

JUILLET 2024

CANCER INFO

FICHES PATIENTS

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON IMAGE PENDANT ET APRÈS UN CANCER : CHEVEUX, ONGLES ET PEAU

SOMMAIRE

- 03** INTRODUCTION
- 04** COMMENT PRENDRE SOIN DE VOS CHEVEUX ?
- 13** COMMENT PROTÉGER VOS ONGLES ?
- 14** COMMENT PRÉSERVER VOTRE PEAU ?
- 17** SE MAQUILLER
- 18** LES SOINS DE SOCIO-ESTHÉTIQUE
- 20** ANNEXE. TABLEAU DE REMBOURSEMENT DES PERRUQUES ET ACCESSOIRES
- 21** SOURCES DE RÉFÉRENCE



Cette fiche a été publiée avec le soutien financier de la Ligue contre le cancer.

REMARQUE

Afin de ne pas alourdir le texte de cette fiche, nous avons employé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les hommes que les femmes.

Du fait de la détention, par des tiers, de droits de propriété intellectuelle, toute reproduction intégrale ou partielle, traduction, adaptation des contenus provenant de ce document (à l'exception des cas prévus par l'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle) doit faire l'objet d'une demande préalable et écrite auprès de la direction de la communication de l'INCa.

Ce document est téléchargeable sur e-cancer.fr.

INTRODUCTION

Le cancer et ses traitements peuvent générer une modification plus ou moins temporaire de votre image corporelle. Plus particulièrement, certains traitements peuvent avoir un impact direct sur vos cheveux, vos ongles et votre peau. C'est notamment le cas de certaines chimiothérapies conventionnelles, hormonothérapies, thérapies ciblées et immunothérapies ou encore de la radiothérapie. Avant le début de vos traitements, les professionnels de santé qui vous accompagnent vous informent des conséquences possibles ainsi que des moyens de prévenir et de gérer leurs effets indésirables.

Ces changements sur votre apparence physique suscitent bien souvent des préoccupations. Lorsque vous changez, il vous est plus difficile de vous sentir bien.



QU'EST-CE QUE LES SOINS DE SUPPORT ?

Les soins de support ne se limitent pas aux traitements spécifiques du cancer. Dans une approche globale, des soins et soutiens complémentaires peuvent être nécessaires pour gérer les conséquences de la maladie et de ses traitements : fatigue, douleur, besoin de soutien psychologique...

Ces soins, appelés soins de support, font partie intégrante de votre traitement et ne sont ni secondaires ni optionnels. Ils font appel à des compétences dans les domaines de la nutrition, la diététique, la psycho-oncologie, la kinésithérapie, la socio-esthétique... Ils visent à vous assurer la meilleure qualité de vie possible avant, pendant et après vos traitements.

N'hésitez pas à signaler à l'équipe soignante vos besoins dès l'annonce de la maladie et tout au long de votre parcours de soins afin qu'une réponse adaptée vous soit proposée. Demandez-lui la liste des soins de support mis à disposition dans votre centre de soins et les modalités d'accès.

Vous pouvez aussi retrouver les soins de support proposés dans votre région sur le site du Dispositif spécifique régional du cancer (DSRC). Les coordonnées de chaque DSRC sont accessibles depuis le site e-cancer.fr.

Pour plus d'informations sur tous les soins de support, consulter la rubrique « Qualité de vie » sur e-cancer.fr.

POUR ALLER PLUS LOIN 

Les guides Cancer info décrivent, pour chaque localisation de cancer, les traitements par stade de la maladie ainsi que leurs effets sur l'organisme. Vous pouvez les commander gratuitement ou les télécharger sur e-cancer.fr.

Prendre soin de votre image et de votre bien-être est important pour maintenir une bonne qualité de vie tout au long du traitement. Vous trouverez dans cette fiche des conseils pour faire face à ces changements et préserver l'estime de vous-même.

N'hésitez pas à parler à votre médecin et aux autres membres de l'équipe soignante de la façon dont vous vivez la maladie et les traitements. Cela leur permet de vous apporter les soins et soutiens nécessaires et de vous orienter au mieux vers les professionnels concernés. Des associations de patients intervenant dans votre établissement de santé ou dans votre région peuvent également vous diriger vers cette offre de soins de support.

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOS CHEVEUX ?

Pourquoi les cheveux et les poils tombent-ils ?

Les médicaments utilisés pour traiter les cancers peuvent provoquer une chute des poils et des cheveux, aussi appelée alopécie, qui peut être partielle ou totale. Les cheveux et les poils repoussent en général dans les 3 à 6 mois qui suivent l'arrêt du traitement.

Certaines **chimiothérapies conventionnelles**, comme celles à base de taxanes (paclitaxel, docétaxel...) et d'anthracyclines (doxorubicine, épirubicine...), agissent sur les cellules à reproduction rapide dont celles des follicules des cheveux et des poils entraînant leur chute. La chute des cheveux survient généralement 2 à 3 semaines après le début de la chimiothérapie, parfois aussi dès la première séance. Puis les cheveux tombent au cours des chimiothérapies successives. Cette chute peut être brutale ou plus progressive, suivant le type de molécules utilisées et les doses administrées. Elle est parfois précédée de douleurs ou de sensibilité du cuir chevelu.

La chute des cils et des sourcils se produit souvent un peu après celle des cheveux.

Certaines **thérapies ciblées** (par exemple cétuximab, tramétinib, dabrafénib, vémurafénib, osimertinib...), les médicaments d'**immunothérapie** (par exemple ipilimumab, nivolumab, pembrolizumab) et d'**hormonothérapie** (par exemple tamoxifène, létrozole), peuvent aussi affecter les follicules pileux entraînant une chute partielle des cheveux qui se clairsement. De même, des changements dans leur texture et leur qualité les rendant plus fins et secs ou encore frisés sont parfois observés. Ces médicaments ne provoquent qu'exceptionnellement une chute totale des cheveux. La chute survient tardivement après 3 à 4 mois de traitement et concerne certaines zones comme les tempes et le sommet de la tête.

Une **radiothérapie** ciblée au niveau de la tête peut s'accompagner d'une chute partielle ou totale des cheveux. Tout dépend de la zone irradiée (une partie ou l'intégralité de la tête), de la technique de radiothérapie utilisée et de la dose totale de rayons administrée. La chute des cheveux est souvent progressive et commence 15 jours à 3 semaines après la première séance de radiothérapie. Elle peut être définitive ou temporaire en fonction de la dose reçue. Lorsqu'elle est temporaire, vos cheveux commencent à repousser environ 8 semaines après la fin du traitement. Plusieurs mois sont nécessaires avant de retrouver votre chevelure initiale. La couleur et la texture des cheveux peuvent aussi varier, en général temporairement.

Se préparer en amont de la chute des cheveux

En prévention de la chute des cheveux, vous pouvez vous couper les cheveux courts. En effet, une coupe courte peut retarder la chute de cheveux de quelques jours et la rendre moins spectaculaire. Couper ses cheveux progressivement permet de s'habituer à se voir avec un visage différent.

Si le fait de voir vos cheveux tomber petit à petit est trop pénible, vous pouvez vous faire raser la tête, de préférence avec l'aide d'un coiffeur. Vous pouvez ensuite choisir de rester tête nue ou de porter un accessoire du type perruque, chapeau, bonnet, foulard ou bandana. Des spécialistes peuvent vous aider à choisir ce qui vous convient le mieux.



UN TRAITEMENT LOCAL POSSIBLE DANS CERTAINES SITUATIONS

Si l'alopécie se situe principalement au sommet de la tête, un traitement topique par minoxidil à 2 %, 1 ml deux fois par jour, peut être proposé en l'absence de contre-indications.

Il s'applique directement sur la zone à traiter. Ce traitement n'est pas remboursé. Si besoin, l'équipe médicale peut vous orienter vers un dermatologue.

Conseils pour prendre soin de vos cheveux au quotidien

- Utilisez de préférence un shampoing doux ou fortifiant (évitiez les shampoings pour bébés qui graissent les cheveux) et un démêlant doux.
- Séchez-vous les cheveux en les tamponnant avec une serviette plutôt qu'en les frottant.
- Évitez la chaleur du sèche-cheveux, les bigoudis chauffants, les fers chauds, et ne faites pas de brushing.
- Utilisez une brosse douce.
- Évitez les teintures, balayages et permanentes, nattages, défrisages.
- Portez un chapeau ou une casquette pour ne pas exposer le cuir chevelu au soleil.

BON À SAVOIR

Se laver les cheveux trop fréquemment peut en accélérer la chute.

Lorsque les cheveux sont tombés et que le cuir chevelu est à nu, il est nécessaire d'en prendre soin en l'hydratant. Pour cela, lavez-vous la tête avec un savon doux, essuyez-vous délicatement et hydratez-la avec une crème ou une huile sèche adaptée (la même que celle pour votre visage). Dehors, protégez votre tête du soleil et du froid.

Le casque réfrigérant pour limiter la chute des cheveux en cas de chimiothérapie conventionnelle

Un casque réfrigérant (ou réfrigéré) peut vous être proposé selon votre traitement **et en l'absence de contre-indications médicales**. Il s'agit d'un bonnet glacé qui a pour effet de réduire l'afflux sanguin dans le cuir chevelu et donc la quantité de produit de chimiothérapie qui affecte les cellules des cheveux pendant la séance. Son efficacité varie selon le type de chimiothérapie, la dose administrée, la nature et la longueur des cheveux.



POUR LES CILS ET LES SOURCILS

Dans l'optique de préserver ses cils et sourcils, un pain de glace enveloppé dans une charlotte peut être placé sur les yeux. Ce pain de glace n'étant pas toujours fourni par

l'hôpital, il est parfois nécessaire de l'apporter, dans une glacière, avec une paire de chaussettes à enfiler lors de la séance de chimiothérapie.

En pratique, il est posé environ 10 à 15 minutes avant le début de la perfusion sur cheveux mouillés, changé très régulièrement afin de rester bien froid tout au long de la perfusion, et retiré environ 30 minutes après la fin de la perfusion.

Porter une perruque

Comment choisir sa perruque ?

Avant de choisir votre perruque, plusieurs questions se posent : quelle importance accorde-t-on au fait que l'on puisse se rendre compte que l'on est malade ? Faut-il choisir un modèle au plus proche de sa coiffure, pour ne pas modifier son image ? Ce choix peut permettre de préserver un élément de stabilité dans une période de bouleversement personnel. Ou au contraire, est-ce l'occasion de tester de nouvelles coiffures et s'autoriser à « changer de tête » ? Cette décision est, bien sûr, personnelle. Il n'est pas toujours possible de cacher la chute de cheveux.

Certains patients ne se reconnaissent pas dans l'image que leur renvoie leur visage avec une perruque, et cela, quel que soit le soin apporté au choix de cette dernière. Ils préféreront alors les accessoires, casquettes, foulards, chapeaux, petits bonnets... L'important est de se sentir bien en choisissant sans contrainte, ce qui vous convient le mieux.

Quand acheter sa perruque ?

Vous pouvez choisir d'acheter une perruque avant ou après le début de la chute des cheveux.

- **Avant la chute des cheveux**

Plusieurs éléments plaident pour un choix de la perruque avant le début de la chimiothérapie.



Le casque peut provoquer une sensation de froid intense, des maux de tête, des douleurs oculaires ou cervicales. Il est conseillé de se couvrir le cou et de porter un vêtement chaud et des chaussettes pour réduire la sensation générale de froid.

BON À SAVOIR

Le choix d'une perruque requiert un peu de temps : prévoyez environ une heure pour faire votre choix et procéder à quelques essayages. Mieux vaut donc prendre rendez-vous pour ne pas risquer une longue attente et être conseillé au mieux.

En effet, il est plus aisé de faire cette démarche « quand on est encore en forme » et de faire son choix quand on a encore sa propre chevelure. Vous pouvez ainsi sélectionner un modèle très proche de votre style, ou qui le respecte et mettre votre perruque dès que vous en ressentez le besoin.

- **Quand les cheveux sont tombés**

Certaines femmes et certains hommes préfèrent ne pas procéder à cet achat, parfois coûteux, avant d'avoir perdu leurs cheveux (voir « La prise en charge financière », page 11), car si la chevelure est finalement préservée, la perruque achetée ne présentera aucune utilité.

Par ailleurs, l'adaptation de la perruque sur une tête devenue lisse peut, dans certains cas, poser problème si l'achat et le dernier essayage ont eu lieu alors que la chevelure était encore présente. Cependant, la plupart des modèles de perruques conviennent à plusieurs tailles de tour de tête. Ils sont pourvus d'un système d'adaptation, comme des petits élastiques qu'il est possible de resserrer ou de détendre.

Tout ceci n'empêche pas de faire son choix de perruque bien avant l'achat ni d'obtenir des références et l'assurance de pouvoir acheter rapidement le modèle sélectionné dès qu'on en ressentira le besoin.

Conseils utiles pour effectuer le choix de sa perruque

- Faites-vous accompagner par la personne de votre choix : conjoint, ami, enfant... pour bénéficier de leur soutien et de leur avis.
- Choisissez un prestataire avec qui vous sentez en confiance, qui vous accueillera de façon attentive et respectueuse.
- Assurez-vous d'être reçu dans un espace garantissant la discrétion et la confidentialité, dans un temps suffisant (environ une heure) – sur rendez-vous ou non.
- Informez-vous sur la gamme des prix existants, le prix des modèles (catalogues et prospectus publicitaires, sites internet), les modalités de paiement et de remboursement par l'Assurance maladie et votre mutuelle.
- Échanger avec d'autres patients pour qu'ils vous fassent part de leur expérience.

- Essayez différents modèles avant de faire votre choix. Prenez éventuellement des photos. Le prestataire doit vous présenter une diversité suffisante de produits disponibles (de façon immédiate ou dans un délai de quelques jours).
- Demandez conseil pour la mise en place de la perruque et les conditions d'entretien.
- Prenez le temps de la réflexion et ne cédez pas à une éventuelle pression commerciale.
- Pensez à demander les références précises du modèle sélectionné.
- Vérifiez les modalités d'échange, de remboursement ou d'avoir (réglementation en vigueur).

Conseils au moment de porter une perruque

- Secouez la perruque pour l'aérer et lui donner du volume.
- Placez-la d'avant en arrière en l'enfilant au milieu du front, puis en la posant 4 doigts au-dessus des sourcils.
- Positionnez-la bien avec les pattes de maintien sur les tempes et plaquez-les.
- Coiffez avec les doigts, dans le style de la coiffure.
- N'utilisez pas de laque ni d'accessoires qui chauffent.
- Ne portez pas la perruque pour dormir ni pour vous baigner (sauf avec des perruques spécifiques).
- La nuit, si vous ne souhaitez pas rester tête nue, vous pouvez opter pour le port d'un turban ou d'un petit bonnet en tissu éponge ou en coton, par exemple.

BON À SAVOIR

En été, si vous ne supportez pas la perruque en raison de la chaleur et des démangeaisons provoquées par la transpiration, vous pouvez opter pour un foulard ou un turban en coton.



ENTREtenir SA PERRUQUE ET SON CUIR CHEVELU

- Pour les perruques en fibres synthétiques : lavez-la 1 à 2 fois par mois avec un shampoing spécial et rincez-la abondamment.
- Pour les perruques en cheveux naturels : il est préférable de la déposer chez le vendeur pour un nettoyage ou une remise en forme.
- Lavez-vous la tête régulièrement avec un shampoing doux ou un pain dermatologique et appliquez ensuite une crème non grasse ou de l'huile sèche pour hydrater le cuir chevelu et limiter les éventuelles démangeaisons.

Autres accessoires : foulards, chapeaux...

De nombreux magasins spécialisés proposent divers accessoires en alternative à la perruque : foulards noués ou non, couronnes de cheveux, franges, chapeaux légers à porter avec ou sans foulard...

COMMENT NOUER SON FOULARD ?

FAÇON CATOGAN :



POSER LE FOULARD SUR LA TÊTE EN GARDANT UN PAN LONG ET UN PAN COURT.



LE CÔTÉ LE PLUS LONG S'ENROULE AUTOUR DE LA TÊTE ; LES DEUX PANS DOIVENT ALORS AVOIR LA MÊME LONGUEUR.



RASSEMBLER LES DEUX PANS, LES PLIER SUR EUX-MÊMES ET LES SERRER AVEC UN ÉLASTIQUE.

FAÇON TURBAN :



POSER LE FOULARD SUR LA TÊTE ET LE NOUER SUR LE HAUT DU COU.

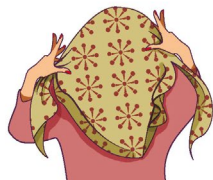


ENROULER LES EXTRÉMITÉS SUR ELLES-MÊMES, LES RAMENER SUR LE DEVANT ET FAIRE UN NŒUD.

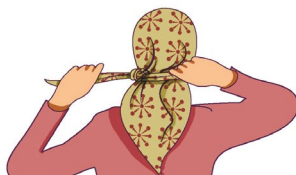


INSÉRER LES EXTRÉMITÉS DERRIÈRE LA NUQUE SOUS LE BANDAGE.

FAÇON FICHU PAYSAN :



POSER SUR LA TÊTE LE FOULARD PLIÉ EN DEUX DANS LE SENS DE LA DIAGONALE.



NOUER LES DEUX PANS SUR LE CÔTÉ DE LA TÊTE.



FAIRE UN SECOND NŒUD POUR ASSURER LE MAINTIEN.

LES DIFFÉRENTS COUVRE-CHEFS



La prise en charge financière

Perruques et accessoires font l'objet d'une prescription médicale par votre médecin, qui peut être renouvelée tous les ans. Ils sont pris en charge par l'Assurance maladie à des montants différents (voir le tableau en annexe, page 20), selon la nature de la prothèse, s'ils sont vendus par un professionnel spécialisé (le vendeur remplit une feuille de soins).

Il est recommandé de s'informer avant d'acheter une perruque pour savoir si la prise en charge est possible. Les personnes affiliées à la Complémentaire santé solidaire (CSS) ou couvertes par l'Aide médicale d'État (AME) bénéficient du droit au tiers payant et n'ont pas à avancer la part correspondant au forfait Assurance maladie.

Vous pouvez acheter une perruque dans des magasins spécialisés, de grands magasins, en pharmacie, sur internet, ou bénéficier de services à domicile ou en milieu hospitalier. Le personnel soignant peut vous aider à identifier les revendeurs proposant des perruques intégralement remboursées

 **POUR ALLER PLUS LOIN**

Retrouvez des informations complémentaires sur les prothèses et les accessoires capillaires sur le site **e-cancer.fr**.

par la Sécurité sociale. Des associations de patients offrent aussi des aides financières ou redistribuent des perruques.

La repousse des cheveux

Après l'arrêt du traitement, les cheveux mettent souvent quelques mois à repousser. La repousse entraîne parfois des démangeaisons.

Gardez en mémoire que, lors de la repousse, vos cheveux peuvent avoir changé de nature : plus raides ou au contraire plus frisés, plus foncés ou plus clairs, blanchis ou bien sans cheveux blancs. Ces changements sont habituellement temporaires – les cheveux retrouvant leur nature antérieure après quelques mois.

Éviter les traitements fragilisant les cheveux

Dans les 12 premiers mois de repousse, il est conseillé d'éviter les traitements susceptibles d'abîmer les cheveux : teintures, permanentes, brushings, défrisages, nattages... Certains magasins spécialisés proposent même un accompagnement jusqu'à la première coupe de cheveux. Pour la coloration de vos cheveux, préférez les teintures végétales à 4 mois de distance des traitements.

Quand la repousse des poils intervient-elle ?

Les poils repoussent comme les cheveux, les cils et les sourcils, quelques mois après l'arrêt du traitement. Certaines femmes préménopausées et sous traitement hormonal peuvent constater, à l'arrêt du traitement, l'apparition d'un duvet sur leur visage, leurs bras ou d'autres parties du corps. Normalement, ce duvet disparaît au bout de 6 mois à 1 an. Il ne faut pas le raser. En cas de gêne, prenez conseil auprès d'un médecin ou lors d'une consultation spécialisée à l'hôpital.

COMMENT PROTÉGER VOS ONGLES ?

Certains médicaments utilisés pour traiter les cancers abîment les ongles. C'est le cas notamment des molécules de chimiothérapie conventionnelle de la famille des taxanes (docétaxel, paclitaxel), des anthracyclines (par exemple épirubicine, doxorubicine), des sels de platine (par exemple cisplatine, carboplatine), et d'agents alkylants tels que le melphalan ou l'ifosfamide. Les ongles peuvent devenir plus fragiles, se strier, se dédoubler ou changer de couleur. Plus rarement, ils peuvent se décoller et devenir douloureux.

Certaines thérapies ciblées, par exemple les inhibiteurs d'EGFR (lapatinib) ou de mTOR (évérolimus) peuvent entraîner une atteinte de la peau qui entoure les ongles, appelée paronychie. La peau devient rouge, douloureuse et gonfle.

Mesures de prévention et de soins à appliquer au quotidien

- S'il n'y a pas de contre-indications médicales, portez des moufles et des chaussettes réfrigérantes durant la séance de chimiothérapie. Le froid a pour effet de réduire l'afflux sanguin dans les extrémités et donc la quantité de produits de chimiothérapie qui affecte les cellules des ongles.
- Utilisez un vernis de base au silicium ainsi qu'un dissolvant doux sans acétone, y compris si vous êtes un homme.
- Portez des chaussures confortables et privilégiez les chaussettes en coton.
- Portez des gants de protection, de préférence en coton ou en vinyle, pour le jardinage et les travaux ménagers ou toute autre activité en milieu humide. Doublez-les avec des gants de coton pour absorber l'humidité en cas de port prolongé.
- Limez vos ongles, ne les coupez pas.
- Conservez vos ongles droits, ni trop courts ni trop longs.
- Appliquez une crème hydratante à chaque lavage des mains et une fois par jour sur les pieds, sans oublier les ongles et la peau qui les entoure.



Pour supporter le froid pendant la séance de chimiothérapie, prenez avec vous une paire de gants en coton et une paire de chaussettes fines à enfiler en dessous des moufles ou chaussettes.



COMMENT APPLIQUER LE VERNIS AU SILICIUM?

La veille ou le jour de la séance de chimiothérapie, appliquez deux couches de vernis de base au silicium (vendu en pharmacie, parapharmacie ou parfumeries), puis deux couches de vernis foncé, ce qui masquera la coloration de l'ongle. Ce vernis doit être changé tous les 8 jours pendant toute la durée du traitement. Pour

éviter qu'il ne s'écaille, l'utilisation d'un top coat permettra au vernis de tenir pendant cette durée. Pour retirer votre vernis, utilisez un dissolvant sans acétone. Il existe également des solutions protectrices pour les ongles à utiliser cette fois sans vernis. Votre équipe soignante peut vous conseiller sur les produits à utiliser selon votre situation.

En cas d'inflammation des tissus autour de la peau du pli de l'ongle, différents traitements peuvent être utilisés, notamment des corticoïdes locaux, du nitrate d'argent en solution aqueuse, le port de chaussures adaptées et de semelles orthopédiques. Ils vous sont prescrits par votre médecin si nécessaire. Évitez l'application de produits sans avis médical, certains traitements inadaptés pouvant aggraver vos symptômes. Parfois, une consultation de podologie est proposée.

COMMENT PRÉSERVER VOTRE PEAU ?

Les chimiothérapies, thérapies ciblées, immunothérapies et la radiothérapie entraînent parfois des troubles au niveau de la peau, caractérisés par l'apparition de rougeurs ou de plaques, un dessèchement, des tiraillements ou encore une acné. Informez l'équipe soignante qui vous accompagne en cas d'apparition de ces symptômes.

Pour vous aider à limiter la survenue de ces problèmes de peau et à atténuer les effets, hydratez bien votre peau. Plus elle est hydratée, moins il y a de toxicités liées à certaines molécules.

Comment prévenir les troubles cutanés les plus fréquents ?

Le syndrome main-pied, qui touche particulièrement la paume des mains et la plante des pieds, se signale par des

rougeurs, des douleurs, un gonflement, une sécheresse ou des cloques. Il est généré par certaines molécules de chimiothérapie (par exemple capécitabine) et de thérapies ciblées (par exemple cabozantinib). Si vous souffrez du syndrome main-pied :

- assurez des soins d'hygiène rigoureux avec un pain dermatologique (savon ou tensioactif doux) ou une huile lavante ;
- avant de commencer le traitement, vous pouvez prévoir une manucure et une pédicure si vos mains et vos pieds sont déjà un peu abîmés (présence de corne). Deux séances de pédicure sont notamment remboursées si elles sont prescrites par votre oncologue ;
- appliquez régulièrement et généreusement un agent hydratant (émollient) sur votre peau ;
- évitez les produits contenant des parfums et des conservateurs pouvant aggraver l'assèchement de la peau.

L'érythème lié à la radiothérapie (radiodermite) se manifeste par une rougeur de la peau, semblable à un coup de soleil. Lorsqu'un érythème survient pendant la séance de radiothérapie :

- appliquez une crème hydratante entre les séances, au moins 4 heures avant ou après la séance, selon les conseils donnés par votre oncologue ;
- évitez parfums, huiles essentielles, déodorants et lotions avant la séance de radiothérapie ;
- signalez toute prise de médicaments à votre oncologue-radiothérapeute : certains médicaments provoquent une sensibilité particulière aux rayons. Si, malgré tout, des brûlures apparaissent, prévenez votre radiothérapeute ;
- limitez l'exposition solaire des zones traitées et évitez les bains en piscine ou de mer.

Si les plaques deviennent douloureuses ou vous démangent, **un avis dermatologique peut être demandé** afin de diminuer l'inflammation et le risque de pigmentation secondaire. Des pansements spécifiques peuvent également être utiles dans certaines situations.



Retrouvez plus de détails sur les conséquences des traitements anticancéreux sur la peau dans nos guides par cancer sur e-cancer.fr.

Autres conseils pratiques quelle que soit l'origine de vos problèmes de peau

- Évitez la chaleur. Ne prenez pas de bains chauds et ne faites pas de séances de saunas. Vous pouvez soulager votre peau par le froid.
- Protégez votre peau du soleil et de la lumière (vêtements couvrants, chapeau, lunettes, écran solaire indice 50+ protection UVB et UVA).
- Limitez les activités qui provoquent un frottement de la peau ou une pression sur les mains : par exemple les activités ménagères, surtout en milieu humide, la conduite de véhicules ou le jardinage. Portez des gants de coton ou en vinyle pour le jardinage et les travaux en milieu humide.
- Des exercices physiques, comme la course à pied ou la marche prolongée, sont également déconseillés en cas de syndrome main-pied et pourront être repris ultérieurement.
- Choisissez des vêtements adaptés : portez des vêtements amples et des chaussures souples afin de limiter les troubles de la peau. Préférez des matières douces comme le coton ou la soie plutôt que le synthétique. De même, les pansements adhésifs ou les bandages serrés sont déconseillés.



QUAND DEVEZ-VOUS EN PARLER À VOTRE MÉDECIN ?

Si, malgré ces conseils pratiques, votre peau devient rouge ou sensible, signalez-le à votre médecin sans attendre que les symptômes n'empirent. En effet, des médicaments antidouleur

et/ou des soins locaux ou généraux peuvent contribuer à les soulager. Des adaptations du traitement définies par votre oncologue sont parfois nécessaires.

SE MAQUILLER

Les traitements du cancer peuvent avoir plusieurs conséquences sur l'aspect du visage, comme une modification du teint et l'apparition de cernes. Un maquillage adapté peut aider à redonner de l'éclat à votre teint et à redessiner cils et sourcils pour restructurer votre visage. Des conseils professionnels peuvent être utiles pour apprendre les techniques de maquillage adaptées. Des gammes de maquillage hypoallergéniques sont également disponibles.

Comment corriger son teint ?

Un maquillage peut aider à retrouver une bonne mine et un visage à l'aspect plus reposé. Sur une peau propre et démaquillée, appliquez une crème de jour suivie d'une protection solaire et un fond de teint fluide ou compact, selon les besoins de votre peau, et adapté à votre carnation. Poudrez ensuite pour une meilleure tenue du maquillage. Enfin, appliquez un blush sur les pommettes et les paupières, pour un maquillage rapide. Vous pouvez aussi utiliser un rouge à lèvres hydratant.

Pour réduire la présence des cernes, appliquez un correcteur de teint de cernes (ou un fond de teint clair) sous le fond de teint, sous la paupière inférieure et sur l'angle interne de l'œil, puis poudrez légèrement.

Comment redessiner ses cils et ses sourcils ?

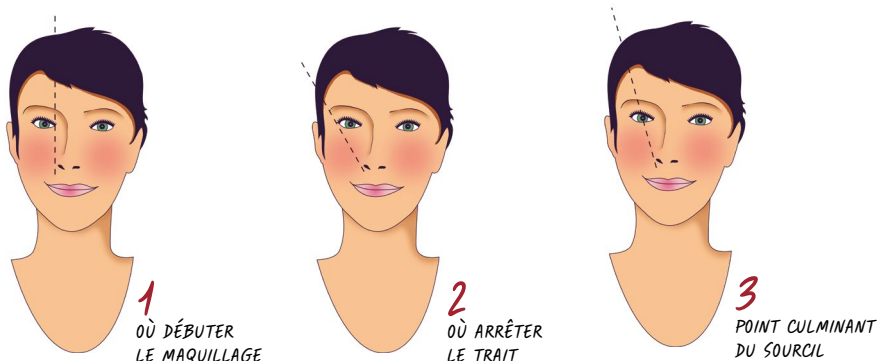
Pour les cils : appliquez un trait de crayon très fin sur la ligne des cils, ou par petites touches, sur toute la paupière supérieure et dans le coin externe de la paupière inférieure. Poudrez ce trait de crayon au fard à paupières marron ou noir. Évitez le crayon sur les muqueuses des yeux.

Pour les sourcils : pour savoir où débiter votre maquillage, tracez une ligne imaginaire verticale partant de l'aile du nez et passant par le coin interne de l'œil (point 1 de l'illustration ci-après). Pour déterminer ou arrêter le trait de maquillage, tracez une ligne imaginaire de l'aile du nez jusqu'au coin externe de l'œil (2). Le point culminant de la courbure du sourcil est

BON À SAVOIR

Évitez d'utiliser des faux cils ou faux sourcils, car la colle peut entraîner des irritations.

donné par une troisième ligne qui part de l'aile du nez et passe par le bord externe de la pupille (3). Une fois ces limites définies, redessinez les sourcils avec un crayon pour les yeux, marron ou noir, pour donner une ligne naturelle. Il est également possible d'utiliser des pochoirs à sourcils qui peuvent aider à trouver une courbe adaptée.



Si vous avez du mal à vous maquiller vous-même, il existe, dans certains hôpitaux, des consultations spécialisées. Vous pouvez aussi demander conseil à un esthéticien, notamment pour les produits à utiliser sur votre peau fragilisée.

LES SOINS DE SOCIO-ESTHÉTIQUE

Prendre soin de son corps et de son image n'est pas superflu. Aussi, certains établissements et associations de patients donnent accès à des soins socio-esthétiques prodigués par des esthéticiens qui sont formées aux spécificités de la maladie et aux conséquences des traitements.

Ces soins sont proposés gratuitement lors de séances individuelles ou de groupe. Ils comprennent notamment des soins du visage et des mains, des conseils de maquillage, des massages ou encore des conseils sur les prothèses capillaires ou les

foulards. Ces séances de socio-esthétique sont des moments de détente et d'écoute privilégiés sur le rapport au corps et à la maladie.

Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante. Vous pouvez aussi consulter la liste des associations de socio-esthétique sur le site **e-cancer.fr**

Les soins socio-esthétiques sont **accessibles aux femmes comme aux hommes**.

ANNEXE. TABLEAU DE REMBOURSEMENT DES PERRUQUES ET ACCESSOIRES

TYPE DE PROTHÈSE CAPILLAIRE	PRIX DE VENTE LIMITE AU PUBLIC	MONTANT MAXIMUM REMBOURSÉ PAR L'ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE	RESTE À CHARGE AVANT ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE**
● Perruque totale de classe 1 + un accessoire textile*	350 € TTC	350 € TTC	0
● Perruque totale de classe 2 + un accessoire textile*	700 € TTC	250 € TTC	Entre 0 et 450 € selon le prix de la perruque choisie
● Perruque partielle + un accessoire textile*	125 € TTC	125 € TTC	0
Accessoires vendus par un professionnel spécialisé : <ul style="list-style-type: none"> ● textile : turban, foulard, bonnet...; ● couronnes capillaires : couronne de cheveux ou tour de tête capillaire; ● textiles intégrant des fibres capillaires; ● autres accessoires capillaires : franges à placer sur le front, mèche à placer au niveau de la nuque 	40 € TTC (pour 3 accessoires)	20 € TTC (pour 3 accessoires)	Entre 0 et 20 € selon les accessoires choisis À noter : Si vous n'utilisez pas de prothèse capillaire, la prise en charge porte sur un maximum de 3 accessoires dont au moins 1 accessoire textile
Kit de 2 bonnets capillaires	250 € TTC	250 € TTC	0

* La prise en charge d'une prothèse capillaire totale ou partielle s'accompagne et comprend systématiquement la prise en charge d'un accessoire textile.

**Un complément peut vous être remboursé par votre mutuelle; le montant varie selon le contrat souscrit.

SOURCES DE RÉFÉRENCE

- Dossier web sur la qualité de vie et l'image corporelle sur le site **e-cancer.fr**
- Fiche info : Soins du corps, disponible sur le site **pediatrie.e-cancer.fr**
- Société française de dermatologie : fiches sur la toxicité cutanée des anticancéreux, disponibles sur le site **sfdermato.org**
- Carte des associations et lieux d'information, sur le site **e-cancer.fr**
- Carte interactive des revendeurs de prothèses capillaires ou perruques agréées par l'Assurance maladie (non exhaustive), sur le site **e-cancer.fr**

ONT PARTICIPÉ À L'ÉLABORATION DE CE DOCUMENT

Professionnels de santé

- **Dr Sarah BAALI**, dermatologue, Institut Universitaire du Cancer, Toulouse
- **Aury CALTAGIRONE**, conseillère en image personnelle, socio-esthéticienne, Institut Gustave Roussy, Villejuif
- **Dr Marianne LEHEURTEUR**, oncologue, Centre Henri Becquerel, Rouen
- **Dr Brigitte MILPIED**, dermatologue, Hôpital Saint-André, CHU Bordeaux
- **Dr Patricia PAUTIER**, oncologue, Institut Gustave Roussy, Villejuif
- **Dr Vincent SIBAUD**, dermatologue, Institut Universitaire du Cancer, Toulouse
- Une psychologue a également participé à la relecture.

Patientes

Émilie CHOTARD, Marie-Christine DIARRA, Delphine HENRY, Pascale JOURNET, Isabelle POUSSIER, Maïté SANCHEZ

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Rédaction et coordination

- **Nadia KRIM**, chargée de projets, département Bonnes Pratiques, direction des Recommandations et du Médicament
- **Marianne DUPERRAY**, directrice, direction des Recommandations et du Médicament

UNE COLLECTION À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS INFORMER

Les fiches

- **Cancer : maintien et retour à l'emploi** (2024)
- **Emprunter après un cancer** (2023)
- **Préservation de la santé sexuelle et cancers** (2023)
- **Préservation de la fertilité et cancers** (2023)
- **Le lymphœdème après traitement d'un cancer** (2023)
- **La biopsie de la prostate** (2023)
- **La biopsie percutanée du sein** (2023)
- **La biopsie chirurgicale du sein** (2023)
- **La coloscopie ou endoscopie digestive basse** (2023)
- **La gastroscopie ou l'endoscopie digestive haute** (2023)
- **L'endoscopie des voies aériennes et digestives supérieures** (2023)
- **L'endoscopie bronchique ou bronchoscopie souple** (2023)
- **La résection transurétrale de vessie ou RTUV** (2023)
- **L'imagerie par résonance magnétique (IRM)** (2021)
- **Le scanner ou tomodensitométrie (TDM)** (2021)
- **La scintigraphie osseuse** (2021)
- **La tomographie par émission de positions - tomodensitométrie (TEP-TDM)** (2021)
- **La stomie digestive** (2021)
- **La chambre à cathéter implantable** (2021)
- **Le cathéter central à insertion périphérique ou PICC** (2021)
- **Les soins palliatifs en fin de vie** (2021)
- **La consultation d'oncogénétique** (2021)

Les guides

Mieux comprendre la maladie et les traitements

- **Les traitements des cancers de la thyroïde** (2024)
- **La leucémie lymphoïde chronique** (en partenariat avec Ensemble Leucémie Lymphomes Espoir) (2023)
- **Les traitements des cancers invasifs du col de l'utérus** (2022)
- **J'ai un cancer, comprendre et être aidé** (2020)

- **Les traitements du cancer du pancréas** (2020)
- **Les traitements des cancers du côlon** (2020)
- **Les traitements des cancers de l'ovaire** (2020)
- **Les traitements des cancers du rectum** (2020)
- **Comprendre le lymphome non hodgkinien**
(en partenariat avec Ensemble Leucémie Lymphomes Espoir) (2019)
- **Les traitements des cancers des voies aérodigestives supérieures** (2018)
- **Les traitements des cancers du poumon** (2017)
- **Les traitements des cancers de la prostate** (2016)
- **Les traitements du mélanome de la peau** (2016)
- **Qu'est-ce qu'une thérapie ciblée ?** (2015)
- **Participer à un essai clinique en cancérologie** (2015)
- **Comprendre le lymphome hodgkinien** (en partenariat avec Ensemble Leucémie Lymphomes Espoir) (2015)
- **Comprendre le myélome multiple** (2015)
- **Les traitements des cancers de l'œsophage** (2015)
- **Les traitements des cancers de l'estomac** (2014)
- **Les traitements des cancers de la vessie** (2014)
- **Les traitements des cancers du testicule** (2014)
- **Les traitements des cancers du sein** (2013)
- **Les traitements du cancer du rein** (2013)
- **Les traitements du cancer de l'endomètre** (2013)
- **Comprendre la chimiothérapie** (2011)
- **La polypose adénomateuse familiale** (2011)
- **Les traitements du cancer du foie** (2011)
- **Les tumeurs du cerveau** (2010)
- **Comprendre la radiothérapie** (2009)

La vie avec un cancer

- **Vivre auprès d'une personne atteinte d'un cancer** (2024)
- **Fatigue et cancer** (2023)
- **Vivre pendant et après un cancer** (2023)
- **Démarches sociales et cancer** (2018)
- **Comprendre la nutrition entérale** (2007)
- **Douleur et cancer** (2007)

Les cancers chez l'enfant

- **Mon enfant a un cancer : comprendre et être aidé**
(en partenariat avec la Société française de lutte contre les cancers et leucémies de l'enfant et de l'adolescent [SFCE]) (2014)
- **La participation de mon enfant à une recherche clinique sur le cancer** (en partenariat avec la SFCE et l'Espace éthique - Région Île-de-France) (2016)

LA DÉMARCHE « CANCER ET EMPLOI »



L'Institut national du cancer s'emploie à encourager et à aider les entreprises à mieux accompagner les collaborateurs touchés par un cancer.

L'Institut propose ainsi aux entreprises plusieurs leviers pour la mise en place d'actions concrètes : des ressources d'échanges et de partage, des ateliers de formation, une cartographie des dispositifs d'aide existants ou encore des livrets d'information.

Vous pouvez solliciter votre employeur pour l'encourager à adhérer à cette démarche.

Retrouvez plus d'informations sur le site **e-cancer.fr**.



UN GUIDE COMPLET POUR VOUS ACCOMPAGNER DURANT VOTRE PARCOURS DE SOINS ET APRÈS LA MALADIE

Une collection
GRATUITE
à votre
disposition

Qu'est-ce qu'un cancer ?

Quelles sont
les étapes de votre
parcours de soins ?

Comment
sont choisis vos
traitements ?



Qui sont les
professionnels qui
vous accompagnent
au quotidien ?

Que mettre en place
pour faciliter votre
vie quotidienne ?

Quel suivi après
votre cancer ?

« Grâce aux explications fournies par ce guide sur mon parcours de soins, mes traitements et sur certains mots médicaux, j'ai pu communiquer plus facilement avec mon équipe soignante. »

Michel H., 71 ans.

« La lecture de ce guide, qui a été remis à ma mère lorsqu'elle a appris sa maladie, m'a permis de comprendre ce qu'elle vivait et de l'accompagner au mieux. »

Sandra M., 41 ans.

À TÉLÉCHARGER OU À COMMANDER GRATUITEMENT



e-cancer.fr, rubrique « Catalogue des publications ». Accédez à notre catalogue en ligne en quelques clics en scannant le QR code.



Pour en savoir plus et télécharger/commander
gratuitement cette fiche :



INFORMATION

Vos données peuvent être réutilisées pour contribuer à la lutte contre les cancers.
Dans cet objectif, l'Institut national du cancer a développé
La Plateforme des données en cancérologie.

Pour consulter les études, pour plus d'informations et exercer vos droits :
<https://lesdonnees.e-cancer.fr>

Délégué à la protection des données :
dpo@institutcancer.fr



Imprimé sur papier
100 % recyclé

Édité par l'Institut national du cancer (INCa)
Tous droits réservés - Siren 185512777
Conception : INCa
Illustrations : DR
Impression : CIA GRAPHIC

ISBN : 978-2-38559-094-9
ISBN net : 978-2-38559-095-6

DÉPÔT LÉGAL SEPTEMBRE 2024

0 805 123 124 Service & appel
gratuits

**Prendre soin de soi et de son image
pendant et après un cancer : cheveux, ongles et peau**

Cette fiche fait partie de Cancer info, la plateforme d'information de référence à destination des malades et des proches développée par l'Institut national du cancer en partenariat avec la Ligue contre le cancer.

Les contenus de Cancer info sont élaborés à partir des recommandations destinées aux professionnels de santé et relus par un groupe de travail pluridisciplinaire associant professionnels et usagers.

Pour vous informer sur la prévention,
les dépistages et les traitements des cancers,

consultez **e-cancer.fr**

