

Fiche conseils n°2 : En prévention, lorsque votre traitement commence

La toilette : Comment ?

OUI, à faire

Prenez une douche ou lavez-vous au gant de toilette au moins une fois / jour. Veillez à ne pas décoller ou effacer les «marquages»* faits sur votre peau au début du traitement.

*Les marquages : servent à délimiter le champ d'irradiation pendant toute la durée du traitement.

NON, à éviter

Prendre des bains pendant toute la période de traitement.

Pourquoi : cela pourrait provoquer des macérations, un excès de chaleur sur la zone irradié, etc.

La toilette : Avec quoi ?

OUI, à faire

Lavez-vous avec un savon neutre ou un « savon sans savon » ou pain dermatologique*.

*Savon sans savon ou pain dermatologique : ne contiennent ni parfum, ni conservateur.

NON, à éviter

Se laver avec des savons parfumés ou contenant de l'alcool.

Pourquoi : ils assècheraient votre peau.

La toilette : Et après s'être lavé ?

OUI, à faire

Séchez-vous délicatement, en « tamponnant » avec une serviette propre et douce, plus particulièrement dans les plis ou au niveau de zones humides (sous les bras, dans le cou, aux plis de l'aîne, etc.).

NON, à éviter

Se sécher rapidement, en «frottant» ou avec une serviette rêche.

Négliger cette étape de la toilette en ne se séchant que partiellement.

Pourquoi : l'humidité favorise l'apparition de problèmes cutanés. Votre peau est fragile et ne supporte aucun traumatisme.

La toilette : Est-ce que je peux me parfumer ?

OUI, à faire

N'utiliser aucun produit parfumé.

NON, à éviter

Utiliser un déodorant ou se mettre de l'eau de toilette, du parfum, de l'eau de Cologne.

Pourquoi : cela assècherait votre peau.

La toilette : Je transpire beaucoup, que faire ?

 **OUI, à faire**

Lavez-vous à l'eau et séchez-vous minutieusement plusieurs fois par jour si besoin.

 **NON, à éviter**

Négliger une transpiration excessive pendant la radiothérapie.
Pourquoi : l'humidité favorise l'apparition de problèmes cutanés.

La toilette : Et pour me raser ?

 **OUI, à faire**

Évitez de vous raser (au niveau du « champ d'irradiation » ou à proximité de cette zone). Si c'est indispensable : utilisez un rasoir électrique.

 **NON, à éviter**

Utiliser un rasoir à main sur des zones irradiées, ou proche du champ irradiation.
Pourquoi : votre peau est fragile et ne supporte aucun traumatisme.

Autres pratiques : Les crèmes, laits ou pommades

 **OUI, à faire**

N'appliquez aucune crème, lait ou pommade pendant le traitement, excepté sur prescription de votre radiothérapeute.

 **NON, à éviter**

Utiliser une crème, lait ou pommade sur les conseils d'un(e) ami(e) ou d'un professionnel de santé qui ne connaît pas (ou peu) les enjeux de ces traitements.
Pourquoi : Toute substance hydratante pourrait favoriser ce qu'on appelle «l'effet bolus»*.

*Effet bolus : augmentation de la toxicité des rayons à la surface de la peau.

Autres pratiques : Les vêtements

 **OUI, à faire**

Préférez des vêtements confortables, amples, larges et souples (exemple : coton, soie).

 **NON, à éviter**

Porter des vêtements à base de matières synthétiques, des sous vêtements à armature ou trop serrés (pour les traitements du sein).
Pourquoi : votre peau est fragile et ne supporte aucune irritation, aucun traumatisme.

Autres pratiques : Le soleil

 **OUI, à faire**

Protégez-vous totalement du soleil.

 **NON, à éviter**

S'exposer au soleil, même après application de crème «écran total».