

## Conseils

Boire suffisamment (1,5 à 2 litres par jour) et avoir une alimentation variée peut être utile pour votre état de santé général et votre peau. Une bonne hydratation et alimentation peut aider pour votre état de santé générale et votre peau.

Le tabac peut augmenter les effets indésirables de la radiothérapie. Si vous souhaitez de l'aide pour arrêter de fumer, consultez un spécialiste et consultez les ressources du site [stoptabac.ch](http://stoptabac.ch)

## Plus d'informations à ce sujet

- «La radiothérapie», Ligue suisse contre le cancer

## Autres dépliants Symptom Navi sur ce thème

- Dépliant «Démangeaisons»
- Si la muqueuse buccale est touchée : «Inflammations de la muqueuse buccale »
- Dépliant «La fatigue»



## La peau soumise aux rayonnements

### Bon à savoir

Lors de la radiothérapie, des rayonnements sont dirigés de manière ciblée vers la tumeur. Si vous avez déjà une hypersensibilité de la peau ou des allergies, signalez-le à l'équipe soignante.

La peau soumise à ces rayonnements peut rougir, un peu comme si on avait un coup de soleil. On peut aussi ressentir un léger échauffement ou constater un gonflement. D'autres conséquences fréquentes sont la peau sèche, la formation de squames et les démangeaisons. En fonction du site soumis aux rayonnements, il se peut que les muqueuses soient touchées (p. ex. dans la bouche, la gorge ou au niveau du rectum).

Soignez systématiquement votre peau comme vous l'a recommandé le radio-oncologue. Évitez de mettre de la crème sur la peau avant la séance de rayons.

Tout au long de la radiothérapie et jusqu'à environ 4 semaines après, il est important de bien soigner la zone de peau qui a subi les rayons. Des modifications de la peau peuvent encore apparaître des semaines plus tard. Il est donc important de prêter attention à la peau irradiée et d'en prendre soin. La zone de peau soumise aux rayons gardera toujours une plus grande sensibilité au soleil et il faudra toujours la protéger. Consultez les recommandations niveau vert.

## La peau soumise aux rayonnements

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légères séquelles de l'irradiation : légères rougeurs avec des squames sèches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En fonction de la zone de peau concernée, portez des vêtements confortables, qui ne vous serrent pas, en matériau naturel (coton, soie).</li><li>• Utilisez des produits de douche doux et, pour la zone soumise aux rayonnements, de l'eau tiède. Séchez la peau en tamponnant une serviette douce, sans frotter et sans oublier les replis de peau.</li><li>• Soignez la peau à l'aide de crèmes hydratante conseillées par l'équipe soignante deux fois par jour.</li><li>• N'utilisez pas de parfums (contenant de l'alcool) sur la peau qui a subi les rayons. N'appliquez de déodorant que sur la peau intacte.</li><li>• Diminuez la fréquence du rasage et utilisez un rasoir électrique pour réduire le risque de coupures.</li><li>• Évitez l'ensoleillement direct et le vent fort sur la zone de peau soumise aux rayonnements, couvrez cette zone par un vêtement.</li><li>• Protégez toujours du soleil la peau qui a reçu les radiations par un vêtement.</li><li>• Attendez la fin des traitements pour utiliser aussi de la crème solaire uva + uvb (indice de protection 30 au minimum).</li><li>• Dans la zone de peau qui a subi les rayons, n'utilisez ni bouillotte, ni coussin chauffant, ni poche de glace, ni compresse chaud/froid (hot pack/cold pack).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau rougie, échauffée</li><li>• Gonflement</li><li>• Peau humide, formation de squames</li><li>• Démangeaisons</li><li>• Fatigue qui empêche vos activités quotidiennes (faire les commissions, faire à manger, promener son chien...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En cas de démangeaisons, de peau rouge et chaude ou d'autres changements et inconforts, informez l'équipe soignante de ces symptômes. En effet, certaines réactions cutanées sévères nécessitent une évaluation et des traitements spécifiques.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aggravation rapide des symptômes indiqués dans la partie jaune</li><li>• Inflammation ou lésion des muqueuses</li><li>• Formation de cloques</li><li>• Zones de peau suintantes et/ou douloureuses</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez contact avec l'équipe soignante.</li></ul>