

## Soutien psychologique

Se gratter est un cercle vicieux car cela empire les démangeaisons en irritant la peau. Vous pouvez suivre une thérapie cognitivo comportementale (TCC) auprès d'un psychologue pour retenir l'envie de vous gratter. L'équipe soignante peut vous recommander un professionnel.

## Applications pour tester les produits d'hygiène

Les produits de soins personnels peuvent contenir des produits chimiques irritants qui peuvent favoriser ou aggraver les réactions cutanées. Avec les applications suivantes, vous pouvez vérifier les ingrédients néfastes :

- «[INCI](#)»
- «[Yuka](#)»

## Plus d'informations à ce sujet

- «[Réactions cutanées lors d'un traitement ciblé du cancer](#)», Symptom Navi Flyer (2020)
- «[Protection solaire](#)», Ligue Suisse contre le cancer (2020)
- «<https://lgfb.ch/fr/>», Look Good, Feel Better, ateliers cosmétiques et soins du visage gratuits en Suisse pour camoufler les effets secondaires des traitements



## Démangeaisons

### Bon à savoir

L'éruption cutanée est l'apparition de boutons ou de rougeurs avec ou sans relief sur une partie ou sur l'ensemble du corps. Elle peut être associée à des douleurs ou démangeaisons.

En cas de démangeaisons (aussi appelées prurit), nous nous grattons et pouvons ainsi blesser la peau et aggraver les éruptions cutanées.

Les éruptions cutanées et les démangeaisons peuvent être causées par une allergie ou un cancer. Les médicaments anticancéreux peuvent également en être la cause.

Pour trouver la cause de ces symptômes, vous devrez peut-être consulter un spécialiste des maladies de la peau.

Celui-ci procédera à un examen complet de votre peau et vous posera les questions suivantes :

- Comment prenez-vous soin de votre peau et quels produits utilisez-vous pour cela ?
- Quelles sont les parties du corps concernées ?
- Depuis quand avez-vous ces réactions cutanées ?
- Les symptômes évoluent-ils au cours de la journée ?
- Souffrez-vous d'une maladie chronique ?
- Avez-vous une maladie de peau ?
- Quels médicaments avez-vous pris au cours des 12 derniers jours ?

Il procèdera peut-être à une prise de sang ou à une biopsie cutanée.

Pour le prurit, il y a trois stratégies : traiter la cause, éliminer les facteurs aggravants, utiliser des médicaments adaptés.

# Démangeaisons

Vous vous sentez...	Où vous constatez ...	Ce que vous pouvez faire vous-même ...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les démangeaisons sont légères et occasionnelles</li><li>• Elles perturbent peu vos activités</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buvez suffisamment pour maintenir l'hydratation naturelle de la peau</li><li>• Préférez des vêtements amples et des matières respirantes comme le coton</li><li>• Pour le nettoyage de la peau, préférez un syndet ("produit nettoyant sans savon") sans parfum et lavez-vous à l'eau tiède.</li><li>• Séchez votre peau en la tamponnant, sans frotter</li><li>• Appliquez plusieurs fois par jour une crème hydratante, par exemple à base de vaseline. Choisissez une formule neutre contenant peu d'ingrédients, sans parfum, conservateur, extrait de plante.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'éruption cutanée ou les démangeaisons sont très présentes et affectent votre qualité de vie et votre sommeil</li><li>• Les marques de grattages laissées sur la peau sont importantes et sont une source de gêne sociale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez systématiquement des produits cosmétiques qui ne contiennent pas de parfums, d'alcool, de conservateurs allergisants ou d'autres substances irritantes. Vous pouvez utiliser une application (voir Conseils) pour vérifier les ingrédients du produit et éviter les allergènes.</li><li>• Évitez la chaleur, la transpiration, les douches trop fréquentes, les cosmétiques inadaptés et les textiles irritants (laine) : ils peuvent aggraver vos symptômes.</li><li>• Coupez vos ongles courts pour éviter les égratignures pendant que vous dormez.</li><li>• Différents produits cosmétiques ou médicaments en vente libre à appliquer sur la peau (antihistaminiques, anti-inflammatoires...) peuvent provoquer des allergies et des irritations. Ne les utilisez pas.</li><li>• Le stress a également un impact sur vos démangeaisons. Pratiquez des activités comme la méditation ou le yoga pour le réduire.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'éruption cutanée ou les démangeaisons sont constantes et/ou ont un fort impact sur votre vie et vos activités.</li><li>• Elles sont associées à d'autres symptômes tels que de la fièvre, ou des boutons avec du pus</li><li>• Vous pensez à arrêter votre traitement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contactez l'équipe soignante</li></ul>