

# SOINS DE LA PEAU ET DES ONGLES

---

## ■ Vous concerne en priorité

La maladie et les effets de certains traitements entraînent souvent des modifications corporelles visibles. Les chimiothérapies peuvent fragiliser votre peau et vos ongles. Ces effets secondaires peuvent avoir des répercussions sur votre moral et votre bien-être.

### Soins de la peau

Pendant les traitements anticancéreux votre peau devient plus fragile, plus sèche et sensible au soleil et aux fortes luminosités.

- ▶ Protégez la peau en appliquant quotidiennement une crème hydratante. L'équipe soignante vous conseille dans le choix d'un produit.
- ▶ Évitez de vous exposer au soleil. Utilisez des crèmes solaires à haut indice de protection même si vous restez à l'ombre. Appliquez-les 30 minutes avant de sortir. Renouvelez l'application au minimum toutes les deux heures, et plus souvent si nécessaire (frottement, baignade, etc.).
- ▶ Avant d'appliquer une crème, prenez l'habitude de la tester sur une petite zone de la peau. Puis attendez 24h afin d'évaluer les réactions éventuelles.
- ▶ Adaptez vos habitudes de maquillage en choisissant des fards aux couleurs chaudes. Vous aurez meilleure mine.

### + INFO

Le rayonnement solaire comprend des UVA et des UVB. Le chiffre figurant sur les crèmes, le Sun protection factor (SPF), indique la protection contre les UVB seulement. Pour une protection solaire complète, choisissez une crème portant la mention broad spectrum ou UVA + UVB. Des produits de qualité existent également à bas prix. Un SPF 30 arrête 97% du rayonnement UVB. Pour une protection totale, optez pour un SPF 50. Choisissez une formule qui vous convient. Car il est conseillé de renouveler l'application fréquemment.

## Soins des ongles

- ▶ Dans certains cas, les ongles se modifient. Ils peuvent se colorer, se fragiliser, se dédoubler et se casser. Signalez l'apparition d'infections, de mycoses ou de petites blessures, en particulier du pourtour de l'ongle.
- ▶ Gardez vos ongles courts : ils seront moins fragiles.
- ▶ Préférez les dissolvants sans acétone.
- ▶ Hydratez quotidiennement le pourtour des ongles.
- ▶ Renoncez temporairement aux ongles artificiels. Leur pose et leur retrait nécessitent de produits et de procédés incompatibles avec la fragilité augmentée de vos ongles.
- ▶ Les durcisseurs doivent être appliqués prudemment, du milieu de l'ongle vers l'extrémité, sans couvrir la lunule, surtout si vos ongles se dédoublent.



### OFFRE

Une fois par mois aux HUG, des ateliers de maquillages sont offerts aux femmes et aux adolescentes par la fondation *Look Good Feel Better*. Informations : ➤ [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)  
L'association Bonne mine, bon moral propose des soins du visage et des conseils esthétiques ouverts aux hommes et aux femmes. Informations : ➤ [www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)



### SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Soigner son apparence durant et après la thérapie*.



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève