



## Information aux patients

### SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

Oncologie

Vitalité      Zone :     1B       4       5       6

Établissement : Centre d'oncologie Dr-Léon-Richard

### **Dans ce document, vous trouverez de l'information concernant :**

- Ce qu'est une réaction de la peau causée par la radiothérapie externe (la radiodermite)
- Les soins de la peau pendant la radiothérapie
- Ce qu'il faut faire à la suite d'une réaction de la peau
- Comment faire une compresse de saline

# SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

## Table des matières

Qu'est-ce que la radiodermite?.....	3
Comment prendre soin de ma peau.....	3
Règles générales.....	4
Comment laver ma peau dans la région traitée.....	5
Comment utiliser une crème hydratante sur ma peau dans la région traitée.....	5
Est-ce que je peux utiliser un antisudorifique ou un déodorant?.....	6
Est-ce que je peux raser la peau dans la région traitée?.....	6
Que dois-je faire si ma peau devient irritée?.....	6
Que dois-je faire si ma peau est sèche et s'enlève (pèle)?.....	7
Que dois-je faire si ma peau est ouverte (au vif) ou humide?.....	8
Que dois-je faire si ma peau saigne, a des ampoules ou semble infectée?.....	9
Qu'est-ce qu'une compresse de saline?.....	9
Comment dois-je prendre soin de ma peau après la fin de la radiothérapie?.....	11

## **SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE**

### **Qu'est-ce que la radiodermite?**

La radiothérapie externe peut causer des changements à votre peau. Un de ces changements peut ressembler à un coup de soleil. On appelle ce changement la radiodermite.

Elle apparaît peu à peu dans la région traitée. C'est une réaction normale à la radiothérapie.

Votre équipe soignante (infirmière, médecin, radiothérapeute) vous montrera la région de votre corps qui pourrait être touchée. On vous expliquera ce à quoi vous pouvez vous attendre.

### **Comment prendre soin de ma peau**

Il est important de prendre soin de votre peau pendant la radiothérapie. Ceci va permettre de :

- Minimiser les changements liés à la peau;
- Réduire l'irritation (pour les réactions légères);
- Réduire le risque d'infection (pour les réactions prononcées);
- Contribuer à la guérison de la peau après la fin de la radiothérapie.

Il n'est pas possible de prévenir une réaction de la peau. Pour minimiser une réaction, vous pouvez :

- Traiter votre peau avec douceur;
- Garder votre peau propre et bien hydratée;
- Protéger votre peau des rayons du soleil et des températures extrêmes (trop chaud ou trop froid).

Vous n'avez pas besoin d'utiliser de produits sur votre peau s'il n'y a pas de changements. Vous pouvez appliquer une crème hydratante régulièrement.

# SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

## Règles générales

- Utilisez seulement un savon ou un shampoing doux. Séchez en tapotant avec une serviette douce.
- Évitez d'utiliser des produits cosmétiques ou parfumés sur la région traitée.
- N'utilisez pas de poudre ou de talc (poudre pour bébés).
- Portez des vêtements amples et doux (p. ex. : coton ou soie).
- Protégez la peau du soleil et du froid.
- N'utilisez pas un adhésif ou un pansement qui colle dans la région traitée.
- N'utilisez pas de coussin chauffant ou de glace sur la région traitée.
- Utilisez un rasoir électrique si vous avez besoin de vous raser.
- N'épilez pas la région traitée.
- Évitez les piscines avec du chlore, les saunas ou les bains tourbillons.
- Si vous vous baignez, faites attention de ne pas effacer les marques en vous séchant.
- Suivez ces conseils jusqu'à 6 semaines après la fin de votre radiothérapie.

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### Comment laver ma peau dans la région traitée

Il est important de laver la peau dans la région traitée afin de prévenir une infection. Voici comment laver votre peau :

- Lavez la peau doucement avec de l'eau tiède seulement.
- Utilisez un savon doux sans parfum, comme le savon Dove.
- Utilisez une serviette douce pour sécher la peau en la tapotant, sans frotter.
- **Il faut garder les marques sur la peau.** Lavez doucement la région pour ne pas les effacer.

### Comment utiliser une crème hydratante sur ma peau dans la région traitée

Vous pouvez utiliser une crème hydratante sur la peau. Vous pouvez l'appliquer 2 fois par jour. Voici comment l'utiliser :

- Choisissez une crème hydratante à base d'eau et non parfumée.
- Lavez-vous les mains avant d'appliquer la crème.
- **Évitez d'utiliser une crème à base d'aloès, d'huile de lin ou de gelée de pétrole (Vaseline).**
- Utilisez une crème à base d'eau (p. ex. : Glaxal Base, Lubriderm).
- N'appliquez pas de crème 1 heure avant le prochain traitement.

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### **Est-ce que je peux utiliser un antiperspirant ou un déodorant?**

Vous pouvez utiliser un antiperspirant ou un déodorant dans la région traitée si la peau n'est pas ouverte ou ne pèle pas. Utilisez un déodorant non parfumé, car il sera moins irritant.

### **Est-ce que je peux raser la peau dans la région traitée?**

Vous pouvez raser la peau dans la région traitée. Voici comment faire :

- Utilisez un rasoir électrique.
- Évitez d'utiliser un rasoir à lame.
- Évitez d'utiliser une crème à raser.
- Évitez d'utiliser une lotion après-rasage.
- Évitez d'utiliser des lotions contenant de l'alcool.

### **Que dois-je faire si ma peau devient irritée?**

Voici ce que vous pourriez voir ou ressentir si votre peau devient irritée :

- Rougeur
- Sécheresse
- Sensation de brûlure
- Démangeaisons
- Enflure
- Sensation d'avoir la peau serrée

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### Voici ce que vous devez faire si votre peau est irritée :

- Utilisez une crème ou une lotion hydratante non parfumée.
- Appliquez-en 2 fois par jour ou plus souvent sur la région irritée.
- Continuez à laver la région comme d'habitude.
- Prévenez l'équipe soignante si vous avez des démangeaisons qui persistent. Le médecin pourra prescrire une crème.

### Que dois-je faire si ma peau est sèche et s'enlève (pèle)?

Voici ce que vous pourriez voir ou ressentir si votre peau est sèche et pèle :

- Démangeaisons
- Rougeur
- Peau sensible
- Moins de transpiration au niveau de la région

### Voici ce que vous devez faire si votre peau est sèche et pèle :

- Laissez la peau sèche tomber d'elle-même. **Évitez d'enlever la peau sèche.**
- Utilisez une crème ou une lotion hydratante non parfumée.
- Appliquez-en 2 fois par jour ou plus souvent sur la région irritée.
- Prévenez l'équipe soignante si vous avez des démangeaisons qui persistent. Le médecin pourra prescrire une crème.
- Faites une compresse de saline (page 10).

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### **Que dois-je faire si ma peau est ouverte (au vif) ou humide?**

Voici ce que vous pourriez voir ou ressentir si votre peau est ouverte ou humide :

- Peau qui pèle
- Peau enlevée (ouverte)
- Peau humide
- Écoulement ou suintement au niveau de la région
- Inconfort ou douleur au niveau de la région

L'infirmière en radiothérapie peut vérifier votre peau et faire un pansement. Elle peut aussi vous aider en ce qui concerne les crèmes médicamenteuses et les médicaments contre l'inconfort et la douleur.

### **Voici ce que vous devez faire si votre peau est ouverte ou humide :**

- **Cessez d'utiliser la crème hydratante sur la peau qui est ouverte ou humide.**
- Continuez d'utiliser la crème hydratante sur la peau qui n'est pas ouverte ou humide.
- Faites une compresse de saline (page 10).
- Lavez doucement la région atteinte, sans frotter.
- Utilisez la crème protectrice recommandée par votre équipe soignante.
- Appliquez la crème médicamenteuse prescrite par votre radio-oncologue.
- Évitez de vous baigner.

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### **Que dois-je faire si ma peau saigne, a des ampoules ou semble infectée?**

Consultez l'infirmière si la peau saigne, a des ampoules ou semble infectée (rougeur, douleur, écoulement, enflure, fièvre). **Ne tentez pas de traiter cette réaction vous-même.**

### **Qu'est-ce qu'une compresse de saline?**

Une compresse de saline sert à nettoyer la peau touchée par la radiothérapie. Elle peut aussi soulager l'inconfort. Une compresse de saline peut diminuer la rougeur, l'enflure, l'irritation et les démangeaisons.

La solution saline est vendue en pharmacie. Seule la solution saline 0,9 % peut être utilisée. Si elle est stérile, elle est prête à l'usage.

**Il ne faut pas utiliser la solution saline pour les verres de contact, car elle contient d'autres produits.**

Vous pouvez aussi faire votre **solution saline stérile** à la maison. Vous aurez besoin des articles suivants :

- Une casserole propre
- Un pot propre avec un couvercle
- Du sel de table

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

Étapes :

1. Versez 4 tasses d'eau du robinet dans la casserole. Ajoutez 2 cuillères à thé de sel.
2. Faites bouillir la solution pendant 5 minutes. Lorsque le sel est dissout, retirez du feu et laissez refroidir.
3. Versez la solution refroidie dans le pot. Fermez le couvercle.
4. Écrivez la date sur le pot.
5. Conservez le pot de solution sur le comptoir.
6. Jetez la solution saline non utilisée après 2 jours.

### Comment faire une compresse de saline

Vous aurez besoin des articles suivants :

- Solution saline stérile (une solution de la pharmacie ou une solution préparée à la maison)
- Un linge propre et doux (débarbouillette épaisse)
- Un bol propre

Étapes :

1. Lavez-vous les mains.
2. Placez un linge propre et doux dans un bol.
3. Versez la solution saline sur le linge.
4. Essorez doucement le linge sans enlever tout le liquide.
5. Placez le linge mouillé sur la peau atteinte pendant 5 à 10 minutes. Ne laissez pas le linge mouillé plus longtemps. **Évitez de froter.**
6. Retirez le linge et laissez sécher à l'air pendant 1 à 2 minutes.
7. Répétez les étapes pour toute autre région atteinte. Lavez-vous les mains et utilisez un bol et un linge propres chaque fois.
8. Les compresses peuvent être faites de 3 à 4 fois par jour ou plus souvent. Elles peuvent être faites jusqu'à ce que la peau soit guérie.
9. Si une crème a été prescrite, appliquez-la quand la peau est sèche.

## SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

### **Comment dois-je prendre soin de ma peau après la fin de la radiothérapie?**

Il est important que vous preniez soin de votre peau en suivant les conseils de ce guide jusqu'à ce que votre peau soit complètement guérie.

Une radiodermite s'améliore habituellement de 2 à 3 semaines après la fin de la radiothérapie.

La peau retrouve habituellement sa couleur normale de 3 à 4 semaines après la radiothérapie.

Vous pouvez continuer à suivre les conseils sur les soins de la peau pendant 6 semaines après la fin de votre traitement.

Votre peau restera sensible après qu'elle sera guérie.

#### Après la guérison de votre peau :

- Soyez délicat avec la peau qui a été atteinte.
- Utilisez une crème hydratante 1 fois par jour.
- Évitez d'exposer la région de la peau au soleil ou au froid.
- Appliquez un écran solaire (FPS de 30 ou plus) si vous allez dehors au soleil. Appliquez l'écran régulièrement.