



LE PETIT MOT DE L'ESPACE BIEN-ÊTRE

« Prendre soin de soi est loin d'être futile. Faites-vous plaisir, bichonnez-vous, vous le méritez bien ! »

- Les socio-esthéticiennes & socio-coiffeuses -



SOINS DE LA PEAU, DES CHEVEUX & DES ONGLES

Livret bien-être

Toutes les chimiothérapies et radiothérapies peuvent avoir des répercussions sur la peau, les cheveux et les ongles car elles ralentissent le développement des cellules.

Ce livret contient des conseils qui vont vous aider **avant, pendant et après** votre traitement afin de prévenir les effets secondaires.

Ce document a été rédigé par l'équipe bien-être du Centre Léon Bérard, en collaboration avec l'équipe médicale.

www.centreleonberard.fr



Les soins de la peau, des ongles et du cuir chevelu

Prendre soin de sa peau de manière anticipée permet de retarder l'apparition et l'intensité de la déshydratation.

L'effet de dessèchement est plus ou moins important selon la molécule de chimiothérapie, votre type de peau et la manière dont vous en prenez soin quotidiennement. Ceci est valable pour les hommes comme pour les femmes. L'hypersensibilité de la peau ne constitue pas un frein pour la réalisation des soins et des conseils, au contraire.

L'emploi de produits dermo-cosmétiques, que l'on trouve notamment en parapharmacies, est à privilégier. Cependant, si vos produits habituels sont adaptés aux conseils du livret, ils peuvent convenir.

Vous pouvez privilégier les huiles végétales (l'amande douce, germe de blé, avocat, macadamia, rose musquée, olive, argan, ricin), l'aloë vera, le beurre de karité, la centella,...

Les marques les plus connues sont : Avène, Bioderma, Cytolnat, Eucerin, La Roche Posay, Môme, Ozalys, SVR, Topicrem, Uriage, VEA...

Classement des produits du plus léger au plus nourrissant

Lait (ou fluide) - Crème (ou émoullit) - Baume - Pommade - Huile - Cold cream - Cerat



Quels que soient la marque des produits et votre type de peau : choisissez la mention « peau sèche et sensible »

Les soins quotidiens

- ✂ Douche une fois par jour avec un savon sans savon, sans parfum, pH neutre,
- ✂ Crème ou lait ou huile hydratants pour le corps 1 à 2 fois par jour sur l'intégralité du corps, pieds et mains compris.
À appliquer dans les 5 minutes qui suivent la douche, pour un meilleur effet absorbant.

Les soins facultatifs

- ✂ Gommage (peau sèche et sensible) une fois par mois en douceur,
- ✂ Superposer crème et huile pour un meilleur effet hydratant,
- ✂ Les massages esthétiques en institut sont possibles en avertissant votre esthéticienne. Pas d'huiles essentielles pures ni manoeuvres de drainage lymphatique (celles-ci sont réservées au corps médical qui connaît votre état de santé), uniquement des effleurages relaxants sans pression.
- ✂ Hygiène intime : savon et crème spécifiques si irritations, lubrifiants en cas de sécheresse vaginale.

Les soins déconseillés



- ✂ Savon de Marseille, gel douche de grande surface, hors pH neutre, qui sont trop décapants,
- ✂ Sauna, hammam qui fragilisent le coeur et dont l'ambiance chaude, humide favorise le développement de microbes.
- ✂ Les drainages lymphatiques esthétiques, ou massages à forte pression,
- ✂ Les huiles essentielles pures sur la peau pouvant interagir avec la chimiothérapie et provoquer des allergies, sauf si conseillées par un aromathérapeute.

Quels que soient la marque des produits et votre type de peau : choisissez la mention « peau sèche et sensible »

Les soins quotidiens

🚫 Matin :

- appliquer une lotion hydratante ou une eau thermale ou florale (eau de rose, camomille ou fleur d'oranger...),
- appliquer une crème hydratante pour peau sèche ou sérum. Vous pouvez également booster votre crème en y ajoutant de l'huile végétale.

🚫 Soir :

- nettoyer avec un savon sans savon pH neutre, un lait démaquillant ou une eau micellaire,
- appliquer une crème de nuit nourrissante peau sèche.

Les soins facultatifs

🚫 Crèmes paupières : *Tolériane ultra*, *Bariederm crème*, *Topialyse palpébral*,

🚫 Gommage une fois par mois en douceur, masque obligatoire ensuite,

🚫 Masque crème hydratant aussi souvent que vous le voulez sur une peau propre,

🚫 Les soins du visage en institut sont possibles, à condition d'avertir votre esthéticienne et de ne faire que des soins hydratants et relaxants sans l'aide d'appareils électriques sur la peau (ionisation, lift...), avec des produits peaux sensibles, sans huiles essentielles.

🚫 Utilisation de toutes les marques d'institut et grande parfumerie : mention peau sèche et sensible en évitant les crèmes trop parfumées (risque allergique ou de nausées),

🚫 Stick lèvres, crèmes cicatrisantes quand des gerçures ou perlèches apparaissent,

🚫 Huile végétale avec coton-tige dans le nez.

Les soins déconseillés



🚫 Les huiles essentielles pures pouvant interagir avec la chimio et provoquer des allergies (sauf si conseillées par un spécialiste),

🚫 Les produits très bas de gamme,

🚫 Les après-rasages alcoolisés,

🚫 Les crèmes parfumées parfois irritantes, pouvant entraîner des allergies et favoriser des nausées,

🚫 Le savon de Marseille, savon noir, gel douche grande surface, masque à l'argile, qui sont trop décapants pour une peau fragilisée.

Pas de soleil **sans protection** pendant la durée de la chimiothérapie, et pendant un an après le traitement.

S'exposer ne voulant pas dire seulement être allongé au soleil, mais être dehors : promenade, jardinage, lèche-vitrines, derrière une vitre, long trajet en voiture...

Le risque étant un coup de soleil très rapide et/ou une photosensibilisation pouvant laisser des taches brunes irréversibles et/ou une accentuation de la folliculite.

En prévention, mettre un écran solaire 50+ UVA et B au moins deux fois par jour, en bonne quantité, si possible toutes les 3 heures en cas de fortes expositions (plages, randonnées en montagne...), même à l'ombre à cause de la réverbération et derrière une vitre. Privilégier les écrans minéraux. Se protéger ne vous permet pas d'augmenter le nombre d'heures d'exposition.

Vous ne serez jamais aussi bien protégé que par un vêtement souple en coton de couleur foncée.

Pas de soleil naturel sans protection à vie ni de séance UV en cabine à vie sur la zone ayant reçu de la radiothérapie.



Pas de soleil naturel sans protection ou de séance UV en cabine pendant 1 an après les chimiothérapies.

NB : Les séances UV en cabines sont classées cancérogènes par l'OMS depuis 2009

ASTUCE : Pour avoir un teint hâlé sans s'exposer, vous pouvez utiliser un autobronzant, en faisant un test d'allergie avant. Attention, l'autobronzant ne protège pas : *Photoderm autobronzant (Bioderma®), Autohélios (La Roche Posay®), Bariesun autobronzant (Uriage®).*





Les molécules de chimiothérapie ayant un impact sur l'ongle

Certains traitements de chimiothérapie ont un impact sur l'ongle. Demandez à l'oncologue si cela est le cas pour votre protocole. La photosensibilisation est un facteur à risque.

Gestes préventifs pour maintenir ses ongles de mains et pieds en bonne santé

1. Entretien

- ✂ Tenir les ongles courts (mais pas ras), les limer régulièrement plutôt que de les couper,
- ✂ Laver ses mains et pieds avec un savon doux, pH neutre, sans parfum.

2. Prévention

- ✂ Eviter les chocs physiques (tapotements), chimiques (produits ménagers) ou thermiques (écarts chaud-froid),
- ✂ Ne pas laisser tremper ses ongles dans l'eau calcaire et chaude,
- ✂ Mettre des gants lors de l'utilisation de tous les produits ménagers, le jardinage, le bricolage,
- ✂ Mettre des gants à l'extérieur dès qu'il fait froid (dès 8°C),
- ✂ Porter des chaussures confortables en cuir si possible, en alternant les paires pour l'aération, et des chaussettes en matière non-synthétique,
- ✂ Utiliser une crème à base d'urée, huile de ricin, vitamine A et E,
- ✂ Porter des gants réfrigérés pendant les chimios (à demander à l'équipe soignante).

3. Hydratation

- ✂ Mettre de la crème hydratante le plus souvent possible sur les mains et pieds après le lavage, au moins après la toilette du matin, le repas de midi et le soir au coucher, en massant bien les ongles.

Pour la protection, 2 méthodes distinctes au choix
à respecter intégralement sans croiser les méthodes



Méthode n°1, la plus simple et rapide (incolore)

- Appliquer EVONAIL®* ou sérum silicium PODERM® ou ONICOLIFE® sur l'ongle et le pourtour, en couche fine, 1 à 2 fois par jour (au moins le matin),
- Commencer quelques jours avant la première chimio,
- Appliquer le produit tous les jours pendant toute la durée de la chimio et continuer au moins 2 mois après le traitement,
- A utiliser sur les mains et les pieds, séchage 2 à 3 minutes,
- La pellicule s'en va sur les mains avec les lavages de la journée,
- Sur les pieds, faire tremper 1 fois par semaine les ongles dans de l'eau avec un savon au pH neutre, en frottant doucement. Très occasionnellement du dissolvant, si le produit s'accumule.

Méthode n°2, l'application plus longue mais pas quotidienne (colorée)

- Appliquer :

1 couche base silicium vernis *Eye care*®, *La Roche Posay*®, *Même*®
+ 2 couches de vernis coloré au silicium vernis *Eye care*®, *La Roche Posay*®,
Même® + Facultatif : top coat (augmente la tenue)

- Le silicium fortifie l'ongle et le vernis coloré au silicium a un filtre UV.
- Ne jamais rester sans vernis,
- Renouveler l'opération tous les 4 à 5 jours sur les mains, tous les 12 à 15 jours sur les pieds,
- Enlever le vernis avec un dissolvant doux sans acétone, enrichi en lipides (huile de bourrache, vison, glycérine),
- Séchage minimum 30 minutes, ne pas garder un vernis écaillé, ne pas faire de rajout qui alourdit l'ongle. Continuer au moins 2 mois après le traitement.

ASTUCE pour conserver son vernis coloré classique :
Poser 2 couches base silicium vernis *Eye care*®, *La Roche Posay*®, *Même*® + 2 couches de votre vernis classique de couleur foncée faisant alors office de filtre UV + Facultatif : top coat (augmente la tenue)

Soins déconseillés

- ✘ N'utilisez pas de durcisseurs, ces produits sont trop agressifs. Ils contiennent du formaldéhyde ou des résines acryliques provoquant allergies ou onychopathies (maladies de l'ongle).
- ✘ Pas de faux ongles, gel, capsules, vernis permanent, ou semi-permanent, la colle et les solvants sont agressifs. Ils cachent l'évolution de l'ongle (mycoses, infections...) et fragilisent l'ongle par son poids.
- ✘ Pas de produits émoullissants pour cuticules, ils sont irritants et dessèchent la peau,
- ✘ Eviter les vernis à paillettes,
- ✘ Eviter les vernis contenant du formol, des parabènes, du toluène et du colophane.



Maquillage

Il aide à rester féminine et à compenser les effets des traitements : masquer les marques de fatigue, unifier le teint, redessiner les sourcils et les cils tout en restant naturelle...

Pour ce qui concerne les hommes, il existe également des produits comme des crèmes teintées pour redonner bonne mine.

Aucune contre-indication à condition d'utiliser des produits de dermocosmétique et de respecter les dates de péremption.



Cils et sourcils (voir aussi chapitre « Pilosité »)

⚠ Le mascara peut être mis en douceur sur les cils tant qu'ils ne tombent pas. Arrêter dès les premières chutes. Démaquillage très en douceur sans frotter.

Pas de mascara waterproof car il est très dur à enlever.

⚠ A la repousse, utiliser un mascara à base d'huile de ricin pour les fortifier.

Privilégier la couleur marron plus douce sur les cils courts.

Correcteur de teint : Visage & corps

Il permet d'atténuer les marques de fatigue et de cicatrices, brûlures, taches brunes. Il est sans danger pour les zones fragiles (produit dermo-cosmétique, hypoallergénique, protection solaire, eau thermale).

Ne pas hésiter à faire appel à la socio-esthéticienne pour le tester et apprendre à l'utiliser facilement. Ces produits sont destinés aux hommes comme aux femmes.

ASTUCE

Il existe des produits de maquillage 2 en 1 qui comportent un indice 50+ :

- ⚠ Crème teintée protection 50
- ⚠ Fond de teint protection 50
- ⚠ Poudre compact protection 50 ...

Prendre soin de sa peau en radiothérapie limite l'apparition des phénomènes de brûlures et renforce l'hydratation en protégeant les tissus.

L'automassage est à encourager pour limiter les sensations de fibrose durant la radiothérapie et améliorer la souplesse de la peau.

Sur le reste du corps, les soins habituels peuvent être maintenus.

Entretien de la zone irradiée :

- Utiliser des savons sans savon, sans parfum ni alcool, pH neutre,
- Sécher sans frotter avec une serviette douce.

Hydratation de la zone irradiée :

- Pas de corps gras dans les 2 heures avant et après la radiothérapie,
- Crème hydratante pour peau sèche et sensible, sans parfum ni alcool, aussi souvent que possible, ou crème cicatrisante. Commencer 15 jours avant pour préparer sa peau.
- Dès l'apparition de rougeurs, demander conseils à votre radiothérapeute.
- Mouchoir posé sur la zone irradiée, imbibé d'eau thermale (Avène®, Uriage®, Roche Posay®) pour calmer la sensation de « feu » des rayons selon le besoin.

Précaution de la zone irradiée :

- Utiliser des vêtements en coton, se lavant facilement (les marquages sur la peau peuvent tacher),
- Le maquillage correcteur peut être utilisé sans danger pour camoufler des rougeurs ou taches brunes liées à la radiothérapie. La socio-esthéticienne peut vous apprendre à utiliser ces produits.
- Pas de séances UV en cabine,
- Vigilance sur les gommages, peelings et dermabrasions,
- Protection solaire à vie, écran 50+ sur la zone concernée par les rayons.



Toutes les chimiothérapies ne font pas perdre la pilosité, cela dépend de la molécule.

La chute

Vous pouvez perdre vos cheveux (voir pages 11-12) sans pour autant perdre cils et sourcils. S'ils doivent tomber, ce ne sera pas avant la troisième cure de chimiothérapie et d'une façon plus progressive que les cheveux.

Les faux-cils sont déconseillés : la colle est irritante pour l'oeil (risque de kyste sébacé), ils ne tiennent pas car l'oeil est humide. Ils accélèrent la chute de vos cils. Il existe des sourcils collants chez les prothésistes capillaires.

Il est important de pouvoir redessiner discrètement les cils et sourcils pour maintenir la vivacité du regard (des conseils peuvent vous être apportés par la socio-esthéticienne).

Hydrater l'intérieur du nez avec une crème grasse pour éviter les croûtes s'il y a une irritation suite à la perte des poils du nez. Utiliser un mouchoir en tissu doux.

La repousse de tout le système pileux se fait environ un mois et demi ou deux mois après la fin de la chimiothérapie.

Pour aider la repousse utiliser de l'huile de ricin localement. En cas de trouble de la repousse, consultez votre oncologue ou votre dermatologue.

A la fin de votre chimio, vous risquez de voir apparaître un duvet plus important que d'habitude sur le visage. Ne vous inquiétez pas tout cela est le signe d'une bonne reprise du système pileux. Cela se régularisera tout seul dans les 3 à 4 mois. Ne vous épilez pas et ne vous rasez surtout pas !

En cas de conservation du système pileux

Vous pouvez continuer vos habitudes dépilatoires, sauf contre-indications médicales.

- ✘ Rasage : sans se couper bien sûr. Pas de rasage sur l'aisselle ayant eu un curage axillaire (risque de coupure, donc d'infection),
- ✘ Crème dépilatoire : attention aux peaux devenues très réactives, test d'allergie à faire auparavant,
- ✘ Epilation à la cire : cire vierge, basse température,
- ✘ Epilateur électrique : en douceur, éviter les zones fragiles.

 Pas d'épilation lorsque vous êtes en aplasie (baisse des défenses immunitaires) et pendant 1 an sur l'aisselle ayant eu un curage axillaire. **Attention**, la peau est fragilisée. Utilisation uniquement de crème dépilatoire avec un test préalable.

Pourquoi mes cheveux peuvent-ils tomber ?

Les cellules cancéreuses ainsi que les cellules des follicules pileux se divisent rapidement, la chimiothérapie agit sur ces cellules. C'est pourquoi, la partie du poil ou cheveu qui se forme dans le follicule pileux devient anormalement mince pendant le traitement et se casse facilement provoquant une chute.

Quels sont les symptômes de la chute des cheveux ?

Certaines personnes peuvent ressentir des démangeaisons, des picotements au niveau du cuir chevelu, juste avant ou au moment de la chute.

Quand va débuter la chute des cheveux ?

La chute des cheveux commence généralement deux à trois semaines après le début de la première séance de traitement. Vous pouvez perdre non seulement vos cheveux, mais aussi les poils de barbes, les poils du pubis, les cils, sourcils etc.

Vais-je pouvoir prévenir la chute de mes cheveux?

Lors de certains protocoles de chimiothérapie, on peut essayer le casque réfrigérant (ou casque de glace). Il a pour effet de réduire l'afflux sanguin dans le cuir chevelu et donc la quantité de produit toxique qui affecte les cellules des cheveux et par conséquent de limiter la chute. L'oncologue vous informera si votre protocole le permet.



Soins à apporter lors de l'utilisation du casque de glace :

- ⌘ Porter les cheveux courts,
- ⌘ Se laver les cheveux à l'eau tiède, presque froide,
- ⌘ Attendre 3 à 4 jours après la cure pour faire un shampooing,
- ⌘ Se laver la tête une fois par semaine avant le traitement de chimiothérapie,
- ⌘ Éviter la chaleur du séchoir, laisser vos cheveux sécher naturellement,
- ⌘ Ne pas faire de coloration, décoloration, mèches, permanente, lissage.

Se préparer à la chute des cheveux

Une coupe est souvent conseillée avant la chute des cheveux. La socio-coiffeuse de l'hôpital vous proposera différentes coupes successives avant d'arriver à une coupe très courte. Il est plus facile de voir tomber les cheveux courts que de grandes longueurs de cheveux. Il est évident, que ces étapes sont facultatives.

Rasage du cuir chevelu...

Certains patients, pour écourter la période de la chute des cheveux, expriment le souhait de se faire raser la tête. Ce geste, qui n'est pas anodin psychologiquement, ne sera effectué que si le patient le souhaite vraiment.

Il est préférable d'avoir recours à un professionnel, coiffeur ou prothésiste capillaire, plutôt qu'à un proche pour éviter tout souvenir



Quand vont repousser mes cheveux ?

Cette chute des cheveux appelée ALOPÉCIE est temporaire. Le cheveu repousse à la fin des traitements. Trois semaines à un mois après la dernière cure, le cheveu repousse à raison d'environ 1cm/mois.

Il arrive que le cheveu repousse pendant les traitements.

Le cheveu peut repousser de couleur plus foncée ou blanc. Parfois, il repousse frisé.

Il est préférable d'attendre six mois après la repousse pour recommencer les couleurs, les mèches, les permanentes, les défrisages...

Penser à faire une touche d'essai avant chaque coloration, afin d'éviter le phénomène allergique.

En cas d'irradiation importante sur le cuir chevelu, l'alopecie peut être définitive. Votre radiothérapeute vous en informera.

Les soins du cuir chevelu

Après la chute complète du cheveu, il est important d'entretenir son cuir chevelu.

- ✂ Faire un shampooing 1 à 2 fois par semaine,
- ✂ Utiliser un shampooing doux (pas un shampooing pour bébé),
- ✂ Hydrater avec une crème hydratante ou de l'huile hydratante,
- ✂ Se masser le cuir chevelu régulièrement.

Soins du cheveu

Certains traitements de chimiothérapie ne provoquent pas de chute de cheveux, mais le cheveu est fragilisé. Des soins spécifiques sont nécessaires pour maintenir la beauté de votre chevelure.

- ✂ Se laver la tête à l'eau tiède avec un shampooing doux,
- ✂ Hydrater le cheveu avec des crèmes ou des masques hydratants,
- ✂ Faire des brushings légers sans trop chauffer le cheveu,
- ✂ Maintenir une coupe courte,
- ✂ Ne pas faire de couleur, de permanente, de défrisage...



Prothèse capillaire (ou perruque)

Quand acheter sa perruque ?

C'est à vous de décider.

Vous pouvez soit anticiper les événements et faire le choix du modèle de sa perruque avant la chute, pendant que l'on a tout ses cheveux, soit attendre les signes de la chute, tout en ayant choisi son modèle. En effet, si les cheveux sont préservés, la perruque achetée ne présentera aucune utilité.

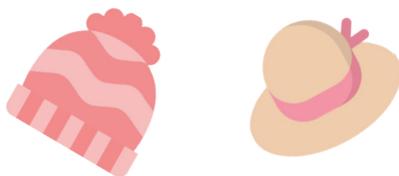
Comment choisir sa perruque ?

Faut-il un modèle au plus proche de sa coiffure habituelle afin de préserver son image ? Ou alors décider de changer de coupe, de couleur (ou les deux) pour s'accorder un instant de liberté ou de fantaisie ?

Cette décision est personnelle. Il est important de vous faire accompagner par une personne de votre entourage et de confiance afin d'avoir un avis objectif.

N'hésitez pas à consulter plusieurs perruquiers, à comparer les prix et à prendre le temps de la réflexion.

Certaines patientes ne retrouvent pas leur image à travers la perruque. Quel que soit le soin apporté au choix de la perruque, elles préféreront porter un turban, un foulard, une casquette, un bonnet...



Les différentes qualités de perruque, prix et remboursement

En matière de prix, la nature du cheveu utilisé dans la perruque est déterminante. Les cheveux naturels seront plus chers que les cheveux synthétiques. Le montage et la fabrication de la perruque détermine également le prix. Le montage manuel, sur tulle, sera plus cher que le montage mécanique.

Remboursement :

La perruque ou les accessoires font l'objet d'une prescription médicale par votre médecin et sont pris en charge par l'assurance maladie (à des montants différents selon la nature de la prothèse. Voir tableau en page 16

Un complément pourra être remboursé par une assurance complémentaire, si elle a été souscrite.

Il est utile de consulter sa mutuelle en amont.

Où acheter sa perruque ?

Il est possible d'acheter sa perruque chez un coiffeur ou chez un prothésiste capillaire (perruquier). Il est préférable d'avoir affaire à un coiffeur qualifié qui saura recouper la perruque en cas de besoin. Ces magasins doivent être agréés par la Sécurité Sociale pour pouvoir bénéficier du remboursement.

Il est conseillé de prendre rendez-vous avant de se déplacer. En effet, le choix d'une perruque requiert un peu de temps : il faut prévoir environ une heure pour faire son choix et procéder à quelques essayages.

Mieux vaut donc prendre rendez-vous afin de ne pas risquer une longue attente et être conseillé au mieux.

Vous pouvez consulter la liste des perruquiers agréés sur le site internet de l'Institut national du cancer :

www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Des-ressources-utiles-pour-vous-accompagner-durant-la-maladie/Magasins-de-perruques/Carte-des-perruquiers

Barème de remboursement des prothèses capillaires

Type de prothèse capillaire	Prix de vente limite au public	Montant maximum remboursé par l'Assurance maladie obligatoire	Reste à charge avant assurance complémentaire
Perruque totale de classe 1 + un accessoire textile*	350 euros TTC	350 euros TTC	aucun
Perruque totale de classe 2 + un accessoire textile*	700 euros TTC	250 euros TTC	Entre 0 et 450 euros selon le prix de la perruque choisie
Perruque partielle + un accessoire textile*	125 euros TTC	125 euros TTC	aucun
Accessoires vendus par un professionnel spécialisé : - textile : turban, foulard, bonnet, ... ; - couronnes capillaires : couronne de cheveux ou tour de tête capillaire ; - textiles intégrant des fibres capillaires ; - autres accessoires capillaires : franges à positionner sur le front, mèche à positionner au niveau de la nuque.	40 euros TTC (pour 3 accessoires)	20 euros TTC (pour 3 accessoires)	Entre 0 et 20 euros selon les accessoires choisis. À noter : Si vous ne prenez pas de prothèse capillaire, la prise en charge porte sur un maximum de trois accessoires dont au moins un accessoire textile.

(*) : La prise en charge d'une prothèse capillaire totale ou partielle s'accompagne et comprend systématiquement la prise en charge d'un accessoire textile.

Comment mettre sa perruque ?

- Secouer la perruque pour l'aérer et lui donner du volume,
- La placer en la positionnant 4 doigts au-dessus des sourcils,
- Bien positionner les pattes de maintien sur les tempes et les plaquer,
- La coiffer avec les doigts, dans son style.

Comment laver sa perruque ?

- Pour les fibres synthétiques :

Il est souhaitable de la laver une à deux fois par mois.

Il est conseillé de la laver dans une cuvette à l'eau froide avec du shampoing spécial cheveux synthétiques. Ensuite, il faut la rincer abondamment dans deux eaux et appliquer éventuellement un soin.

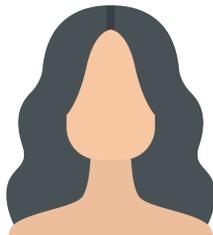
Pour terminer, essorer la perruque dans une serviette éponge.

Ne pas la tordre, ne pas la plier, ne pas la coiffer mouillée.

Poser toujours la perruque sur un support en plastique.

- Pour les perruques en cheveux naturels :

Il est préférable de les déposer chez le vendeur pour le shampoing et la mise en forme.



Quelques conseils utiles...

- Ne pas se baigner à la piscine ou à la mer avec sa perruque,
- Ne pas porter la perruque la nuit,
- Ne pas s'approcher d'une source de chaleur intense : briquet, bougie, barbecue, four, vapeur d'eau bouillante... qui pourrait dégrader ou brûler votre perruque,
- Ne pas utiliser de sèche-cheveux, de bigoudis chauffants, de fer à friser pour les cheveux synthétiques,
- Ne pas laquer la perruque car cela la salit.



Les socio-coiffeuses du Centre Léon Bérard

En chambre ou en salon (Hall 1)



Brigitte Delort



Céline Renard

Poste 7247*

Les socio-esthéticiennes du Centre Léon Bérard



Agnès Arquillère

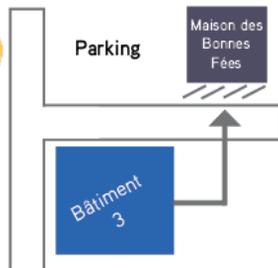
Poste 7526*
En hospitalisation
Hall 1 - ERI
En chambre ou en salon



Aurélie Delabre

07 64 05 84 76
En ambulatoire
Hôpital de jour - MBF

**Pour contacter l'ensemble de
l'équipe :**
bienetre@lyon.unicancer.fr



Activité soutenue par Espoir Cancer et l'association
des Bonnes Fées

(MBF = Maison des Bonnes Fées)

* = numéro joignable seulement en interne