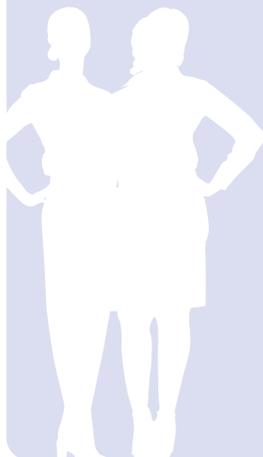




Prendre soin de votre **PEAU**, vos **ONGLES**,  
vos **CHEVEUX** et votre **BOUCHE**

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Les traitements contre le cancer qui détruisent les cellules cancéreuses peuvent également affecter la peau, les ongles, les cheveux et la bouche. Une bonne hygiène et des soins personnels adaptés peuvent vous aider à gérer ces effets secondaires et à améliorer votre qualité de vie.

Cette fiche d'information vous aidera à :

- connaître ces effets secondaires
- savoir comment ils peuvent vous affecter
- comprendre ce que vous pouvez faire pour les gérer

## Votre peau

Le traitement contre le cancer peut entraîner des effets secondaires cutanés, par exemple : peau sèche qui pèle, rougeurs sur la peau, démangeaisons et plus grande sensibilité au soleil. Votre médecin vous avisera sur les façons de protéger votre peau, prévenir les infections et réduire les démangeaisons.

### Comment prendre soin de votre peau

- Prenez une douche ou un bain chaud (pas trop chaud) à tous les jours avec un nettoyant doux sans savon ou un nettoyant pour le corps.
- Séchez votre peau en la tapotant avec une serviette. Ne la frottez pas.
- Après vous être lavé, utilisez une lotion hydratante sans parfum pour éviter que votre peau craque.
- Appliquez un baume à lèvres pour lèvres sèches ou gercées.
- Évitez les activités qui vous exposent à des coupures, des brûlures ou d'autres blessures.
- Utilisez un rasoir électrique pour éviter de vous couper en vous rasant.
- Rincez immédiatement les coupures et les éraflures sous l'eau courante. Assurez-vous de ne laisser aucun débris dans la blessure.
- Si votre taux de plaquettes est faible et vous risquez de saigner, demandez à votre médecin comment soigner les coupures.
- Évitez autant que possible de vous exposer directement au soleil. Portez un écran solaire à large spectre avec un FPS de 30 ou plus. Remettez de la crème solaire à toutes les 2 heures ou après la baignade ou si vous transpirez abondamment. Trouvez de l'ombre lorsque cela est possible et portez un chapeau.
- Utilisez un savon à lessive doux et non parfumé.

### Informez immédiatement votre médecin si les symptômes suivants se manifestent soudainement

- Démangeaisons, rougeurs sur la peau ou urticaire. Il peut s'agir de signes d'une réaction allergique.
- Peau rouge, gonflée ou sensible, ou écoulement de la peau. Surveillez les signes autour d'une blessure, d'une plaie, d'une éruption de la peau ou du site d'un cathéter intraveineux (IV). Ces signes peuvent indiquer que vous avez une infection.



## Les ongles de doigts ou d'orteils

Les ongles sur vos mains et vos pieds peuvent noircir, se craqueler ou devenir cassants pendant la chimiothérapie. Des crêtes blanches ou des bandes décolorées peuvent apparaître le long de vos ongles, ou la peau sous l'ongle peut devenir foncée. Il arrive aussi qu'un ongle ou une partie d'un ongle tombe. En général, les ongles repoussent ou reviennent à la normale après le traitement. Informez votre médecin de toute modification de vos ongles, en particulier si vous éprouvez de la douleur, s'il y a de la rougeur, de la décoloration, une odeur ou un écoulement sous l'ongle. Cela pourrait être un signe d'infection.

### Comment prendre soin de vos ongles et vos mains

- Gardez vos ongles courts.
- Ne vous rongez pas les ongles et n'enlevez pas vos cuticules.
- Portez des gants en coton lorsque vous faites des travaux manuels.
- Lorsque vous faites la vaisselle, utilisez des gants en caoutchouc doublés de coton pour éviter que vos mains ne deviennent sèches et irritées. N'utilisez pas de gants en caoutchouc non doublés : ils emprisonnent l'humidité et irritent la peau.
- Évitez les manucures, les pédicures et les ongles artificiels, qui peuvent augmenter le risque d'infection.
- Les produits visant à renforcer les ongles peuvent aider à les protéger. Utilisez du vernis à ongles végétal, car il contient moins de produits chimiques. Pour enlever le vernis, utilisez un dissolvant gras afin que vos ongles ne se dessèchent pas.
- Trempez vos mains dans des huiles naturelles (comme l'huile d'olive) pour soulager la sécheresse.
- Portez des chaussures amples avec des chaussettes en coton rembourré.

## Vos cheveux

Certains types de traitements contre le cancer peuvent faire tomber vos cheveux. Pour savoir à quoi vous attendre, demandez à votre médecin si votre traitement peut entraîner une chute de cheveux.

### La chimiothérapie peut avoir les conséquences suivantes

- Chute de cheveux allant de l'amincissement jusqu'à la perte totale des cheveux
- Chute de cheveux soudaine ou graduelle
- Chute de poils sur certaines parties du corps, par exemple les cils, les sourcils et les poils pubiens

Généralement, les cheveux recommencent à pousser après le traitement. L'épaisseur de votre chevelure, sa texture et sa couleur pourraient avoir changé.

### La radiothérapie peut entraîner les problèmes suivants

- Une chute de cheveux ou de poils qui affecte seulement la zone traitée
- Ce peut être temporaire ou permanent

Si les doses de rayonnement sont faibles, généralement la perte de cheveux est temporaire et les cheveux ou les poils repoussent. Si les doses de rayonnement sont fortes, les cheveux ou les poils peuvent repousser, mais moins épais, ou pas du tout à l'endroit visé.



### Comment composer avec la perte de cheveux

- Lavez vos cheveux et votre cuir chevelu tous les 2 à 4 jours avec un shampoing et un après-shampoing sans parfum. Rincez bien vos cheveux et séchez-les en les tapotant avec une serviette douce.
- Continuez à peigner ou à brosser vos cheveux, même si vos cheveux commencent à tomber.
- Pour éliminer les nœuds, utilisez une brosse à poils doux, un peigne ou vos doigts mouillés. Peignez doucement les cheveux aux extrémités et remontez. Même si vous ne peignez pas vos cheveux ou ne les lavez pas, ils tomberont quand même.
- Utilisez un chapeau, un foulard, une casquette ou un bandana pour garder votre tête au chaud et protéger votre cuir chevelu délicat des coups de soleil.
- Si votre cuir chevelu est sec, utilisez de l'huile minérale ou de l'huile de noix de coco.
- Évitez les permanentes, les produits chimiques défrisants, les teintures capillaires, les décolorants et les laques. Ces produits peuvent endommager les cheveux et irriter le cuir chevelu.
- N'utilisez pas de rouleaux, de lisseur ou de fer à friser. La chaleur peut endommager vos cheveux.
- Ne faites pas de tresses, de tresses africaines ou de queues de cheval serrées, car ces coiffures peuvent casser vos cheveux. N'utilisez pas de pinces ou de liens qui serrent les cheveux.
- Si vous avez l'intention de porter une perruque, consultez un coiffeur avant de perdre vos cheveux pour que la perruque reprenne la couleur, le style et la texture de vos cheveux. Vous pouvez aussi conserver quelques mèches de cheveux pour les montrer au coiffeur.
- Demandez à votre médecin de vous faire une ordonnance pour une perruque (votre assurance pourrait vous rembourser une partie des frais).
- Vous voudrez peut-être vous faire couper les cheveux ou vous raser la tête avant de commencer à perdre vos cheveux.
- Si vous perdez vos sourcils, vous pouvez les dessiner avec un crayon de maquillage.

### Vos dents et votre bouche

Les plaies de la bouche, la sécheresse, les caries dentaires, les maladies des gencives et les infections font partie des effets secondaires possibles du traitement. Par conséquent, vous pourriez avoir plus de difficulté à manger, mâcher, avaler et parler. Cela peut influencer votre santé et votre qualité de vie et entraîner des retards dans le traitement.

Avant le début du traitement, essayez de vous rendre chez le dentiste pour régler d'éventuels problèmes. Si vos gencives saignent ou si vous avez des taches blanches dans la bouche, parlez-en à votre médecin. Cela pourrait être un signe d'infection.

### Comment prendre soin de vos dents et de votre bouche

- Brossez-vous les dents avec une brosse à dents extra souple et un dentifrice au fluorure doux 2 ou 3 fois par jour.
- Demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser la soie dentaire.
  - Si votre numération plaquettaire est faible, l'utilisation de la soie dentaire peut augmenter le risque de saignement.
  - Si votre taux de globules blancs est faible, l'utilisation de la soie dentaire peut augmenter le risque d'infection.
  - Si votre médecin l'autorise, passez chaque jour la soie dentaire entre vos dents.

**Comment prendre soin de vos dents et de votre bouche**  
(suite)

- Rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour avec de l'eau salée chaude ou un mélange de bicarbonate de soude et d'eau.
- N'utilisez pas de rince-bouche contenant de l'alcool. L'alcool peut aggraver un mal de bouche.
- Gardez votre bouche hydratée en buvant de l'eau, en suçant des glaçons ou des bonbons durs sans sucre, en mâchant de la gomme sans sucre ou en utilisant un substitut de salive.
- Si vous avez un dentier, portez-le seulement au moment des repas. Nettoyez bien votre dentier. Enlevez-le lorsque vous ne mangez pas, afin de soulager une bouche douloureuse.
- Évitez de fumer ou de consommer du tabac, car cela irrite la bouche.

## Maladie du greffon contre l'hôte

La maladie du greffon contre l'hôte (GvHD) est un problème de santé qui peut se produire après une greffe de cellules souches allogéniques (d'un donneur). Les symptômes de la maladie du greffon contre l'hôte peuvent inclure des changements de la peau, des ongles, des cheveux et de la bouche. Puisque ces complications peuvent être graves, assurez-vous de signaler ces symptômes à votre médecin.



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir dans votre traitement. Communiquez avec elle si vous ressentez des effets secondaires pour que ceux-ci soient rapidement pris en charge.

Cette publication a été réalisée grâce au soutien de :

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LEUKEMIA &  
LYMPHOMA  
SOCIETY OF  
CANADA\*

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)