurs

Correcteur vert

# 5 SUBLIMEZ VOTRE REGARD

## 1. Étouffez la ligne de vos sourcils

S'ils sont tombés ou clairsemés, en attendant qu'ils repoussent, vous pouvez recréer leur ligne de façon artificielle.



Choisissez deux crayons à sourcils semi-gras, d'une couleur proche de celle de la chevelure, l'un plus foncé pour la base de sourcil (près du nez) et l'autre une teinte plus claire pour la pointe.



Procédez par petites touches, en imitant le sens de pousse du poil, pour éviter une ligne qui durcirait le regard.



Pensez à bien fixer le crayon à l'aide d'une poudre.

Il existe également des pochoirs à sourcils dans lesquels on applique un fard spécifique. Disponibles en parfumeries et magasins spécialisés, de multiples formes sont proposées afin de trouver la plus adaptée à chaque morphologie.

**N'hésitez pas à demander conseil à un expert du sourcil.**

### Notre conseil

Évitez les sourcils foncés, épais ou trop stylisés. Plus vous chercherez à forcer sur vos sourcils, plus on remarquera leur absence.

## 2. Boostez vos cils



Si vos cils sont tombés, pour redonner de la profondeur à l'œil, privilégiez un crayon yeux (noir, anthracite, brun foncé) et tracez des pointillés au ras des cils, en commençant par le coin externe de l'œil, dessus, puis dessous, sur 1/3 de l'œil environ.

Reliez tous les points entre eux avec un pinceau fin ou en biseau de préférence, vers l'intérieur de l'œil.

Si vous avez le regard fatigué, éclairez le coin interne de l'œil avec une petite touche de fard irisé beige, champagne, ou rosé.

Si vos yeux ont tendance à larmoyer, pensez aux crayons waterproof.

### Nos conseils

Dans le cas d'une modification de la forme et de la longueur des cils et si ceux-ci se retournent, il est conseillé de les faire couper par une socio-esthéticienne afin d'éviter une gêne oculaire.

Ne pas appliquer de faux cils. Demander l'avis du médecin.



# 6 UNE JOLIE BOUCHE

Avant d'appliquer quoi que ce soit, pensez à bien hydrater vos lèvres avec un baume.

Pour les repigmenter de façon naturelle, choisissez une teinte bois de rose et tapotez votre rouge à lèvres du bout des doigts, pour un effet bouche mordue.

Évitez les rouges à lèvres mats ou les encres, trop desséchants.

**Pour apprendre les bons gestes, n'hésitez pas à rencontrer une socio-esthéticienne. Présentes dans la plupart des hôpitaux, de nombreuses associations, comme Rose'Up, Maison La Holi, Ma Parenthèse, Belle et Bien, L'Embellie..., proposent également des consultations gratuites.**

**À l'initiative de La Roche-Posay, une trentaine d'ateliers de maquillage correcteur sont proposés dans les services hospitaliers de dermatologie et cancérologie sur toute la France, comme à l'Hôpital Saint Joseph et Gustave Roussy à Paris, au centre Léon Bérard à Lyon, au C.R.L.C.C. Eugene Marquis à Rennes, à l'Oncopôle à Toulouse, à l'hôpital de la Timone à Marseille...**  
**Ils sont ouverts aux femmes et aux hommes.**

**Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins pour prendre rendez-vous.**

# MAQUILLAGE POUR LES HOMMES

Il peut arriver que des folliculites (inflammation des follicules pilo-sébacés), des marbrures ou des rougeurs intempestives apparaissent sur votre peau, après une allogreffe par exemple, ou qu'à la suite d'une chirurgie maxillo-faciale, après l'ablation d'un mélanome ou d'un carcinome, des cicatrices restent visibles.

Pour les atténuer, adoptez les conseils de **Carine Larchet, maquilleuse professionnelle, experte en dermo-cosmétiques et maquillage correcteur Laboratoire La Roche-Posay, et responsable Atelier maquillage correcteur Aqualibre, Centre Thermal La Roche-Posay.**

## Étape par étape

- 1** Hydratez et apaisez votre peau avec une crème hydratante légère, sans parfum et hypoallergénique.
- 2** Pour une correction naturelle, appliquez du bout des doigts un correcteur fluide en tapotant sur les zones les plus rouges ou marquées en choisissant la teinte la plus proche de votre carnation. Puis, avec un pinceau type kabuki ou un blaireau, tapotez sans lisser le correcteur sur l'ensemble du visage.

## Résultat

L'état cutané est visiblement amélioré, la peau plus souple, les rougeurs et imperfections estompées, le tout sans effet cireux.

Si les problèmes persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre infirmier référent et à prendre rendez-vous avec une socio-esthéticienne.

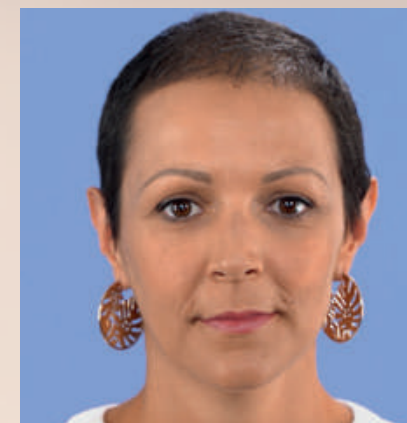
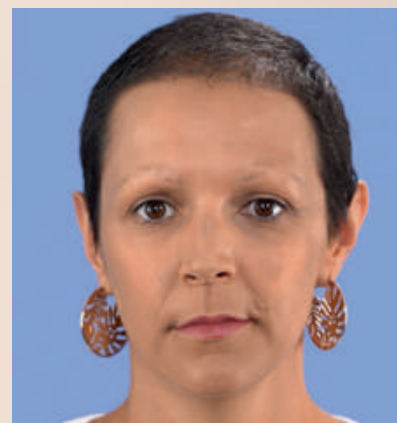
# AVANT/ APRÈS

PHOTOS NON RETOUCHÉES

## Astuces:

Saviez-vous que 5 minutes suffisaient à redessiner un sourcil ?  
À corriger un teint ou camoufler des rougeurs ?

**Vous trouverez toutes les capsules vidéos sur les techniques de maquillage correcteur sur [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr), rubrique Peau et Cancer.**





# **MON TRAITEMENT, EST TERMINÉ**

## COMMENT CONTINUER À PRENDRE SOIN DE MA PEAU ?

Vos traitements sont enfin terminés. Pour vous remettre sur pied, tant physiquement que moralement, il faut continuer à prendre bien soin de vous. Tous nos conseils pour mieux rebondir.

# UNE CURE THERMALE POUR POUR AIDER À ME SOULAGER ET ME RESSOURCER

Les cures thermales constituent une parenthèse idéale pour celles et ceux qui ont besoin d'un second souffle et d'un temps de récupération après la période intense des traitements. En effets, les opérations et les traitements subis peuvent laisser des cicatrices douloureuses, une sécheresse persistante de la peau, des muqueuses irritées, des douleurs articulaires, un lymphoedème parfois et un sentiment de fatigue générale.

Depuis le 24 janvier 2022, le Centre Thermal La Roche-Posay a réouvert ses portes après plus de deux ans de rénovation, pour une expérience thermale toujours plus efficace et réparatrice.

En plus d'accélérer la récupération physique, les cures sont également une occasion de se ressourcer sur le plan **psychologique** : le cadre, souvent dépaysant, la nature qui vous entoure, l'effet groupe, les conférences, les ateliers de maquillage, d'activité physique adaptée, de Pilates, de sophrologie... proposés en plus des soins thermaux, tout concourt à préparer le retour à la vie après la maladie et à lâcher prise.

**Vous pouvez vous renseigner sur les différents soins proposés en allant sur le site <https://www.thermes-larocheposay.fr/>**

Aux soins "classiques", peuvent s'ajouter, en fonction du programme choisi, des activités de bien-être, afin de renforcer le corps et l'esprit, comme le **Rose Pilates, l'Avirose, ou la sophrologie**, proposés pendant la cure par des professionnels depuis plusieurs années.

## Témoignages

"Après ma mastectomie, j'ai fait une cure post-cancer et je suis ravie des résultats : la cicatrice est souple, mes douleurs ont pratiquement disparu, mon bras est devenu plus léger et plus mobile. Au-delà des soins, c'est une belle expérience humaine grâce à une équipe compétente qui nous bichonne. De plus, de nombreuses activités nous sont proposées par l'Office de Tourisme, avec des balades, des découvertes du patrimoine et des conférences qui m'ont permis d'avoir une prise de conscience quant à mon alimentation."

Valérie, 52 ans.

"Suite à un cancer des glandes salivaires en 2011, j'ai fait une cure sur les conseils de mon stomatologue. Grâce à une dermatologue compétente et à une équipe soignante sympathique, ma cicatrice a été bien améliorée, les muscles de ma mâchoire, endommagés par l'opération et la radiothérapie, sont plus souples et ces trois semaines dans une station paisible m'ont vraiment permis de me détendre."

Gilbert, 65 ans.

# QUAND LES CHEVEUX REPOUSSENT

À la fin des traitements, vient le moment de la repousse des cheveux qui survient dans la plupart des cas. Ils réapparaissent habituellement 4 à 6 semaines après votre dernière séance de chimiothérapie, parfois même avant, ce qui correspond au moment où le corps a éliminé les médicaments les plus agressifs. Il faudra ensuite compter en moyenne un centimètre de pousse par mois.

Ne soyez pas surpris(e) si vos cheveux ne retrouvent pas leur nature ou leur couleur d'origine au début. Ils peuvent être plus épais et plus frisés, et devenir parfois gris. En général, excepté pour la couleur, ils retrouvent leur nature d'origine au bout de quelques mois. Souvent fragiles au début, il faut traiter vos cheveux ou le léger duvet qui apparaît avec beaucoup de délicatesse.

## Notre conseil

Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à consulter un socio-coiffeur qui saura prendre soin de vos nouveaux cheveux ([www.socio-coiffure.fr](http://www.socio-coiffure.fr))

## Petit "+"

Des soins à base de céramide ou d'arginine (des composants essentiels du cheveu) le protègent et lui permettent de retrouver une texture douce et brillante.

## Bon à savoir

Couper vos cheveux très courts ou les raser n'accélèrera pas leur repousse.

## Témoignage patiente

"Quel bonheur quand mon coiffeur a pu réaliser ma première coupe au bout de trois mois pour redonner une forme ! Comme c'était l'hiver et qu'il faisait un peu froid, j'ai continué à porter un petit bonnet mais dès que j'étais chez moi, je touchais mon crâne pour sentir ce petit duvet, et j'en profitais pour le masser."

Laura, 28 ans.

## Coups de pouce

- Commencez par stimuler le cuir chevelu en effectuant **de légers massages avec une crème ou un baume nourrissant**. À faire tous les jours autant de fois que l'on veut, doucement, en rond, de la nuque au sommet du crâne, pendant 2 à 3 minutes.
- Utilisez **un shampoing physiologique doux** pour cuir chevelu sensible et cheveux fragilisés. **Nourrissez vos cheveux** en utilisant des masques ou des après-shampoings pour cheveux fragilisés ou cassants.
- Pendant la repousse de vos cheveux, vous pouvez continuer à porter votre **perruque** car elle laisse respirer le cuir chevelu et ne ralentit pas la repousse. Il en est de même pour les turbans ou foulards. Enlevez-les dès que vous vous sentez à l'aise avec la longueur de vos cheveux.
- Vos cheveux étant fragiles, attendez plusieurs mois avant d'utiliser du gel ou de la cire coiffante, faire une couleur, une permanente, un défrisage ou même un brushing... Le temps que vos cheveux retrouvent toute leur vigueur. Les socio-coiffeurs proposent généralement un accompagnement de la pause de la prothèse à la repousse du cheveu pour aider à la reconstruction, car le cheveu repousse de texture et de couleur différentes.
- Si vous avez envie d'une couleur, adressez-vous à votre coiffeur ou à un socio-coiffeur.





# INDISPENSABLES SOINS DE SUPPORT

**La prise en charge d'un cancer ne s'arrête pas au traitement de la seule maladie. En complément des traitements spécifiques du cancer, des soins de support peuvent vous être proposés pour améliorer votre qualité de vie.**

Explications avec le Pr. Ivan Krakowski, président de l'AFSOS.

## **En quoi consistent les soins de support ?**

Traduit du terme anglo-saxon "supportive care", les "soins de support" désignent l'ensemble des soins et des soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves<sup>5,6</sup>. Médicamenteux ou non, ils ont pour but d'améliorer la qualité de vie des patients pendant et après leur traitement contre le cancer : de l'amélioration de l'image de soi grâce à la socio-esthétique et aux soins dermo-cosmétiques pour limiter les toxicités cutanées, en passant par la gestion de la douleur, les conseils diététiques ou l'activité physique adaptée.

## **À quel moment interviennent-ils ?**

Ils doivent être proposés dès le diagnostic de cancer, en parallèle des traitements destinés à traiter le cancer lui-même (c'est-à-dire les traitements dits "spécifiques" comme la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, ...) et pour aider à soulager les éventuels effets indésirables et séquelles de la maladie, même une fois ces traitements terminés.

## **Comment y avoir accès ?**

En en parlant avec votre médecin référent et aux membres de l'équipe médicale à chaque étape de votre traitement : ils sauront vous informer et vous orienter. Pour trouver des associations proposant des soins de support proches du domicile, vous pouvez vous rendre sur [www.lavieautour.fr](http://www.lavieautour.fr) ou sur le site de l'AFSOS (<https://www.afsos.org/les-soins-de-support/decouvrir-tous-les-soins-de-support/>).

## **Quels sont les bénéfices pour les patients ?**

Aujourd'hui, les études scientifiques sont formelles : non seulement ces soins améliorent la qualité de vie des patients mais ils limitent les risques de rechute et/ou sa gravité. Les patients eux-mêmes plébiscitent cette approche globale comme en témoigne une enquête réalisée par l'Institut Curie en 2014 : 72 % des personnes interrogées jugent importante l'approche pluridisciplinaire et globale du patient<sup>7</sup>, englobant soins curatifs et soins de support.

## **Le saviez-vous ?**

**Prendre soin de son corps, de son bien-être et de son image n'est pas superflu dans le processus de la maladie.** Les équipes médicales ont constaté que prendre soin de son corps, de son bien-être et de son image procure des bénéfices physiologiques : baisse de l'hypertension et de la tension musculaire, détente générale, réduction des états nauséux, meilleure acceptation des traitements et surtout, ils redonnent le sourire. Source : [afsos.org](http://afsos.org)

**Si prendre soin de sa peau fait partie intégrante des soins de support, prendre soin de son corps et de son mental est tout aussi important.**

Parmi le panel d'activités physiques recommandées par l'AFSOS, La Roche-Posay a choisi de vous en présenter deux dans ce guide : le Rose Pilates et la sophrologie.

5. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. Médecine palliative. Juin 2004;3:134-143. 6. Colombat P et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. Médecine & Hygiène "InfoKara". 2009; 14 (2): 61-7. 7. Baromètre cancer Institut Curie Viaivoice 2014.

# LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

On a longtemps pensé qu'il fallait se reposer pendant le traitement d'un cancer ; il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que dès le début de votre prise en charge, l'activité physique adaptée est bénéfique contre la fatigue, contre les récives, contre les effets secondaires des traitements, en particulier les douleurs articulaires et musculaires<sup>8</sup>.

L'idéal, c'est de choisir une activité qui vous procure du plaisir : marche nordique, natation, yoga, aquagym, Rose Pilates, Avirose, vélo, escrime... Si vous n'aimez pas être seul(e), ou que vous n'êtes pas très motivé(e), rapprochez-vous d'une association comme la CAMI (sportetcancer.com), SielBleu (sielbleu.org) ou inscrivez-vous aux ateliers proposés par certaines associations comme Rose Up (rose-up) ou Aqualibre (pavillonrose-larocheposay).

**L'objectif**, c'est de s'approprier des méthodes simples, faciles à reproduire à tout moment en cas de manifestations désagréables (anxiété, manque de souffle...).

**Le bon rythme** : 2 à 5 séances hebdomadaires et progressives de 10-20 à 40-60 minutes, auxquelles ajouter l'échauffement, le repos et la détente après l'exercice physique. Cet exercice physique devra être adapté à votre état de santé et pourra être encadré médicalement<sup>9</sup>.

## POUR VOUS-Y (RE) METTRE

Rendez-vous sur le site [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr),  
rubrique ma peau pendant un cancer.



**"Le Rose Pilates aide les patients traités pour un cancer à se reconstruire en douceur grâce à des exercices toujours respectueux de la biomécanique."**

Jocelyne Rolland, Kinésithérapeute, créatrice du Rose Pilates et éducatrice Sport Santé.



# REPRENDRE POSSESSION DE MON CORPS GRÂCE AU PILATES

Connaissez-vous le Rose Pilates ? Issu du Pilates<sup>10</sup> créé par Joseph Pilates, cette gymnastique globale, douce mais néanmoins profonde a démontré des bénéfices physiques et psychologiques chez des patients atteints de cancer. Le Rose Pilate a été adapté par la kinésithérapeute Jocelyne Rolland en France. Elle permet de retrouver de l'amplitude dans les mouvements, de la souplesse, de la force dans les muscles, une belle posture et de la confiance en soi. Plus que la performance, ce sont la qualité des gestes et le souffle qui priment.

## Le saviez-vous ?

Vous pouvez pratiquer certains exercices lorsque vous vous trouvez dans une salle d'attente ou pendant la chimiothérapie en position allongée, en respirant de façon consciente. Quelques exercices simples suffisent pour réveiller vos articulations et vos muscles.

## Précautions

Vous pratiquez sous votre seule responsabilité. En cas de doute sur un exercice, demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute. Soyez à l'écoute de votre corps et ne forcez sur aucun mouvement. Pensez à respirer pendant que vous réalisez les mouvements, ne bloquez jamais votre respiration. Soufflez en rentrant le ventre, pendant le mouvement qui représente pour vous le plus gros effort.

## Témoignage

**"Le Pilates m'a aidée à récupérer la mobilité du bras et des épaules, perdue avec l'intervention chirurgicale et l'ablation des ganglions, en trois-quatre mois. J'ai réappris comment porter des charges et m'appuyer sur mon bras, notamment grâce à un exercice tout simple : allongée sur le dos, les bras en chandelier, c'est-à-dire posés sur le sol, à hauteur des épaules et avant-bras fléchis à 90°, avec les jambes repliées sur le côté. Cela permet d'allonger le muscle pectoral. Mais le plus important, cela aide à se sentir en vie, à retrouver sa forme et à respirer de nouveau à pleins poumons."**

Caroline, 49 ans.

## EXERCICES ET VISUELS

### 1. Pour un port de roi/reine

Assis(e), placez vos pieds bien à plat au sol, écartés. Roulez sur votre bassin comme si vous vouliez vous effondrer, puis vous étirer au maximum avec le dos creux. Pour vous aider, placez vos mains sur vos lombaires pour les creuser.

Répétez le mouvement plusieurs fois en soufflant au moment où vous vous redressez.

**Résultat ? Cet exercice pallie les effets indésirables de la station assise prolongée dans une salle d'attente, où l'on a tendance à se recroqueviller sur soi-même.**

### 2. Ventre plat et anti mal de dos

Assis(e), les pieds très écartés (au-delà de la largeur du bassin). Placez vos mains sur les épaules, dos droit et étiré. En soufflant, inclinez votre tronc en avant et arrêtez-vous avant que votre dos ne s'enroule. Penché(e) en avant entre vos cuisses, vos muscles du dos travaillent pour garder votre buste aligné malgré l'inclinaison.

Lorsque vous soufflez, serrez bien votre ventre (votre nombril doit coller à vos lombaires).

**Résultat ? Vous obtenez un véritable gainage de toute la sangle abdominale et des lombaires.**

## Comment avoir accès à des séances de Pilates ?

- Sur le site [laroche-posay.fr](https://www.laroche-posay.fr) rubrique Services (<https://www.laroche-posay.fr/article/seances-salle-d-attente/a35384.aspx>)
- Adresses sur [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)

<sup>10</sup>. Eyigor S, et al. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study, Eur J Phys Rehabil Med. 2010 Dec; 46(4):481-7.



**"Nous ne pouvons surmonter les difficultés de la vie qu'en prenant conscience de l'immensité de nos ressources intérieures."**

Marion Fossorier, sophrologue.

# LÂCHER-PRISE ET VITALITÉ AVEC LA SOPHROLOGIE

Avec ses exercices de contractions musculaires et de respiration, la sophrologie permet d'évacuer les tensions, de diminuer la douleur et l'angoisse générées par les traitements. Face à la fatigue qu'entraîne souvent la chimiothérapie, cette discipline aide également à retrouver une certaine vitalité, notamment grâce à des exercices de visualisation positive où l'on se projette en forme, plein(e) d'énergie.

## **Pour une écoute optimale**

- Installez-vous au calme et laissez-vous simplement guider par la voix du sophrologue en accueillant vos sensations.
- Pratiquez les exercices à votre rythme et sans jamais forcer, où vous le souhaitez.
- Écoutez et réécoutez ces séances ou exercices sans modération, pour un bénéfice optimal.

## **Comment pratiquer des séances de sophrologie ?**

- Sur le site La Roche-Posay rubrique Services (<https://www.laroche-posay.fr/article/exercices-courts/a31239.aspx>)
- En demandant à l'hôpital où vous effectuez vos soins s'ils y proposent cette activité.

# MA ROUTINE DE SOINS CIBLÉE ET ADAPTÉE AVEC LA ROCHE-POSAY



DES SOINS DERMO-COSMÉTIQUES  
**POUR AIDER À AMÉLIORER  
LE CONFORT DE LA PEAU**  
DES PERSONNES SOUS  
TRAITEMENT ANTI-CANCER

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



# 1. NETTOYER VOTRE PEAU ET VOS CHEVEUX

## Les conseils

Pour préserver votre peau, utilisez des nettoyants doux, sans savon, au pH proche de 5,5, qui est celui de la peau.

Essayez sans frotter pour ne pas provoquer d'irritation.



### CORPS LIPIKAR SYNDET AP+

CRÈME LAVANTE  
ANTI-IRRITATION  
ANTI-GRATTAGE

Ce nettoyant sans savon, au pH de la peau, permet une hygiène adaptée aux peaux les plus sensibles.

Appliquez le produit sur peau humide. Faites mousser puis rincez délicatement et séchez sans frotter pour une peau nourrie et confortable.



### CORPS LIPIKAR HUILE LAVANTE AP+

HUILE LAVANTE RELIPIDANTE  
ANTI-IRRITATION  
ANTI-GRATTAGE

Selon vos goûts, vous préférerez peut-être la texture de l'huile de douche.

Sous la douche, faites mousser sur la peau préalablement mouillée. Rincez délicatement et séchez sans frotter pour une peau nourrie et confortable.

Après la toilette, appliquez un baume nourrissant anti-grattage, comme **LIPIKAR BAUME AP+M**.



### VISAGE TOLERIANE DERMO-NETTOYANT FLUIDE NETTOYANT DÉMAQUILLANT

Appliquez le produit du bout des doigts sur votre visage et massez en faisant des mouvements circulaires.

Essayez soigneusement votre peau avec un coton.



### CHEVEUX KERIUM DOUX EXTRÊME<sup>11</sup> SHAMPOOING-GEL PHYSIOLOGIQUE APAISANT ANTI-DÉMANGEAISONS

Appliquez le produit sur cheveux humides et massez délicatement votre cuir chevelu.

Rincez abondamment à l'eau tiède pour retrouver des cheveux souples, brillants et doux, tout en apaisant votre cuir chevelu.



# 2. HYDRATER/ APAISER VOTRE PEAU

## Le conseil

Pour une peau toute douce, crèmez généreusement votre visage et votre corps le matin et/ou le soir selon votre besoin (à adapter en cas de radiothérapie en suivant les recommandations de vos soignants).  
Préférez des crèmes ou baumes sans parfum.



**VISAGE**  
**TOLERIANE**  
DERMALLERGO  
CRÈME ou FLUIDE  
SOIN HYDRATANT  
APAISANT  
RÉPARATEUR

Appliquez délicatement sur le visage et le cou, matin et soir, pour hydrater et apaiser votre peau, et ainsi restaurer le confort cutané.



**MAINS**  
**LIPIKAR**  
XERAND  
CRÈME MAINS  
RÉPARATRICE  
APAISANTE

Appliquez sur vos mains aussi souvent que nécessaire. Massez jusqu'à l'absorption complète de la crème.



**CORPS**  
**LIPIKAR**  
BAUME AP+M  
BAUME RELIPIDANT  
ANTI-IRRITATION  
ANTI-GRATTAGE

Appliquez ce baume relipidant et apaisant une fois par jour sur le corps et/ou le visage (en cas de sécheresse extrême). Renouvelez l'application si nécessaire.



**VISAGE & CORPS**  
**EAU THERMALE**  
PEAUX SENSIBLES  
APAISANTE  
ADOUCISSANTE

## Le saviez-vous ?

L'association unique de sels minéraux et oligo-éléments, dont le sélénium, confère à l'eau thermale de La Roche-Posay des propriétés anti-oxydantes, apaisantes et adoucissantes, scientifiquement démontrées.

Vaporisez l'eau thermale directement sur votre peau puis laissez sécher 2 à 3 minutes avant de tamponner l'excédent.



**VISAGE & CORPS**  
**SEROZINC**  
SOLUTÉ DE SULFATE  
DE ZINC  
ASSAINISSANTE  
ADOUCISSANTE

Vaporiser directement sur la peau en cas d'irritations superficielles.



**VISAGE & CORPS**  
**CICAPLAST**  
BAUME B5+  
BAUME ULTRA-RÉPARATEUR

Appliquez ce baume réparateur apaisant 2 fois par jour, sur le corps, le visage et/ou les lèvres, à l'endroit où votre peau est fragilisée et très sèche (veillez à la nettoyer et à la sécher préalablement). Vous pouvez également appliquer le baume le soir en couche épaisse pour réparer et apaiser votre peau.

Il peut être appliqué pour pratiquer l'auto-massage, ou après un auto-massage à sec, selon les recommandations de vos soignants. Ne pas appliquer sur peaux lésées.



**VISAGE & CORPS**  
**CICAPLAST**  
SPRAY B5  
SPRAY RÉPARATEUR APAISANT  
Pulvériser à 15 cm de la peau. Peut s'appliquer sur le corps et le visage. Application brume sans contact pour une hygiène optimale.

# 3. PROTÉGER VOTRE PEAU DES UV

## Les conseils

Choisissez une crème d'indice élevé anti-UVB (SPF 50+) et anti-UVA.

La surexposition au soleil est dangereuse. Évitez de vous exposer entre 12h et 16h quand le soleil est au zénith.

**N'oubliez pas que la meilleure et la première des protections, ce sont les vêtements.**

## Bon à savoir

Sous traitements photosensibilisants, les risques liés au soleil restent élevés même à travers une vitre ou des nuages.



## CORPS ANTHELIOS LAIT HYDRATANT SANS PARFUM SPF 50+

Produit très haute protection anti-UVB (SPF50+) et anti-UVA. Sans parfum.

Appliquez sur le corps. Renouvelez fréquemment et généreusement l'application pour maintenir la protection.



## VISAGE ANTHELIOS UVMUNE400 CRÈME HYDRATANTE SANS PARFUM SPF 50+

Appliquez le produit juste avant de sortir et/ou de vous exposer au soleil sur une peau nettoyée. Renouvelez fréquemment et généreusement l'application pour maintenir la protection.

# 4. PROTÉGER ET EMBELLIR VOS ONGLES

## TOLERIANE VERNIS AU SILICIUM

Aide à renforcer, protéger et fortifier l'ongle. Enrichi en silice et avec un système filtrant au Mexoryl XL. Laisse respirer les ongles.

Hypoallergénique, protection UV.

Appliquez une couche de base et au moins deux couches de vernis sur la totalité des ongles, de la base vers l'extrémité.

Il existe une base transparente mate pour un résultat discret.





# 5. CORRIGER/ EMBELLIR VOTRE TEINT

## Une charte de formulation haute tolérance

Hypoallergénique

Sans parfum

Sélection rigoureuse des ingrédients

Conçue pour les personnes intolérantes au nickel



### TOLERIANE CORRECTEUR DE TEINT FLUIDE

Texture fine et légère,  
ultra-étirable.

Corrige les imperfections  
pour un rendu naturel.

Non comédogène.

Unifie le teint sans  
effet masque.

Enrichi en Eau Thermale  
de La Roche-Posay.

spf25.

5 teintes.

### TOLERIANE CORRECTEUR DE TEINT MINÉRAL COMPACT-POUDRE

Texture poudre minérale.

Unifie et fixe le teint.  
Matifie sans obstruer les pores.

Masque les imperfections tout  
en apportant confort à la peau,  
avec une photo-protection  
quotidienne (spf25).

Prélever une petite quantité  
à l'aide de l'éponge et étirer  
le produit de la zone médiane  
vers l'extérieur du visage.

Non comédogène.

4 teintes.

### TOLERIANE BLUSH

Effet bonne mine.  
Non comédogène.

S'utilise à la fin de la routine  
maquillage, après avoir corrigé/  
unifié/illuminé son teint.

Prélever une petite dose  
de blush avec la houppette.  
Déposer le blush à la houppette  
par tapotements, puis estomper  
par mouvements circulaires  
et ascendants.

2 teintes.



# 6. CORRIGER/ EMBELLIR VOTRE REGARD ET VOS LEVRES

## Une charte de formulation haute tolérance

Hypoallergénique

Sans parfum

Sélection rigoureuse des ingrédients

Conçus pour les personnes intolérantes au nickel



### TOLERIANE CRAYON SOURCILS

Redéfinit et restructure  
le sourcil.

Remodèle le regard.

Texture fondante  
et brosse délicate.

Formule waterproof.

2 teintes.



### TOLERIANE CRAYON DOUCEUR

Intensifie et illumine  
le regard.

Souligne le contour  
de l'œil.

Mine crémeuse trait doux,  
intense et modulable.

Tenue anti-migration.

2 teintes.



### TOLERIANE MASCARA MULTI-DIMENSIONS NOIR

Renforce et amplifie.

Formule enrichie en sérum  
revitalisant pour une frange  
de cils amplifiée et qui  
paraît plus résistante.

Gaine, discipline et renforce  
les cils pour un volume  
maximal.



### TOLERIANE MASCARA WATERPROOF NOIR

Formule exclusive  
associant tenue et  
démaquillage facile.

Résiste aux frottements.





LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE