

# Quelques conseils

# Lors des traitements de chimiothérapie

# SOINS DES CHEVEUX

## Shampooing à l'eau tiède !

Il est préférable de faire le shampooing la veille de la chimiothérapie.

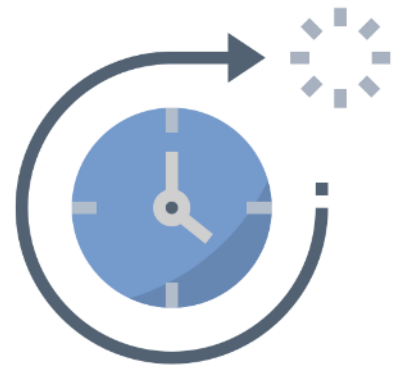
Il est conseillé de ne pas se laver les cheveux trop souvent, d'utiliser un shampooing doux et laisser ses cheveux sécher à l'air libre et d'éviter les colorations et permanentes tout comme la chaleur du sèche-cheveux, des fers chauds...

Pour les personnes qui ont l'habitude de se laver les cheveux tous les jours ou tous les 2 à 3 jours, il est conseillé d'espacer les shampooings, c'est-à-dire d'attendre 4 jours après la chimio avant de refaire un shampooing.

Exemples : shampooing doux pour adulte Klorane, Shampooing Sensinol Ducray, Shampooing Môme

## Il est généralement recommandé d'attendre :

- 4 mois après la fin de traitement pour une teinture végétale.
- 3 à 6 mois après la fin de votre traitement pour les colorations semi-permanentes.
- 1 an après la dernière séance de chimio pour les colorations permanentes, défrisages.



Les cheveux repoussent environ 1 mois après la fin des traitements de chimiothérapie, d'un centimètre par mois en moyenne. Les cheveux peuvent être différents en texture et en couleur.

On peut vous accompagner pour la prise en charge de prothèses capillaires et autres accessoires (bonnets, casquettes, foulards...)

**Pour la douche**, il est conseillé d'utiliser un savon ou gel lavant SURGRAS (labo Môme, Avène, Uriage, LaRoche Posay).

Sécher le corps en tapotant, ne pas frotter. Utiliser une crème ou lait corporel hydratant tous les jours (baume relipidant XeraCalmAD Avène, baume Lipikar AP+ LaRoche Posay, Déréryl...).



**Protection UV** : Utiliser une crème solaire indice 50 sur les parties découvertes du corps et du visage quand vous sortez.



Privilégier des habits en coton, chapeau, casquette...

Il est conseillé d'éviter de s'exposer au soleil.

Prenez garde ! Les vérandas, vitres de voiture et stores laissent passer les U.V et ne vous protègent pas des rayons.



## SOINS DES MAINS / PIEDS

Il est conseillé d'utiliser une lime à ongles en carton, plutôt que le coupe ongles. Hydratation des mains / pieds et des ongles avec une crème hydratante.

Il est également conseillé de porter des chaussures larges, ouvertes, et de prévoir une consultation chez le pédicure avant et au cours des traitements de chimiothérapie.



En fonction des traitements, un vernis à base de silice sera recommandé. Il vous sera expliqué en cas de besoin

Utiliser des gants pour faire la vaisselle, le jardinage, le bricolage.

En cas de fissure : Cicalfat, Cicaplast, Xérial (SVR), huile d'amande douce, huile de coco, Cérat de Galien (préparation magistrale).

## LA BOUCHE / LES DENTS

Il est conseillé d'utiliser une brosse à dents souple, ainsi qu'une visite chez le dentiste avant de débuter tout traitement.

Utiliser le bicarbonate en bains de bouche en suivant votre prescription. Vous pouvez utiliser du bicarbonate en poudre « alimentaire » en prévention à raison d'une cuillère à café à diluer dans un verre d'eau.

En cas de douleurs aux gencives, privilégier de l'eau tiède pour se laver les dents.

En cas de mucite invalidante, vous pouvez faire des bains de bouche avec de l'huile d'olive, qui tapissera les parois de la bouche, l'utilisation de Cola peut également soulager.

Le froid, la glace et les glaçons peuvent aussi apporter un soulagement.

**ATTENTION : Avec « l'oxaliplatine » le froid est interdit pendant 48h!**

Des préparations médicamenteuses existent sur prescription médicale.



## MISE EN GARDE



Avant d'avaler tout complément alimentaire ou autre, pensez à demander l'avis de votre oncologue !

Demandez l'avis de votre oncologue si vous souhaitez utiliser de la phytothérapie ou de l'aromathérapie.

Je suis joignable au 06 08 81 94 99 ou par mail : [pascale.auzeral@gmail.com](mailto:pascale.auzeral@gmail.com) pour répondre à vos questions.

Pascale AUZERAL (infirmière titulaire du DU sur la toxicité cutanée des chimiothérapies, socio-esthéticienne, réflexologue).

Ce livret vous donne des conseils généraux adaptés à tous les traitements. D'autres recommandations plus spécifiques peuvent vous être apportées en fonction des effets secondaires des différentes molécules.