

Accompagnement socio-esthétique des éventuels effets secondaires des traitements



Quelques précautions vous aideront à préserver le confort de votre peau, de vos ongles et de vos cheveux.

Les traitements peuvent modifier la texture et fragiliser votre peau et vos ongles : déshydratation, rougeurs, et sensations de tiraillement sont fréquentes. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions. (Conseils issus des référentiels AFSOS : site www.afsos.org)

Vous trouverez dans ce document des conseils à adapter à tous en fonction de vos traitements et tout au long de votre parcours, à appliquer selon votre ressenti et vos besoins.

CONFORT DE LA PEAU

1. VISAGE

a. Matin et/ou Soir

- **Nettoyer** le visage avec savon dermatologique ou gel ou huile ou lait pour peau sensible.
- Appliquer le produit choisi en zones circulaires en évitant de frotter
- Rincer à l'eau claire (et/ou passer un coton imbibé de lotion ou eau thermale ou eau florale pour peau sensible)
- Sécher en tamponnant avec un tissu doux
- **Hydrater** avec une noisette de crème

Si problème particulier (rougeurs, inflammations, boutons) en parler au médecin qui vous fera une prescription adaptée.

b. Hydratation intense (en cas de besoin)

- Appliquer un masque hydratant et laisser poser 20 minutes : 1 fois par semaine pendant les traitements puis 2 fois par mois ensuite.
- **Attention** : Le gommage habituellement conseillé avant un masque doit être limité à 1 à 2 fois par mois maximum et avec un produit doux.

2. CORPS

- Idéalement, **nettoyer** avec savons dermatologiques, huile ou gel doux au PH neutre, plutôt que des gels douche
- Privilégier des douches rapides, plutôt qu'un long bain
- Éviter le gant de toilette (germes possibles), savonnez-vous à la main
- **Hydrater** votre peau matin et/ou soir avec une crème nourrissante ou des huiles. Insistez sur les zones les plus sensibles (*mains, coudes, pieds*)
- Éviter d'utiliser des déodorants avec sels d'aluminium (*inscrit « anti-transpirant »*)
- Limiter l'utilisation des gommages (1 à 2 fois/mois maximum), des parfums (*ou parfumer les vêtements*), eau de Cologne et après rasage contenant de l'alcool car ils dessèchent la peau.

CONSEILS PLUS :

- **Si dessèchement intense de la peau** : appliquer une huile + crème sur le visage et une huile + lait sur le corps. **Attention** en cas de radiothérapie : ne rien appliquer sur la zone traitée et en proximité (*ni crème, ni déodorant, ni parfum*) avant avis du radiothérapeute.
- **Protection solaire indispensable** pour éviter la photosensibilisation. En prévention, appliquer une crème indice 50+, à renouveler toutes les deux heures. Se protéger du soleil mais aussi de la réverbération (ombre, ciel couvert...). Éviter soleil et UV pendant un an après la fin des traitements. En cas de radiothérapie, les zones irradiées ne doivent plus jamais être exposées sans protections (vêtement anti-UV et/ou crème indice 50+).

3. ONGLES (MAINS ET PIEDS)

Certains traitements de chimiothérapie peuvent avoir une répercussion sur les ongles des mains et des pieds. Les ongles peuvent devenir mous, cassants, mais aussi plus épais, striés, secs, changer de couleur, ...

Soins préventifs : avant le début du traitement (à votre domicile)

- Couper les ongles courts pour éviter d'accrocher et de décoller un ongle fragilisé et les maintenir courts de préférence avec une lime douce (carton ou verre).
- **Appliquer un vernis par étape, à renouveler dès que le vernis s'écaille, sur les ongles des mains et pieds :**

- 1 couche de base transparente au silicium
- 2 couches de vernis opaque au silicium si possible
- *facultatif* : 1 couche de top coat (protecteur du vernis)

Ou - 3 couches de base transparente au silicium si pas de vernis opaque

- Ou* - Appliquer 3 à 7 fois par semaine des solutions fortifiantes qui ne laissent pas de trace (disponible en pharmacie ou parapharmacie)
- Ces soins spécifiques doivent se poursuivre 2 à 6 mois après le dernier traitement.



- Pour retirer le vernis, utiliser du dissolvant doux sans acétone. Il est conseillé de laisser une nuit les ongles sans vernis et d'appliquer un soin nourrissant.
- Eventuellement, **masser les ongles** 2 fois par jour avec un soin nourrissant (à base de vitamine E ou huile), continuer jusqu'à 3 semaines après le dernier traitement.



4. MAINS ET PIEDS

- Limiter le lavage des mains, porter des gants pour les travaux humides ou ménagers.
- Hydrater les mains et les pieds avec une crème nourrissante avant et pendant les traitements aussi souvent que nécessaire (plusieurs fois par jour).
- **Pour les pieds** : porter des chaussures confortables ne comprimant pas les orteils.

SYNDROME MAINS-PIEDS

Le syndrome main pied est une réaction dermique qui survient parfois comme effet secondaire de certaines chimiothérapies. Il affecte la paume de la main et la plante du pied par l'accumulation des produits à ces endroits. *(Une réaction similaire peut apparaître sur n'importe quelle partie du corps, là où les vêtements sont serrés ou sur des zones de transpiration, de frottements plus importants).*

Le syndrome main pied est réversible sans séquelle mais peut parfois être invalidant. Il nécessite quelquefois l'espacement des cycles, ou la réduction de la posologie.

Prenez soin d'informer votre médecin ou votre infirmière si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Fourmillements, picotements, démangeaisons, sensations douloureuses,
- Rougeur, Inflammation, tiraillement, gonflement,
- Desquamation, suintements, apparition de bulles ou cloques.

Conseils pour prévenir l'apparition du syndrome main pied :

- Evitez les stations debout prolongées et les activités qui provoquent des pressions et frottements sur les mains et les pieds.
- Evitez l'exposition au soleil et à la chaleur, restez de préférence dans des endroits frais et ombragés, gardez vos mains et pieds découverts quand le temps le permet en utilisant une crème avec un indice de protection solaire 50+.
- Prenez des douches tièdes *(évittez l'eau chaude et les bains)*.
- Utilisez un pain dermatologique ou une huile lavante pour vous laver délicatement et sécher minutieusement mains et pieds sans frotter.
- Appliquez une crème nourrissante généreusement plusieurs fois par jour.
- Mettez en contact mains et pieds avec du froid *(sac de glace dans un linge ou de gel réfrigérant pendant 15 minutes plusieurs fois par jour)*.

- Evitez de coller du sparadrap sur votre peau et, quand cela est possible, n'utilisez pas de solution hydro-alcoolique, mais privilégiez un lavage de main au savon doux.
- Portez des chaussures confortables, bien aérées, en cuir de préférence, sans coutures et sans talons. Une semelle en gel peut être conseillée.
- Portez des vêtements amples et lâches.

CONFORT DU CUIR CHEVELU et SOINS CAPILLAIRES

Lors de certains traitements de chimiothérapie, l'un des effets secondaires peut être la chute des cheveux ou l'**alopécie**. Même si elle n'est que passagère, elle peut être perturbante. Il est très important d'avoir à l'esprit que cette chute des cheveux n'est que provisoire.

Les produits de chimiothérapie s'attaquent au bulbe des poils, provoquant ainsi une altération du système pileux (cheveux, poils, duvet).

La chute des cheveux commence en général 2 à 3 semaines après la première séance de traitement. Démangeaisons, picotements du cuir chevelu sont possibles.

La repousse apparaît entre 3 semaines et 3 mois après la dernière séance de traitement. Les cheveux repoussent en moyenne d'1 cm par mois. Il existe souvent une modification temporaire de la texture.

1. Soins des cheveux

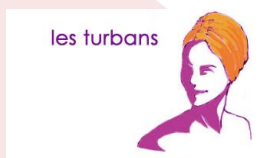
- Traiter vos cheveux avec précautions car secs ou mouillés, la chimiothérapie les rend souvent cassants.
- Laver les à l'eau tiède, avec un shampoing doux.
- Laver les cheveux la veille de la chimiothérapie, puis entre 3 et 5 jours après la cure. Les masques nourrissants sont conseillés.
- Eponger doucement les cheveux avec une serviette souple. Eviter les séchages rigoureux.
- Utiliser un séchoir à la température minimum ou laissez sécher vos cheveux à l'air libre.
- Eviter les colorations et permanentes jusque, au moins, 6 mois après la fin du traitement. Utiliser alors des « colorations végétales » ou sans agents agressifs.
- Brosser à l'aide d'une brosse à poils souples. Proscrire la brosse le jour de la chimiothérapie.

2. Confort du cuir chevelu

Que vous ayez ou non une alopécie, le cuir chevelu mérite beaucoup de précautions :

- Laver la tête avec une huile lavante ou un produit surgras au même rythme qu'auparavant, et, la masser légèrement. Le massage favorise la circulation du sang. Le reste du temps utiliser un savon doux à PH neutre (*identique à celui du corps*).

- Sécher ensuite doucement avec un linge souple.
- Masser avec une pommade grasse ou de l'huile peut éviter le dessèchement.
- Couvrir la tête en été, ne pas exposer le cuir chevelu au soleil, et couvrir chaudement la tête en hiver pour éviter les déperditions de chaleur.
- Porter éventuellement un bonnet ou turban la nuit afin de vous protéger du froid.



3. Les prothèses capillaires

Choisir sa prothèse capillaire :

Si votre oncologue vous a confirmé un risque d'alopecie avec votre traitement, il vous remettra une ordonnance de prothèse capillaire nécessaire au remboursement.

Vous pouvez contacter un professionnel le plus tôt possible et avant la chute de vos cheveux. Vous pouvez vous faire accompagner par une personne qui vous aidera dans votre choix.

→ En Franche-Comté, une « charte de bonnes pratiques en cancérologie » a été établie et permet de recenser les perruquiers de la région qui répondent aux critères de qualité requis.

Voir PAGE 7-9 Achat d'une prothèse capillaire + listing des perruquiers.

→ Au CHU de Besançon, un centre de conseil capillaire situé sur place est à votre disposition pour vous renseigner, obtenir des conseils et vous guider dans vos démarches. (CHU Jean Minjoz, Bâtiment bleu - niveau 0 du pôle de cancérologie).

4. SOINS DES CILS / SOURCILS

Les cils et sourcils peuvent tomber avec certains traitements de chimiothérapie. Il se peut que vous ne les perdiez pas mais qu'ils se fragilisent, deviennent plus fins ou affaiblis.

a. Les cils

- Utiliser un démaquillant doux (*yeux sensibles*), procéder délicatement sans frotter.
- Appliquer de l'huile de ricin avec un mascara transparent (*favorise la repousse*).
- En cas de gêne oculaire, rincer l'œil avec du sérum physiologique.

b. Les sourcils

- Masser avec une crème hydratante « ou huile de ricin » pour stimuler la circulation et limiter la chute.
- Appliquer de l'huile de ricin au coton tige.
- S'entraîner à dessiner le sourcil avec un crayon.

5. LE MAQUILLAGE CORRECTEUR

→ Il a pour vocation d'aider la patiente à surmonter l'altération de son image et de son estime de soi. Il doit respecter la personnalité, s'adapter au besoin et susciter envie et optimisme.

→ Les techniques utilisées doivent être simples et efficaces pour encourager l'auto-maquillage.

→ Il doit être réalisé avec des produits de dermo-cosmétique qui respectent la fragilité voire l'intolérance cutanée.

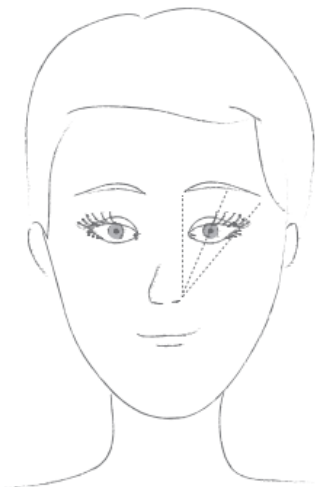
→ **Les onco-esthéticiennes sont là pour vous conseiller et vous aider.**

a. Les cils

→ En cas de chute de cils, vous pouvez donner du relief, de la profondeur à votre regard en accentuant le maquillage du contour des yeux (crayon, eye-liner, fard à paupière).

b. Les sourcils

→ Si vos sourcils deviennent moins denses, il peut être conseillé de commencer à les dessiner « ou combler » à l'aide d'un crayon spécifique « ou fard » ou « pochoir ». Ci-dessous un schéma des repères pouvant vous aider à la restructuration de vos sourcils (Pierre Fabre - soins de support en oncologie, conseils en socio-esthétique).










- › **Le premier point**, point de départ de mon sourcil, se trouve dans l'alignement : arrêt externe de mon nez / coin interne de mon œil.
- › **Le deuxième point**, point le plus haut de mon sourcil se trouve dans l'alignement : arrêt externe de mon nez / centre de l'œil.
- › **Le troisième point**, point final de mon sourcil se trouve dans l'alignement : arrêt externe de mon nez / coin externe de mon œil.

**SI VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS D'EXPLICATIONS :
PARLEZ-EN A L'EQUIPE SOIGNANTE ET A VOTRE SOCIO-ESTHETICIENNE**

8--Concernant l'achat d'une prothèse capillaire

Barème et remboursement par les caisses d'assurance maladie

		Prix de vente limité par la Sécurité Sociale	Montant maximum pris en charge par la Sécurité Sociale	Coût restant à la charge du patient
CLASSE 1 Cheveux synthétiques implantés à la machine + minimum 15 cm ² d'implantation à la main	 	350 € avec un accessoire textile compris dans ce montant	350 €	0 €
		En cas de dépassement, contacter votre mutuelle.		
CLASSE 2 Cheveux synthétiques implantés à la machine + minimum 30 cm ² d'implantation à la main Ou Un minimum de 30 % de cheveux naturels mélangés à la fibre synthétique	 	700 € avec un accessoire textile compris dans ce montant	250 €	Jusqu'à 450 €
		En cas de dépassement, contacter votre mutuelle.		
3 accessoires textiles ou capillaires : Ex : turban, foulard, franges...	 	40 € pour 3 accessoires	20 €	20 €
		En cas de dépassement, contacter votre mutuelle.		
Prothèse partielle Ex : volumateur		125 € avec un accessoire textile compris dans ce montant	125 €	0 €
		En cas de dépassement, contacter votre mutuelle.		

Attention : tous les types de vendeurs ne permettent pas de bénéficier de la prise en charge de la Sécurité Sociale, ni du tiers-payant.

Vous pouvez consulter LA LISTE DES COIFFEURS/PERRUQUIERS AGRÉÉS EN FRANCHE-COMTÉ - en page 9.



Les professionnels agréés peuvent vous informer sur les modalités de prise en charge et dans le choix de votre chevelure de remplacement.



Ils peuvent **pratiquer le tiers-payant**.



En cas d'achat sur internet, seuls les renouvellements seront pris en charge par les caisses d'assurance maladie, à condition que le vendeur soit répertorié auprès de cet organisme et dispose d'un N° Adeli.



Une prise en charge par an, **sur prescription médicale**.



En cas de dépassement du prix de la perruque par rapport au barème de la sécurité sociale (page 7), **contactez votre organisme de mutuelle** en amont afin de connaître le montant de son éventuelle participation :

- via votre espace assuré sur internet
- en boutique
- par courrier
- ou par téléphone



En cas de difficultés financières liées à l'achat de votre prothèse capillaire, n'hésitez pas à **contacter l'assistante sociale de votre lieu de soins**.



Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à **demandez conseil à l'équipe de soins**.

Consulter le listing à jour sur www.irfc.fr - <https://www.irfc.fr/PERRUQUIERS-LISTING-IRFC>

Nom du Salon	Nom Exploitant	Rue	code postal	Ville	Téléphone
SALONS dans le DOUBS - 25					
SALON ELIE ET LUI	PERRIN Brigitte	2 rue des Lombards	25 110	BAUME LES DAMES	06 18 44 84 24
ADERANS CAMAFLEX -Any d'Avray	RAVANE Rachel / DEMILIO OLIVIERA Melissa	105 rue des Granges	25000	BESANCON	03 81 81 88 46 / 05 67
EVA DORIA	Jessica VINCENT	IMM de l'étang - Chemin de l'étang	25870	CHATILLON LE DUC	03 81 63 80 83
INSTITUT CAPILLAIRE KARINE	ROY Karine	2 B rue Brabant	25000	BESANCON	06 72 83 73 73
SALON BRUNO GUIDE	GUIDE BRUNO	21 rue de la République	25000	BESANCON	03 81 81 02 60
PATRICIA JEANNIN	PATRICIA JEANNIN	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur BESANCON + ou- 35 km sur secteur 70	25 200	MONTBELIARD	06 84 84 62 18
INSTITUT NORGIL	BOUWARD Elodie	48 Fg de Besancon	25 200	MONTBELIARD	03 81 91 40 50
PRO SANTE / LES NOUVELLES CHEVELURES	ROBERT Marie	33 avenue Foch	25 200	MONTBELIARD	03 81 92 29 06
LES NOUVELLES CHEVELURES	GRUBER Corinne	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur MONTBELIARD et limitrophe	25 360	NANCRAY	06 52 67 27 04
NANCREATIF	BRUNET Céline	51 bis Grande Rue	25 300	PONTARLIER	03 81 55 21 98
LE JOLI REFLET	ROGER Laetitia	5 Faubourg Saint E lienne	25 300	PONTARLIER	07 86 14 28 58
MIL COUPES	GRESSET Gilliane	6 rue de Besancon	25 300	PONTARLIER	03 81 39 77 79
INSTITUT CAPILLAIRE KARINE POP HAIR	ROY Karine	1 B rue de la Gare	25 800	VALDAHON	06 72 83 73 73
LE CISEAU COLORE	OVERNEY Pauline & CUENOT Aurélie	5 rue de la Gare	25 800	VALDAHON	03 81 56 48 34
CENTRE INSTITUT CAPILLAIRE	LAMBERT Martine	26 rue Vincent d'Indy	25 700	VALENTIGNÉY	03 81 37 70 09
TIP TOP COIFFURE	CHARPENTIER Sandra	6 rue de l'étang	25 530	VERCEL	03 81 58 30 45
SALONS dans le JURA - 39					
SALON VIRGINIE	DAVID Virginie	28 rue du Chanois	39 100	AUTHUME	03 84 82 14 94
HOMEDAM COIFFURE	GOBET Carole	Avenue Edouard Herriot	39 300	CHAMPAGNOLE	03 84 52 11 80
MELANIE PORCHEREL	MELANIE PORCHEREL	37 Rue des arènes	39 100	DOLE	03 84 72 71 92
AMY D'AVRAY	MUJNIEP Christine	5 rue des arènes	39 100	DOLE	06 63 09 85 78
HAIR BY VIOLAINE	BESSY Violaine	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur DOLE et limitrophe		DOLE	06 60 20 54 60
RODOLPHE ST LOR- COIFFURE	PERRET Brigitte	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur DOLE et limitrophe		DOLE	07 82 79 41 01
ORTHOPEDIE & FRANGES capillaires	SIMONIN MURBA Nathalie	Maison de Santé - 2 B Rue des Mouillères	39 000	LONS LE SAUNIER	06 72 23 96 39
MARYLINE COIFFURE	GONTCHARENKO Maryline	28 rue Lafayette	39 000	LONS LE SAUNIER	03 84 43 02 49
COIFFURE MICHEL DELGRANDE	GUILAUME Olivier	1 rue Lecourbe	39 000	LONS LE SAUNIER	03 84 24 50 50
CENTRE CAPILLAIRE DU JURA	JOURNOT Emilie et VENTURA Aurélie	37 avenue Jean Moulin	39 000	LONS LE SAUNIER	03 84 86 53 54
FRANCK COIFFURE	CHANIZ Franck	38 route de Lyon	39 200	SAINT CLAUDE	03 84 41 07 01
SALONS en HAUTE-SAONE - 70					
Coiffure Isa. B	BOILLLOT Isabelle	37 Grande Rue	70 400	HERICOURT	03 84 46 10 54
CI-HAIR COIFFURE	DERMONET Claire	27 Rue de la banque (face gare)	70 000	VAVRE ET MONTAILLE	03 84 76 25 38
MON COIFFEUR	PERRIN Brigitte	16 Place RENE	70 000	VESOUL	06 18 44 84 24
NADE & THY	ARDRY Thierry	15 rue du Breuil	70 000	VESOUL	03 84 76 78 49
COIFF MOD	BAGOGNA Anne-Laure	24 rue du Breuil	70 000	VESOUL	03 84 75 78 30
BATTMANN COIFFURE	ROY Valérie	13 A Georges Clémenceau	70 300	SAINT SAUVEUR	03 84 75 22 15
HAIR STYLE	VUILLEMENOT Ghislaine	3E Bat; B rue du Général MARCOT	70 210	VAUVILLIERS + DOMICILE SECTEUR JUSSEY	03 84 93 84 80
MARYLINE PROTHESES CAPILLAIRES	GERARD Maryline				06 43 85 84 68
SALONS dans le TERRITOIRE DE BELFORT - 90					
CELINE COIFFURE	LOUAN Céline	45 Avenue du Général de Gaulle	90 380	ROPPE	06 21 04 67 23
OBJECTIF RE BELLE	DULVIER DE MONTAGUERE Elvire	5 bd Joffre	90 000	BELFORT	03 84 57 61 67
LES NOUVELLES CHEVELURES	GRUBER Corinne	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur MONTBELIARD et limitrophe			06 52 67 27 04
COIFFURE ARTHUR & LISA	ALBISER Jacky	A DOMICILE UNIFORMEMENT - départements 90 + 68			06 25 98 11 40
Les conseillers à domicile par secteur					
PATRICIA JEANNIN	PATRICIA JEANNIN	A DOMICILE - Secteur BESANCON +35 km sur secteur 70			06 84 84 62 18
HAIR BY VIOLAINE	BESSY Violaine	A DOMICILE UNIFORMEMENT- Secteur DOLE et limitrophe			06 60 20 54 60
RODOLPHE ST LOR- COIFFURE	PERRET Brigitte	A DOMICILE - Secteur DOLE et +			07 82 79 41 01
LES NOUVELLES CHEVELURES	GRUBER Corinne	A DOMICILE - Secteur MONTBELIARD + ou- 35 km (25-70-90)			06 52 67 27 04
COIFFURE ARTHUR & LISA	ALBISER Jacky	A DOMICILE - départements 90 + 68			06 25 98 11 40
PERRUQUA DOM	BUVOT Lionel	A DOMICILE - TOUS DEPARTEMENTS 25 + 39 + 70 + 90			0 800 086 139 / 03 84 47 28 91
SALONS autres départements limitrophes					
LE PERRUQUIER	BIDAULT Isabelle	60 rue Mauge	21 000	DIJON	03 80 42 15 05
INSTITUT JEAN MARC BIGEY	RIEGERT Julie - HUNSINGER Corinne - BIGEY Jean-Marc	16 rue Louis Pasteur	68 100	MULHOUSE	03 89 45 85 53
STUDIO-COIFF	CLERE Karine	4 bis rue de Dodaens	71 500	LOUHANS	03 85 75 56 04