



*Prendre soin de soi*  
**pendant un traitement oncologique**





## Le corps

- Les douches sont à privilégier plutôt que les bains.
  - L'eau très chaude est à éviter.
- Lavez-vous avec un produit lavant neutre et hydratant, sans savon ni parfum.
  - Il faut s'hydrater le corps tous les jours avec un baume, un lait...
- Vous pouvez placer votre crème hydratante au froid avant de vous la mettre, cela apaise les démangeaisons.
- L'hydratation des mains et des pieds peut être renforcée plusieurs fois par jour en appliquant des crèmes plus riches (émollientes ou huiles végétales ( coco, amande douce, etc.).
- Les déodorants (sauf gamme spéciale oncologie), le parfum et les lotions alcoolisées sont à écarter.
- Protégez-vous du soleil (protection indice 50, chapeaux à bord larges, casquettes, vêtements en coton à manches longues ...)
  - Il ne faut pas mettre de crème 6h avant les rayons. L'eau thermale apaisante et anti-irritante peut aider après la séance.  
(la mettre au froid renforce l'effet apaisant.).
- Des gants pour vos travaux manuels ainsi que des chaussures souples et confortables peuvent éviter la formation de crevasses.

## Le visage

- Les lingettes toutes prêtes sont à éviter. Utiliser un produit neutre, sans alcool, sans parfum.
- Un gommage doux sans grain est idéal pour votre peau sensible.
  - L'eau micellaire est une bonne option mais elle doit être suivie d'un lavage du visage. Vous pouvez aussi utiliser une lotion micellaire.
- Nourrissez bien votre peau : crème hydratante le matin et crème plus riche (émolliente ) le soir. N'oubliez pas de boire 1,5L d'eau.
- Le rasage électrique est à privilégier plutôt qu'une lame manuelle.
  - L'eau thermale peut soulager une peau irritée, ne l'essuyez pas.

