

## Protection de la peau - UV

La chimiothérapie et la radiothérapie sont photo-sensibilisants et favorisent les coups de soleil intenses, l'apparition des taches et l'hyperpigmentation de la peau. L'exposition solaire est donc fortement déconseillée (surtout entre 12h et 16h).

De même l'après une intervention chirurgicale ne jamais exposer la peau, prévoir une protection solaire totale (contre les UVs A et B).

- ✓ Couvrez-vous (tee-shirt manches longues, chapeau, lunettes de soleil...).
- ✓ Appliquez une crème solaire 50+ avec une protection UVA sur les zones découvertes (été comme hiver).
- ✓ Au niveau du visage en plus d'une protection solaire, vous pouvez utiliser une crème teintée, un fond de teint (les pigments protègent efficacement des UVs longs et de la lumière du jour).

### LE CHAMP D'ACTION DE NOS CENTRES DE BEAUTÉ

#### 45 services au sein de 39 établissements

- ✓ 37 hôpitaux
- ✓ 1 ASSAD
- ✓ 1 Centre de Cure Médicalisée pour personnes Agées C.C.M.P.P.A

#### 24 Cabines de soins

- ✓ Mais aussi des interventions au chevet des patients, en hôpital de jour et en chambre stérile.

#### 29 Pathologies

- ✓ Nous agissons auprès des malades atteints de cancer et dans 28 autres pathologies.

RETROUVEZ NOS TUTOS ET NOS FICHES CONSEILS SUR  
[WWW.CEW.ASSO.FR](http://WWW.CEW.ASSO.FR)



## NOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ À L'HÔPITAL

LES CENTRES DE BEAUTÉ

**CEW**  
FRANCE

*À l'attention des patients,*

**PROTECTION DE LA PEAU  
PENDANT LES TRAITEMENTS**

Les traitements de chimiothérapie et/ou de radiothérapie assèchent l'épiderme, irritent les muqueuses et occasionnent parfois des réactions cutanées. Lorsque la chirurgie est nécessaire, une cicatrice peut être également une gêne supplémentaire.

## Hygiène de la peau – Corps

Afin de rétablir l'équilibre du film hydro- Lipidique protecteur de votre peau et d'apaiser les sensations d'inconforts provoqués par les traitements, voici quelques conseils à adopter lors de la toilette.

- ✓ Choisissez pour votre peau un produit nettoyant surgras sans savon au PH neutre (huile lavante, syndet liquide, pain dermatologique...). Pour le cuir chevelu, optez pour un shampoing doux dermatologique à usage fréquent.
- ✓ Préférez une eau pas trop chaude ( $\approx 35^{\circ}\text{C}$ ) et peu calcaire si possible.
- ✓ Privilégiez une douche courte ( $\approx 5$  minutes) plutôt qu'un bain.
- ✓ Utilisez vos mains (plus hygiéniques et plus douces qu'un gant ou qu'une fleur de douche).
- ✓ Séchez la peau de votre corps en la tamponnant avec une serviette douce en coton.
- ✓ Utilisez un lait corporel apaisant si vous avez des sensations d'inconforts, lait fluide, hydratant et nourrissant (dermatologique à base d'eau thermale anti irritante).

**Un peu de chaleur, une lumière tamisée et une musique douce feront de votre douche un moment de bien-être qui vous aidera à reprendre contact avec votre peau et renouer avec votre corps.**

## Hygiène de la peau - Visage

Si votre visage est très desséché, fragilisé par les traitements, évitez le contact avec l'eau du robinet utilisé des eaux thermales anti irritantes dermatologiques/dermo-cosmétiques

- ✓ Utilisez un démaquillant sous forme de crème, des huiles végétales (pas d'huiles essentielles !!), une eau micellaire à base d'eau thermale anti irritante, une lotion nettoyante gélifiée ou un lait doux à rincer à l'aide d'une eau thermale anti-irritante,
- ✓ Démaquillez vos yeux avec une lotion apaisante dermo-cosmétique à base d'eau thermale anti irritante si votre produit nettoyant n'est pas compatible avec votre mascara.
- ✓ Séchez la peau de votre visage en la tamponnant avec un mouchoir en papier doux.
- ✓ Le soir après le démaquillage, mettez une crème nourrissante, apaisante haute tolérance pour peau très sensible et réactive.

***Pendant les traitements, attention aux gommages, ils peuvent être irritants !!***

***Préférez un masque hydratant doux concentré en eau thermale apaisante.***

## Protection de la peau - Hydratation

Pour protéger votre peau de la sécheresse cutanée, il faut nourrir et hydrater votre peau, privilégiez les produits riches en lipides d'origine végétale (beurres, cires, huiles végétales ...) riche en acide hyaluronique (élément retenant l'eau dans votre peau). En reconstituant votre film Hydro lipidique, vous protégerez votre peau, par l'application de produits à haute concentration en eau thermale antioxydante, vous protégerez votre peau des agressions quotidiennes dû à l'environnement (UVs, Pollution, climatisation, vent ...)

- ✓ Choisissez pour votre peau des produits hydratants-émollients « dermo-cosmétiques » (crèmes, laits, baumes, fluides...) sans parfum, sans allergène (hypoallergéniques) des produits à base d'eau thermale apaisante pour peaux sensibles et réactives.
- ✓ Appliquez votre hydratant après la douche sur peau légèrement humide pour faciliter la pénétration (plusieurs fois par jour si nécessaire).
- ✓ Étalez le produit entre vos mains et l'appliquer avec des manœuvres douces et englobantes. Si nécessaire hydrater votre cuir chevelu (raie par raie en pressions douces ou en massage si l'alopecie est totale).
- ✓ N'oubliez pas le cou et le décolleté en appliquant votre crème pour le visage.
- ✓ Adoptez un baume plus riche en corps gras (onguent) pour les zones comme les mains, les pieds et les lèvres zones cutanées pauvres en glandes sébacées. Vous préviendrez ainsi le syndrome mains-pieds (les gants et chaussons de soin contenant des corps gras sont aussi très efficaces).
- ✓ Nourrissez bien la zone irradiée ( $\approx 3\text{h}$ ) APRES la radiothérapie (mais pas avant).

**Une application en couche fine d'une crème légère, fluide, mais riche en actifs hydratants (acide hyaluronique, glycérine, eau thermale à haute concentration...), vous laissera une peau douce, repulpée, non-collante, vous donnera une sensation de fraîcheur et deviendra un rituel de détente.**

## Protection de la peau - Cicatrice

Après une mastectomie ou toute autre chirurgie, la cicatrice est parfois un peu colorée et légèrement en relief. Cette apparence fait partie du cycle normal de la cicatrisation et 2 à 6 mois plus tard, la cicatrice blanchit dans 95% des cas.

- ✓ Massez la cicatrice au quotidien, pétrissez délicatement la zone, décollez tout doucement la peau et faites-la rouler légèrement entre vos doigts environ un mois après l'intervention (uniquement si la cicatrice est propre, sèche et bien refermée).
- ✓ Utilisez un produit cicatrisant à base d'eau thermale, d'actifs réparateurs (madecassol, acide hyaluronique, vitamines C, B5, E, présence de Zinc et cuivre ...) produits dermo-cosmétiques.