



# GUIDE BEAUTÉ

POUR LES PATIENTES EN SOIN ANTI CANCER

*Votre Peau  
mérite les plus  
Grands Soins*

## Sommaire.

*page 4*

Cancer et apparence

*page 5*

Préserver son image et son bien-être

*page 6*

Une peau bien nette

*page 7*

Hydrater sa peau, un geste essentiel

*page 10*

Miser sur le teint

*page 11*

Souligner et intensifier le regard

*page 13*

Prendre soin de ses ongles

*page 15*

Garder sa féminité

*page 18*

Attention au soleil

*page 19*

Faire du bien à son corps et son esprit

*page 20*

Quelques effets indésirables

# Cancer et apparence

Un cancer se caractérise par un développement désordonné de cellules « **anormales** », aboutissant à la formation d'une « **tumeur** » ou grosseur. Les traitements - la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie, et les thérapies ciblées - entraînent malheureusement des **effets indésirables** parfois décourageants. Pourtant, ceux-ci sont souvent le signe que le traitement atteint sa cible.<sup>1</sup>

Prendre soin de son apparence pendant les traitements fait partie des conduites qui peuvent aider à **garder le moral et mieux appréhender la maladie**. L'inconfort physique (douleurs ou sensibilité de la peau) lié aux effets secondaires dermatologiques a parfois des répercussions sur l'état psychologique en provoquant anxiété, frustration, voire dépression.<sup>2</sup> L'importance des transformations corporelles peut aussi dans certains cas donner l'envie d'**arrêter** les traitements.<sup>3</sup> Aujourd'hui, hôpitaux et cliniques se mobilisent pour améliorer la prise en charge des effets secondaires dermatologiques.

Ce guide peut aussi vous aider, en vous fournissant des informations, des conseils d'experts de santé, de maquillage, de coiffure et des témoignages de patientes.

Pour mieux répondre à vos attentes, il a été élaboré sur la base d'une étude menée entre décembre 2014 et mars 2015 par Gustave Roussy et L'Oréal Recherche & Innovation, auprès de 52 patientes âgées de 19 à 83 ans soignées pour un cancer et consultant à Gustave Roussy pour des troubles dermatologiques liés aux traitements.

## TÉMOIGNAGE D'UNE PATIENTE

### QUAND LES EFFETS INDÉSIRABLES AFFECTENT LA FÉMINITÉ

“ Des boutons rouges sont apparus sur mon visage et se sont transformés en pustules. J'avais mal, cela me brûlait, me démangeait, j'avais des picotements. Je ne pouvais plus plisser le front, ni le nez. Je ne supportais pas mon visage dans le miroir (encore aujourd'hui), ni le regard des autres, y compris celui de mon entourage. J'ai commencé à me replier sur moi-même. Je ne me sentais plus féminine... ”

Les informations présentes dans ce guide accompagnées d'un indice <sup>1,2,3</sup> etc... s'appuient sur des travaux scientifiques validés et publiés.

POUR 56% DES PATIENTES INTERROGÉES, LES MODIFICATIONS CORPORELLES QU'ELLES SUBISSENT IMPACTENT NÉGATIVEMENT LEUR CONFORT PHYSIQUE ET LEUR APPARENCE. 46% D'ENTRE ELLES ESTIMENT QUE LEUR MORAL EST AUSSI TOUCHÉ.\*

## BEAUTÉ & CANCER

# Préserver son image et son bien-être

Utiliser des produits cosmétiques pour se sentir mieux ? De plus en plus d'études scientifiques montrent effectivement un bénéfice.<sup>4,5</sup> En prenant soin de leur apparence, certaines femmes soignées pour un cancer du sein disent par exemple retrouver davantage de confiance en elles et se sentir plus optimistes.<sup>6</sup> De nombreuses observations ont permis de constater l'effet positif du maquillage sur **l'état psychologique et la qualité de vie** de patientes subissant des altérations de leur apparence, qu'elles soient dues au développement d'une maladie ou à des traitements médicaux.<sup>5</sup>

Des techniques de soin de la peau et de maquillage ont également été développées, afin de limiter les effets indésirables cutanés et/ou de les dissimuler en cas de gêne esthétique.

## TÉMOIGNAGE D'UNE PATIENTE

### L'ENVIE D'UNE IMAGE QUI NE LAISSE PAS ENTREVOIR LA MALADIE

“ J'aimerais parfois recevoir les conseils maquillage d'une esthéticienne. D'autant que je me marie dans trois mois et que je ne veux pas voir les marques de mon cancer sur les photos. ”

[1] Robert C, et al. Lancet Oncol 2005;6(7):491-500. [2] Wagner L.I, et al. Oncology (Williston Park) 2007;21(11 Suppl 5):34-6. [3] Charles C, et al. Bull cancer 2013;100(3):213-222.

[4] Amiel P, et al. Support Care Cancer 2009;17:839-845. [5] Battie C, et al. Ann Dermatol Venereol 2011;138:294-301.

[6] Titeca G, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol 2007;21(6):771-6. \*Enquête Gustave Roussy/L'Oréal, décembre 2014 - mars 2015

# Une peau bien nette

Avant tout soin, il faut débarrasser la peau de ses **impuretés** et de son **excès de sébum**. Le souci ? Un nettoyage non adapté et trop vigoureux a tendance à dessécher, alors que la peau est déjà sérieusement **fragilisée** par les traitements. Il est donc essentiel de privilégier un nettoyant doux et de bien **nourrir** sa peau après l'avoir démaquillée. **IMPORTANT** Veillez à choisir des produits cosmétiques **doux, hypoallergéniques, testés cliniquement** sous contrôle dermatologique. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

## CONSEILS PRATIQUES

### VISAGE

- Adopter matin et soir un **démaquillant** ou alors utiliser un savon surgras et **rincer à l'eau tiède**. Se démaquiller est nécessaire même si on ne se maquille pas, afin d'éliminer poussière et pollution.
- Appliquer délicatement le démaquillant par des **mouvements circulaires**, en commençant par le cou et en remontant jusqu'au front.
- Choisir un démaquillant spécifique pour les yeux sensibles.
- Si cela vous est agréable, utiliser une **lotion tonique douce et sans alcool** pour rafraîchir et parfaire le démaquillage.
- Attention à l'eau micellaire qui peut dessécher.
- Ne pas utiliser d'exfoliant afin de limiter la sécheresse de la peau.



### CORPS

- **Éviter l'eau trop chaude et limiter les bains prolongés et moussants** pour limiter les démangeaisons.
- Aux gels douches classiques, préférer les savons sans savon appelés syndet, les pains surgras ou les huiles lavantes non parfumées.
- Sécher avec une serviette douce en tamponnant, surtout sur les zones sensibilisées.
- Déodorants : Il est conseillé d'utiliser des déodorants **pour peau sensible, sans alcool**.
- Privilégier les produits spécifiques pour l'hygiène intime et bien les rincer.



**79% DES PATIENTES INTERROGÉES** CONSTATENT UNE SÈCHERESSE DE LEUR PEAU. **POUR 67% DES SONDÉES**, IL S'AGIT D'UNE SÈCHERESSE AU NIVEAU DES PIEDS ET DES MAINS, ET AUSSI DES MUQUEUSES (56%) ET DES YEUX (48%)\*.

## HYDRATER

# Hydrater sa peau un geste essentiel

Les traitements anti-cancer provoquent un **dessèchement de la peau** du corps, du visage, des mains et des pieds.

Dans le cadre des thérapies ciblées, la sécheresse cutanée est même très fréquente. L'hydratation est donc essentielle car elle permet de restaurer la **fonction barrière** de la peau, de restituer la **souplesse de son épiderme**, d'**apaiser les inconforts**.

Les **mains** et les  **pieds** sont particulièrement sensibles à ce phénomène de dessèchement. Pauvre en glandes sébacées, leur peau produit moins de substances grasses et a donc tendance à être plus **sèche**. Ce d'autant plus que la peau des mains est constamment exposée aux agressions extérieures et celle des pieds à des frottements et des pressions répétés.

Il arrive aussi que cette sécheresse s'accompagne d'un **épaississement** de la peau des mains ou des pieds. Certaines mesures permettent de limiter cet effet indésirable (*voir conseils pratiques*). Demander conseil à un médecin.

Les **lèvres** aussi doivent faire l'objet de soins attentifs car ce sont des **semi-muqueuses**. Elles n'ont ni couche cornée, ni glandes sudoripares et sont dépourvues de film hydrolipidique qui pourrait les protéger. Elles sont donc très fragiles. Les hydrater régulièrement est indispensable.

Le maintien d'une bonne hydratation permet de mieux gérer les effets indésirables des traitements anti-cancer : **démangeaisons, éruption acnéiforme, fissures au niveau des pieds et des mains**.<sup>7\*\*</sup>

60% DES PATIENTES INTERROGÉES RESENTENT DES DÉMANGEAISONS AU NIVEAU DE LA PEAU, POSSIBLE CONSÉQUENCE D'UNE SÉCHERESSE CUTANÉE.\*

## HYDRATER

# Hydrater sa peau un geste essentiel

La peau, en contact direct avec l'environnement, constitue notre **protection** contre les agressions extérieures.

Lorsqu'elle est **sèche**, elle se caractérise par un **toucher rêche**, un **manque de souplesse**, de l'inconfort, voire des **tiraillements** qui ont des conséquences sur la qualité de vie.



## COMPRENDRE

### L'HYDRATATION DE LA PEAU

L'eau est une composante majeure de la peau. Le **derme**, la couche profonde, contient 70% d'eau. L'**épiderme** n'en renferme plus que 60% et la **couche cornée**, composée de cellules mortes appelées **cornéocytes**, n'en contient plus que 13%. L'hydratation et l'imperméabilité de la peau sont assurées par différents facteurs naturels qui soudent les cellules de la couche cornée : **céramides**, **cholestérol**, **acides gras libres**. Une dérégulation de ces facteurs fait baisser le taux d'eau dans la couche cornée à 10 voire à 7% et entraîne une **sécheresse** de la peau.

## HYDRATER

# Conseils de soin

Choisir une crème hydratante hypoallergénique pour peaux sensibles, à la texture facile et agréable à étaler. Elle doit contenir des ingrédients dont la structure est inspirée des lipides naturels de la couche cornée (céramides, beurre de karité). L'appliquer fréquemment.

### En cas de traitement par radiothérapie

- Il est recommandé de ne pas appliquer de crème au niveau de la zone irradiée avant une séance.
- Une crème hydratante adaptée peut en revanche être utilisée après.
- L'utilisation d'un brumisateur d'eau thermale permet de soulager les échauffements après une séance.
- En cas de brûlure cutanée au niveau de la zone irradiée ou tout autre manifestation cutanée, il est conseillé d'obtenir l'avis d'un dermatologue.

## CONSEILS PRATIQUES

### VISAGE

Déposer une touche de crème sur le front, le nez, le menton, les joues et le cou. Étaler du bas vers le haut du visage.

### YEUX

Le contour de l'œil est une zone fragile : utiliser un soin spécifique pour yeux sensibles.

### LÈVRES

Appliquer plusieurs fois par jour un baume réparateur. Poser le rouge à lèvres par-dessus.

### CORPS

Appliquer une crème sur l'ensemble du corps après chaque douche. En cas de démangeaisons, préférer les vêtements amples en coton et utiliser des produits pour peaux sensibles. Éviter les produits avec parfum ou alcool, les peelings, l'autobronzant et les huiles essentielles, qui peuvent irriter ou dessécher. Si besoin, préférer un rasoir électrique, moins traumatique, au rasoir mécanique.

### MAINS ET PIEDS

Hydrater généreusement les mains et les pieds avec des soins spécifiques. En cas d'épaississement de la peau, faire pratiquer des soins de pédicurie par un professionnel, prendre des bains de pieds à l'eau froide, utiliser des émollients, surtout dans les replis et crevasses, et/ou porter des semelles orthopédiques. Garder les pieds et les mains au frais et soulever les jambes avec des coussins aussi souvent que possible.

### INTIMITÉ

En cas de sécheresse vaginale, utiliser des gels lubrifiants lors des relations. Pour plus d'informations, consulter la brochure « Sexualité cancer femme » du site [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net). Ne pas utiliser de vaseline, allergisante.

POUR 27% DES PATIENTES INTERROGÉES,  
LE TRAITEMENT ENTRAÎNE DES MODIFICATIONS  
DE LA ROUTINE DE MAQUILLAGE. L'EFFET  
PRINCIPAL RECHERCHÉ EST LA « BONNE MINE ».\*

## MAQUILLAGE

# Miser sur le teint

Le teint terne et grisâtre induit par certains traitements – souvent lié à un problème de **vascularisation** – peut facilement être masqué. Grâce à quelques gestes faciles, on gagne une **meilleure mine** et une plus grande **confiance en soi**.



## CONSEILS PRATIQUES

### 1. AU-REVOIR LES PETITES IMPERFECTIONS

Le correcteur de teint est un outil indispensable. En stick ou en crème, on choisit sa couleur par opposition à celle de ses imperfections :

- Dans le cas de rougeurs, appliquer un stick vert et estomper en tapotant du bout du doigt.
- Dans le cas de cernes bleu-jaune, utiliser un correcteur rosé à poser en V sur le cerne avant de l'estomper en remontant jusqu'au-dessous l'œil, au pinceau ou au doigt.
- Dans le cas de cernes bleu-violacés, prendre un correcteur de couleur jaune et procéder de la même manière.

### 2. SE FAIRE UN JOLI TEINT

Fond de teint, BB ou CC crème, crème teintée... Il existe une large offre de produits performants. Préférer un soin fluide et hydratant et choisir la teinte la plus proche de celle de sa peau. Un bon endroit pour tester : le maxillaire (mâchoire inférieure).

- Poser le fond de teint par touches sur le front, les joues, le menton et le nez puis appliquer du bas vers le haut du visage.
- Pour les retouches en cours la journée, choisir un fond de teint compact très légèrement poudré.

### 3. SE DONNER « BONNE MINE »

Le blush se choisit en fonction de sa carnation : rose clair ou légèrement abricoté pour les peaux claires, rose soutenu pour les peaux mates et rose foncé pour les peaux foncées. Si besoin, demander conseil à une esthéticienne ou à un maquilleur.

- Appliquer le blush à l'aide d'un pinceau sur le bombé des pommettes en remontant légèrement vers les tempes.
- Si besoin, renouveler l'application du blush dans la journée sans trop exagérer la teinte.

PLUS D'UNE PATIENTE INTERROGÉE SUR TROIS  
CONSTATE UNE CHUTE TOTALE DES CILS SUITE  
AU TRAITEMENT.\*

## REGARD

# Souligner le regard

Quand les cils sont tombés, l'**eyeliner** est le meilleur moyen de rendre du relief à son regard



## CONSEILS PRATIQUES

- Poser un peu de fond de teint sur l'arcade sourcilière, juste sous le sourcil, puis poudrer.
- Choisir un crayon liner ou un eyeliner feutre de la couleur souhaitée et dessiner un trait fin au-dessus de la ligne de cils sans dépasser le coin externe de l'œil!
- Préférer un eyeliner ou crayon gris ou brun foncé au noir, trop dur.
- Poser si on le souhaite du fard à paupières pour parfaire le maquillage.<sup>2</sup>
- Dans le cas d'une modification de la forme et de la longueur des cils et si ceux-ci se retournent et risquent de frotter la surface de l'œil, il est conseillé de les faire couper par une esthéticienne afin d'éviter la gêne oculaire. Demander l'avis du médecin.
- Ne pas appliquer de faux cils.

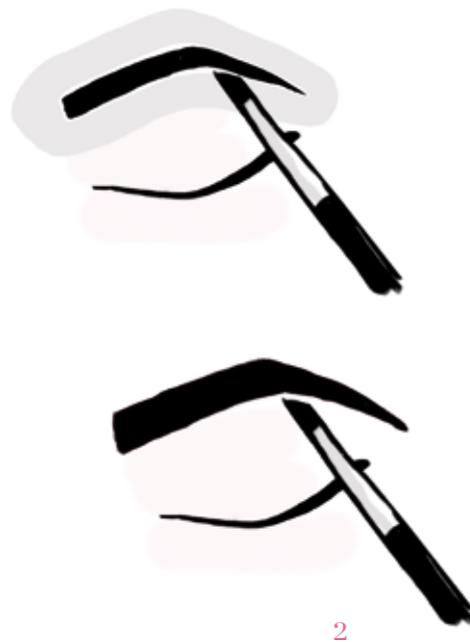
Il est conseillé d'obtenir  
un avis dermatologique

LES PATIENTES SONT 17% À AVOIR COMMENCÉ À UTILISER DES CRAYONS À SOURCIL À LA SUITE DE LEUR TRAITEMENT.\*

## REGARD

# Intensifier le regard

Les **sourcils** tombent souvent lors de traitements anti-cancer. De nombreux **fards à sourcils** permettent aujourd'hui de recréer une ligne de sourcils la moins artificielle possible.



12

## CONSEILS PRATIQUES

La méthode la plus facile est d'utiliser un **pochoir à sourcils** dans lequel on applique un **fard spécifique**. Il existe une multitude de formes de pochoirs permettant de trouver le mieux adapté à chaque morphologie!

Les pochoirs à sourcils sont disponibles en parfumerie et magasins spécialisés. Ne pas hésiter à demander conseil à une experte du sourcil.

Une autre méthode consiste à choisir deux **crayons à sourcils** 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, et redessiner le sourcil.<sup>2</sup>

60% DES PATIENTES INTERROGÉES CONSTATENT QUE LEURS ONGLES SONT PLUS CASSANTS ET FRAGILES.\*

## ONGLES

# Prendre soin de ses ongles

L'ongle, constitué d'une lame cornée flexible, protège les extrémités des doigts et des orteils.

La matrice de l'ongle produit la kératine, son principal constituant, l'ongle croît chaque jour d'un 10<sup>ème</sup> de mm aux mains et d'un 5<sup>ème</sup> de mm aux pieds. Il contient des minéraux comme le calcium et le fer et est recouvert d'un film gras protecteur.

Lors des traitements anti-cancer, les ongles se fragilisent. Cet état peut être accentué par des agressions physiques ou chimiques quotidiennes. Ils peuvent devenir mous, cassants, dédoublés et/ou striés. Des taches blanches ou rouges apparaissent dans certains cas ou une blancheur par transparence.

Il est conseillé d'obtenir un avis dermatologique



## EXPERTISE

PR ROBERT BARAN  
Dermatologue  
spécialisé  
en pathologie  
unguéale

### QUELLES MODIFICATIONS PEUT-ON CONSTATER SUR LES ONGLES LORS D'UN TRAITEMENT ANTI-CANCER ?

« Bien qu'il n'y ait pas encore d'explications scientifiques satisfaisantes, l'appareil unguéal est souvent la cible d'effets secondaires des traitements anti-cancéreux : chez près d'un patient sur trois au cours des thérapies dites « ciblées ». Certains traitements stimulent la pigmentation de la matrice de l'ongle sous forme de **bandes foncées**, le plus souvent transversales ou longitudinales, qui disparaîtront progressivement après l'arrêt thérapeutique.

La coloration de l'ongle peut être due également à des **hémorragies sous-unguéales**, principalement linéaires ou diffuses. L'apparition d'une **sensibilité de la région** est fréquente et doit conduire le patient à consulter. L'**inflammation des tissus périphériques** de l'ongle est l'anomalie la plus fréquente. Il peut en résulter un **ongle incarné** parfois très douloureux.

Un soin tout particulier doit donc être apporté aux ongles des mains et des pieds lors d'un traitement anticancéreux. Il existe d'ailleurs des **méthodes préventives** permettant de limiter ces effets indésirables. Il est absolument indispensable de tout faire pour éviter les traumatismes des extrémités : c'est dire l'intérêt d'un chaussant confortable. »

13

## ONGLES

# Conseils de prévention

- Limer ses ongles régulièrement (pas trop court).
- Ne pas couper les cuticules.
- Éventuellement appliquer un vernis fortifiant au silicium.
- Le soleil peut jouer un rôle dans l'apparition d'effets secondaires avec certains traitements : appliquer éventuellement un vernis foncé, opaque, pour protéger les ongles du soleil.
- Privilégier les vernis sans formol, sans paraben, sans toluène et sans colophane.
- Utiliser un dissolvant doux sans acétone.
- Ne pas utiliser de vernis durcisseur ou de bases contenant des durcisseurs.

## MAINS

- Porter des gants de coton sous des gants en plastique lors des tâches ménagères. Éviter les contacts prolongés avec l'eau.
- Porter le plus souvent possible des gants de coton pour protéger ses mains.

HYDRATER MAINS ET PIEDS RÉGULIÈREMENT AVEC DES SOINS SPÉCIFIQUES EN INSISTANT SUR LES ONGLES

- Hydrater ses mains en utilisant une crème contenant de l'urée, par exemple.

## PIEDS

- Faire des soins de pédicurie chez un professionnel avant de commencer le traitement.
- Porter des chaussures larges afin de limiter la pression sur les ongles et d'éviter les frottements.

## À ÉVITER

- Exposition au soleil
- Manucures agressives, faux ongles
- Se ronger les ongles
- Contacts avec les produits détergents
- Contacts prolongés avec des milieux humides

En cas de gêne ou de douleurs, parlez-en à votre médecin, il pourra vous orienter vers un podologue ou vers une structure spécialisée prenant en charge les effets secondaires cutanés.

LA CHUTE TOTALE DES CHEVEUX EST FRÉQUENTE (42% DES PATIENTES INTERROGÉES). LA MODIFICATION DE LEUR TEXTURE ET LEUR FRAGILITÉ ACCRUE SUITE AU TRAITEMENT SONT ÉGALEMENT REMARQUÉES PAR 27% DES PATIENTES.

## CHEVEUX

# Garder sa féminité

La chute de cheveux n'est pas systématique. Elle dépend du **type de médicament** et de la **réceptivité** de chacun et est généralement réversible à l'arrêt du traitement. Toutefois, cette repousse peut être plus ou moins lente à se manifester et des modifications de la texture, forme et/ou couleur des cheveux sont possibles.



\*Enquête Gustave Roussy/L'Oréal, décembre 2014 – mars 2015.



## EXPERTISE

Dr BRUNO BERNARD  
Docteur en biologie  
Expert scientifique  
L'Oréal Recherche  
et Innovation

### POURQUOI LE CHEVEU TOMBE-T-IL LORS D'UN TRAITEMENT ANTI-CANCER ET POURQUOI VA-T-IL REPOUSSER ?

“ Il faut d'abord souligner que la **perte de cheveux**, souvent associée à une chimiothérapie, peut être vue comme une **preuve que le traitement agit**. En effet, le follicule pileux, où le cheveu prend racine, partage avec les cellules cancéreuses une forte activité de prolifération cellulaire. Les traitements qui ciblent la destruction et/ou l'arrêt de la prolifération des cellules cancéreuses affectent donc aussi ce follicule pileux qui devient dystrophique et provoque la chute du cheveu. Toutefois, certaines chimiothérapies ne font pas tomber les cheveux et sont tout de même efficaces. Heureusement, les **cellules souches** de ce follicule, grâce à leur phase de repos, ne sont généralement pas affectées par ces traitements et restent dans la majorité des cas **intactes**. Par conséquent, à l'arrêt du traitement, les follicules pileux se régénèrent et les **cheveux repoussent**. Toutefois, à cause de la durée anormale de cette phase d'inactivité, des modifications peuvent apparaître au niveau de la **texture**, du **diamètre** et de la couleur des cheveux qui repoussent. ”

## CHEVEUX

# Garder sa féminité

L'état du cheveu est lié à sa production en sébum. Sous dépendance hormonale, le sébum peut devenir trop abondant : le cheveu devient alors gras et lourd. À l'opposé, si la sécrétion de sébum est trop faible, le cheveu s'abîme, se dessèche et ternit.

Privilégiez des shampooings doux et des produits nourrissants pour préserver l'intégrité de la cuticule et garantir un apport en lipides.

DES SOINS À BASE DE CÉRAMIDE OU D'ARGININE (AUTRES COMPOSANTS ESSENTIELS DU CHEVEU) LE PROTÈGENT ET LUI PERMETTENT DE RETROUVER UNE TEXTURE DOUCE ET BRILLANTE

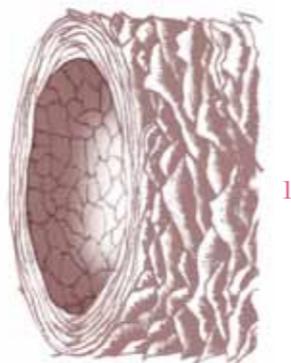
## COMPRENDRE

### LA STRUCTURE DU CHEVEU

Le cheveu est constitué de deux parties, la tige et la racine. La tige, ou fibre capillaire, est un long cylindre dont l'orientation et la structure biochimique assurent une résistance aux agressions extérieures : frictions, tensions, soleil etc.

La cuticule<sup>1</sup> est l'enveloppe protectrice du cheveu en contact direct avec l'environnement. Elle est composée de cellules ressemblant à des écailles, disposées à la manière des tuiles d'un toit.

Les qualités de brillance, douceur, facilité de peignage ou démêlage des cheveux dépendent de l'état de la cuticule.



Vue en coupe d'un cheveu.

## CHEVEUX

# Garder sa féminité



Plus d'informations dans la brochure « *Traitements du cancer et chute des cheveux* » par l'INCA. Téléchargeable sur [www.e-cancer.fr/publications/80-la-vie-avec-un-cancer/461-traitements-du-cancer-et-chute-des-cheveux](http://www.e-cancer.fr/publications/80-la-vie-avec-un-cancer/461-traitements-du-cancer-et-chute-des-cheveux)

## CONSEILS PRATIQUES

- Utiliser un **shampooing doux** pour cuir chevelu sensible et cheveux fragilisés. Privilégier les shampooings physiologiques doux sans sulfate.
- Nourrir les cheveux en utilisant des **masques** ou des **après-shampooings** pour cheveux fragilisés ou cassants.
- Dans le cas d'une **coloration**, préférer les produits sans ammoniac et sans peroxyde. Dans certains cas, il est possible d'utiliser du henné naturel, ou une coloration végétale naturelle.
- Afin de limiter leur chute, éviter de brosser les cheveux vigoureusement et d'utiliser toute technique de coiffage « traumatisante » : brushing, fer à friser/lisseur, bigoudis, permanentes.
- Demander au coiffeur d'éviter toute traction sur le cheveu.

Dans le cas de chute de cheveux totale, prendre soin de son cuir chevelu :

- Le nettoyer avec un lavant corps doux.
- L'hydrater avec un **émollient anti-démangeaisons**.
- Lui appliquer un **écran solaire d'indice SPF élevé**, au moins 30, en cas de sortie sans protection.

DANS LE CAS D'UNE CHUTE DE CHEVEUX TOTALE, FOULARDS ET PERRUQUES SONT DES ALTERNATIVES BIENVENUES.

## Attention au soleil

*La peau est exposée au rayonnement ultraviolet (UV) quotidiennement. Dès le début du traitement, il est **INDISPENSABLE** de se protéger du soleil.*

Les effets du soleil sur la peau sont principalement dus aux **rayons UV**. Les UVB stimulent le bronzage et sont les principaux responsables des **coups de soleil**.

Les UVA se révèlent plus insidieux. Indolores, ils pénètrent pourtant la peau plus profondément et peuvent provoquer des intolérances solaires, communément appelées **allergies solaires**, et des **désordres pigmentaires**.

Certains traitements anti-cancer rendent la peau plus fine et donc plus sensible aux effets du soleil. Lors d'expositions, certaines réactions cutanées peuvent apparaître : **éruption** ressemblant à de l'acné, **rougeurs**, **sécheresse cutanée**, **photosensibilité**.\*

Or, toute inflammation ou rougeur peut, par la suite, entraîner l'apparition de taches foncées.

Dans le cas des **radiothérapies**, des radiodermites chroniques peuvent apparaître, même plusieurs années après l'arrêt du traitement. Il est donc impératif de se protéger du soleil toute sa vie.

### CONSEILS PRATIQUES

· Tous les matins, après la crème hydratante, appliquer une crème solaire d'indice SPF élevé, au moins 30, et UVA renforcé.

· Ne pas oublier les oreilles, le cou, le décolleté et toutes les zones exposées au soleil.

· Limiter toute exposition au soleil, en particulier entre 12h et 16h.

· Dans le cas d'exposition, protéger la peau par le port de vêtements.

· Protéger le visage au maximum en utilisant des chapeaux à larges bords et des lunettes de soleil protégeant contre les UVA et les UVB.

· Lors d'activités extérieures (jardinage, promenade...), réappliquer un écran solaire toutes les 2 heures sur les zones découvertes.

· Bannir les séances de bronzage en cabine.

PROTÉGEZ-VOUS  
DES UVA ET UVB  
EN RESPECTANT DES  
MESURES STRICTES

40% DES PATIENTES INTERROGÉES UTILISENT DES SOINS DU CORPS ET DU VISAGE POUR SE SENTIR MIEUX, 25% ONT RECOURS AU MAQUILLAGE, 21% AU PARFUM ET 15% AUX MASSAGES.\*

### BIEN-ÊTRE

## Faire du bien à son corps et son esprit

Des massages pour se sentir mieux ? Il existe peu d'études rigoureuses évaluant les bénéfices apportés par les massages chez les patients sous traitement anti-cancer. Les résultats, nécessitant d'être consolidés, suggèrent certains bénéfices psychologiques tels qu'une baisse de l'anxiété et du stress.<sup>8</sup> Par exemple, des séances de massages réalisées chez des patients suivis pour un cancer ont permis d'améliorer l'état d'anxiété et/ou de dépression jusqu'à deux semaines après l'intervention.<sup>9</sup>



### CONSEILS PRATIQUES

· Faire appel à un **professionnel** (kinésithérapeute, ostéopathe) qui connaît les gestes adaptés à cet état de santé et ceux à éviter. Demander l'avis de l'oncologue avant de planifier une séance de massage. L'usage des huiles essentielles est déconseillé afin de limiter les risques d'allergie.

· Un site répertorie les kinésithérapeutes et propose des conseils pour les femmes atteintes du cancer : [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)

· Conserver une activité physique et aménager des temps de repos sont essentiels. Aller à la piscine peut être un excellent moyen de s'aérer l'esprit. Veiller à bien s'hydrater la peau après chaque séance.

· Se parfumer permet aussi de se sentir mieux. Les utilisatrices de parfum peuvent continuer en l'appliquant sur les vêtements plutôt que directement sur la peau. Leur teneur en alcool peut en effet irriter les peaux fragilisées par les traitements.

\*Voir annexe

[8] Ernst E. Support Care Cancer 2009;17(4):333-7 [9] Wilkinson SM et al. J Clin Oncol 2007;25(5):532-9  
\*Enquête Gustave Roussy/L'Oréal, décembre 2014 - mars 2015.

## Quelques effets indésirables

**Le syndrome mains-pieds.** Les traitements peuvent provoquer des *rougeurs* et des *engourdissements* sur les pieds et les mains. Parfois, la peau se dessèche et des crevasses se forment. De l'*hyperkératose*, un épaissement de la couche la plus superficielle de la peau ressemblant à de la corne, peut aussi apparaître, surtout sur les zones de pression et de frottement (talons...). Celle-ci peut se compliquer sous l'effet des traitements anti-angiogéniques (destinés à diminuer la vascularisation des tumeurs).



**Le papillome verruqueux.** Cette excroissance de chair un peu rugueuse apparaît de façon très fréquente sous certaines thérapies ciblées comme les anti-BRAF.



**La folliculite.** Ces boutons rouges avec une pointe blanche contenant du pus apparaissent fréquemment sous traitement avec inhibiteurs du récepteur de l'EGF, notamment administrés dans les cancers du poumon, du côlon ou de la cavité ORL. Malgré la présence de pus, ces boutons ne sont pas liés à une infection bactérienne. Ces lésions, qui peuvent s'étendre sur le visage et le buste, ressemblent parfois à de l'acné mais sans comédons (points noirs). La folliculite se traite par des



crèmes ou des traitements oraux. Il est possible de la masquer par un maquillage correcteur adapté et mieux vaut porter des vêtements amples.

**Les grains de beauté** peuvent changer de forme sous certains traitements anti-BRAF. Les surveiller et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin.



**Un érythème au visage.** ces rougeurs ressemblent à un coup de soleil.



**Un kératoacanthome.** Une lésion dure en forme de dôme, rouge avec un centre crousteux, peut parfois apparaître avec les traitements anti-BRAF, puis (parfois aussi) se transformer en cancer de la peau (carcinome). Il est donc nécessaire de l'enlever chirurgicalement sous anesthésie locale.



**Des petites zones rouges** sous les ongles des orteils ou des doigts. Ces petits saignements ne sont pas douloureux et guérissent facilement. Mais il est déconseillé d'utiliser un vernis contenant des billes de nickel non protégées par du plastique.



**Une paronychie ou péri-onyxis.** Cette inflammation des replis entourant l'ongle des doigts ou des orteils se traite par des *bains de pieds* antiseptiques, mais il est souhaitable de consulter un dermatologue. Afin d'éviter autant que possible son apparition, faire un soin de manucurie (sans toucher aux cuticules) ou de pédicure avant de commencer le traitement, ne pas utiliser de savon, éviter toute exposition au soleil, enfiler des chaussures larges, hydrater et nourrir la peau avec des baumes adaptés aux pieds et aux mains, éviter les frottements et utiliser des antiseptiques locaux.

**Une modification de la couleur,** rarement l'apparition de *lignes transversales/longitudinales* : ces effets indésirables sans gravité disparaissent après l'interruption du traitement.



Un *décollement* des ongles (ou onycholyse), pouvant s'accompagner de douleurs voire se compliquer avec une infection.



En cas de lésions à l'*intérieur de la bouche*, faire des bains de bouches antiseptiques.



### EXPERTISE

PR CAROLINE ROBERT  
Chef du service  
de dermatologie  
à Gustave Roussy

“ Les traitements anti-cancer peuvent induire des effets indésirables nécessitant une prise en charge médicale spécifique. Si vous observez des modifications qui vous semblent anormales, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Des solutions existent. Vous trouverez ci-contre les principaux types d'effets indésirables rapportés.”

# Annexe.

TRAITEMENT	MODE D'ACTION	MODIFICATIONS CORPORELLES
Chimiothérapie « classique »	Diminution de la prolifération des cellules cancéreuses par l'utilisation de médicaments. <b>Action sur la prolifération des cellules cancéreuses se multipliant rapidement.</b>	Peau : rougeurs, sécheresse, démangeaisons. Cheveux : perte, modification de la texture et/ou de la couleur. Ongles : fissures, bourgeons blancs, rougeurs sous l'ongle. Atteinte palmo plantaire.
Radiothérapie	Diminution de la prolifération des cellules cancéreuses par l'utilisation de <b>rayonnements de haute énergie.</b>	Peau : rougeurs au niveau de la zone irradiée . Poils : perte des poils dans les champs irradiés.
Hormonothérapie	Diminution de la prolifération des cellules cancéreuses par l'utilisation d' <b>hormones.</b>	Peau : éruption cutanée. Cheveux : perte, modification de la texture et/ou de la couleur.
Immunothérapie	Diminution de la prolifération des cellules cancéreuses par l'utilisation de réactions normales de défense appelées <b>réactions immunitaires.</b>	Peau : sécheresse, éruption cutanée, démangeaisons, vitiligo (décoloration de la peau et des cheveux).
Thérapies ciblées	Diminution de la prolifération des cellules cancéreuses par l'utilisation d' <b>agents ciblant certains mécanismes moléculaires.</b>	Peau : éruptions cutanées diverses, rougeurs, sécheresse, démangeaisons. Cheveux : perte, modification de la texture et de la frisure et/ou de la couleur. Ongles : fissures, bourgeons blancs, rougeurs sous l'ongle. Atteinte palmo-plantaire.

# Glossaire.

<b>Acides gras</b>	Présents dans la peau, ce sont les constituants majeurs des lipides.
<b>Arginine</b>	Un des 20 acides aminés constitutifs des protéines, il est impliqué dans de nombreux processus métaboliques.
<b>Céramides</b>	Classe particulière de lipides naturellement présents dans la peau et le cheveu et qui joue un rôle dans la fonction barrière.
<b>Cornéocyte</b>	Cellule qui forme la couche la plus superficielle de la peau (couche cornée).
<b>Cortisol</b>	Hormone jouant un rôle dans la réaction de l'organisme face au stress ainsi que dans le métabolisme des graisses et des sucres.
<b>Couche cornée</b>	Couche la plus superficielle de l'épiderme, en contact direct avec le milieu extérieur et assurant la fonction barrière de la peau .
<b>Cholestérol</b>	Le cholestérol est impliqué dans la fabrication de la membrane cellulaire nécessaire à la fluidité des cellules et leur perméabilité.
<b>Emollient</b>	Substance qui a la particularité de relâcher et d'adoucir la peau. Les crèmes émoullientes sont ainsi utiles et recommandées pour nourrir et prendre soin des peaux sèches ou à tendance atopique.
<b>Epiderme</b>	Couche extérieure de la peau située sur le derme, elle forme une enveloppe protectrice contre les agressions extérieures. Son épaisseur varie de 0,02 mm sur le visage, à 1 à 5 mm sous la plante des pieds.
<b>Film hydrolipidique</b>	Film protecteur recouvrant la totalité de la surface de la peau et constitué principalement de sueur, de sébum et d'eau. Sa principale fonction est de défendre la peau contre les bactéries. Il permet à la peau de conserver souplesse et hydratation.
<b>Glande sébacée</b>	Annexe de la peau responsable de la production du sébum.
<b>Glande sudoripare</b>	Annexe de la peau responsable de la production de la sueur.
<b>Kératine</b>	Protéine présente dans les cellules superficielles de l'épiderme et qui constitue l'essentiel de la fibre capillaire (cheveux, des poils et des ongles).
<b>Kératinocyte</b>	Cellule de l'épiderme ou du follicule pileux, responsable de la kératine.
<b>Lipides</b>	Substances chimiques grasses, présentes dans tous les organismes vivants, jouant un rôle dans les structures cellulaires et dont la fonction énergétique est importante.
<b>Matrice unguéale</b>	Matrice présente à la base de l'ongle et produisant de la kératine. C'est au niveau de la matrice que se fabrique la tablette de l'ongle.
<b>Radiodermite</b>	Lésions de la peau induites par des radiations ionisantes (radiothérapie).
<b>Sébum</b>	Matière grasse produite par les glandes sébacées associées au follicule pileux, qui lubrifie naturellement le cheveu, le poil et participe activement à la fonction barrière de la peau.

**L'ORÉAL**  
Recherche & Innovation

  
**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Avec le soutien de

**GUSTAVE  
ROUSSY**  
LABORATOIRE  
D'ONCOLOGIE