

soins de support en oncologie, conseils en socio-esthétique

ado

Cette fiche t'est proposée pour t'apporter des éléments de réponses sur les soins de peau, des ongles et des cheveux lors de traitements en oncologie. Elle est née de la volonté de socio-esthéticiennes de mutualiser leurs conseils pour répondre au mieux à tes attentes.

N'hésite pas contacter celle de ton établissement pour des conseils personnalisés.

visage - matin et soir

- Je nettoie mon visage avec un produit dermo-nettoyant* :
 - J'ai de l'acné → je choisis une texture gel ou mousse.
 - J'ai une peau sensible réactive → je choisis une lotion micellaire.
 - J'ai une peau sèche → je choisis un lait nettoyant ou un produit surgras.Je l'applique avec du coton ou mes mains en fonction de mon produit.
- Je m'hydrate avec ma crème de jour :
 - J'ai de l'acné → je choisis une crème matifiante, régulatrice et non comédogène.
 - J'ai une peau sensible réactive → je choisis une crème apaisante, anti-rougeurs.
 - J'ai une peau sèche → je choisis une crème nourrissante.
- J'applique mes produits en mouvements circulaires tout en douceur en évitant le contour des yeux.
- J'hydrate mes lèvres avec un baume à lèvres régulièrement dans la journée dès que j'en ressens le besoin.



corps - matin et soir

- Je nettoie mon corps et mon cuir chevelu avec un produit dermo-nettoyant. Il existe des produits corps-cheveux.
- En cas de sécheresse, je le nourris généreusement, y compris mes mains et mes pieds, en le massant avec une crème nourrissante de type émollient.
- Sur mes cicatrices, avec l'accord du médecin, j'utilise une crème cicatrisante en les massant de manière à les assouplir.
- Sur mes vergetures, je masse plusieurs fois avec ma crème émolliente, pour les aider à se résorber et éviter l'apparition de nouvelles.



* Dermo nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).

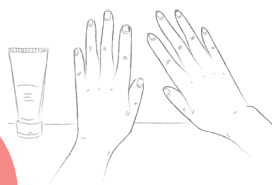
protection solaire



- Je me protège du soleil avec chapeau, lunettes de soleil et vêtements en coton à manches longues.
- J'évite l'exposition au soleil, notamment entre 12h et 16h. Sinon j'applique généreusement ma crème solaire indice 50+ sur mon visage et mon corps en renouvelant l'opération toutes les 2 heures.
- J'insiste sur mes cicatrices en les massant de manière à les assouplir.
- Je n'utilise ni parfum ni produits à base d'alcool car ils sont photo-sensibilisants.



mains, pieds, ongles



- Je nettoie mes mains avec un produit dermo-nettoyant*, je les rince à l'eau froide et les sèche bien sans les frotter.
 - Je coupe ou lime mes ongles de mains et de pieds avec une lime en carton ou en verre, j'évite les limes en métal.
 - Je m'applique une crème hydratante régulièrement dans la journée, jusqu'au bout des ongles.
 - Avec l'accord de ma socio-esthéticienne, je peux protéger mes ongles avec un vernis.
- Je ne coupe pas et ne repousse pas mes peaux autour des ongles pendant toute la durée de mon traitement.
 - Pendant le traitement, il est vivement conseillé de ne pas porter de faux ongles, ni de vernis semi-permanent ou permanent qui fragilisent l'ongle.

cheveux

- Je lave mes cheveux avec un shampoing doux adulte. Je rince bien à l'eau tiède. Pour la fréquence de lavage, je me réfère aux préconisations de l'équipe soignante.
- Je laisse mes cheveux sécher à l'air libre, j'évite le sèche-cheveux, le fer à lisser, les défrisages et les nattages.
- Mes cheveux sont tombés, je lave mon cuir chevelu avec un shampoing doux, je le nourris avec une crème hydratante, ou une huile, en le massant pour stimuler la circulation sanguine, faciliter la repousse et me faire du bien.
- Si je souhaite couvrir ma tête, je peux choisir entre des perruques, des casquettes, des foulards, des turbans, des bonnets ou des chapeaux.
- Mes cheveux repoussent en quelques semaines après l'arrêt de mon traitement, ils peuvent changer de couleur et de texture mais retrouveront souvent leur nature d'origine.



soins de support en oncologie, conseils en socio-esthétique

Fruit d'une collaboration entre des professionnelles socio-esthéticiennes travaillant au sein d'établissements de soin ou d'associations et le groupe Pierre Fabre, cette fiche vous est proposée pour vous apporter des éléments de réponses aux questions que vous pouvez vous poser lors de la prise en charge en oncologie de votre enfant.

Elle est un support de l'accompagnement des socio-esthéticiennes à votre service dans votre établissement de soin.

Pendant les traitements, la peau de mon enfant est fragilisée. Je dois en prendre soin en utilisant des produits adaptés, ayant une formule bébé ou enfant, sans huiles essentielles ni parfum.

soins du corps, du visage et du cuir chevelu :

- J'utilise un produit lavant doux*, sans parfum ni paraben, destiné au visage, corps et cheveux. Je le rince soigneusement à l'eau tiède car l'eau chaude peut être irritante et desséchante.
- Je l'essuie délicatement, sans frotter, avec une serviette douce que je change régulièrement.
- J'applique une crème nourrissante de type émollient sur son corps et son visage. Je peux renouveler l'application plusieurs fois par jour si besoin.
- Si mon enfant a perdu ses cheveux, j'hydrate aussi son cuir chevelu en le lui massant, ce qui favorisera la repousse.
- Sur accord du médecin, je masse ses cicatrices tous les jours avec une crème antibactérienne cicatrisante, de manière à les assouplir.
- J'hydrate ses lèvres régulièrement avec un baume ou un stick à lèvres.

moment de douceur

L'application quotidienne ou bi-quotidienne d'un émollient n'est pas rigolote pour mon enfant. Essayons de transformer ce soin quotidien en un moment de plaisir :

- Je profite de l'application de l'émollient pour masser mon enfant, cela me permet de passer un moment agréable avec lui et de favoriser un temps de répit dans la maladie pour nous deux.
- Je peux alterner entre un émollient et une autre texture qui lui plaît, comme un lait ou une huile nourrissante.
- Je le masse en effectuant de grands mouvements circulaires lents et doux, des membres vers le buste, ce qui correspond au sens de la circulation sanguine.

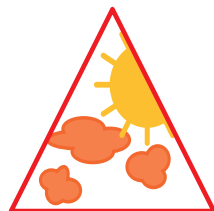


Moment de jeu pour mon enfant

- Pendant que je le masse, mon enfant peut masser son doudou et « je joue » avec lui. Cela lui permet d'accepter ses soins et me permet de repérer le cas échéant, ses zones corporelles de blocage qu'il ne manquera pas de me montrer sur son doudou.
- Je peux le faire jouer en appliquant l'émollient par touche en créant des gros points sur tout le corps pour imiter la coccinelle.
- Je prends une poupée et je fais appliquer à mon enfant l'émollient sur la poupée avant de le lui mettre sur le corps.

protection solaire

L'exposition au soleil n'est pas conseillée chez les enfants. Les rayons UV passent au travers des nuages, alors je protège mon enfant dès que le rayonnement est important, avec ou sans soleil direct.



- Dès les premiers rayons du soleil, je protège mon enfant en lui mettant des vêtements en coton à manches longues, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Après avoir hydrater la peau de mon enfant, je complète la protection en appliquant généreusement une crème solaire indice 50+, y compris sur ses cicatrices.
- Je renouvelle l'application toutes les 2 heures.
- Entre 12h et 16h, les rayons du soleil sont les plus nocifs, je garde mon enfant à l'intérieur.

