

## Fiche conseils n°3 : En prévention, après la fin du traitement

### **La toilette : Comment ?**

#### **OUI, à faire**

Vous pouvez reprendre des bains trois à quatre semaines après les rayons. Conservez une bonne hygiène corporelle (toilette complète une fois / jour).

#### **NON, à éviter**

Négliger les soins d'hygiène.

Pourquoi : des réactions cutanées peuvent apparaître dans les jours qui suivent l'arrêt du traitement. Il est nécessaire de rester vigilant.

### **La toilette : Avec quoi ?**

#### **OUI, à faire**

Lavez-vous avec un savon neutre ou un savon surgras\*.

\*Savon surgras : savon enrichi en éléments surgraisants.

#### **NON, à éviter**

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

Pourquoi : ils assècheraient votre peau qui a besoin d'être hydratée.

### **Autres pratiques : Les crèmes, laits, pommades ou huiles**

#### **OUI, à faire**

Appliquez des crèmes, laits ou huiles hydratantes jusqu'à ce que votre peau retrouve sa couleur initiale. Ce processus peut être long et votre participation est essentielle.

#### **NON, à éviter**

Ne pas hydrater la peau qui a été irradiée.

Pourquoi : la peau a besoin d'être «nourrie» et assouplie.

### **Autres pratiques : Le soleil**

#### **OUI, à faire**

Protégez les zones irradiées du soleil pendant un an après votre traitement. S'il vous est ponctuellement impossible de les couvrir (baignades) : appliquez une crème « écran total », couvrez-vous et mettez-vous à l'ombre dès que possible.

#### **NON, à éviter**

S'exposer au soleil.

### *Autres pratiques : Les baignades*

#### **OUI, à faire**

Après une baignade (eau de mer ou de piscine) : rincez votre peau à l'eau douce.

#### **NON, à éviter**

Se rhabiller sans avoir rincé d'éventuelles substances irritantes pour la peau (exemple : sel, chlore).

### *En cas d'urgence : Que faire ?*

N'hésitez pas à demander conseil à votre radiothérapeute ou à un soignant si votre peau est abîmée ou si de petites plaies apparaissent secondairement à votre traitement.