

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



## **PRENDRE SOIN DE MES MAINS AVEC UN TRAITEMENT ANTICANCÉREUX**

Les bons gestes à adopter au quotidien pour lutter contre les effets secondaires cutanés des traitements.

**Hédi CHABANOL**, responsable de l'Espace de Soins et d'Étude de la Peau  
& **Alice BRUGEL**, infirmière en oncologie - Institut Curie

  
institut  
**Curie**

LES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX PEUVENT **ASSÉCHER LA PEAU DES MAINS**, ENTRAÎNANT DES RÉACTIONS INFLAMMATOIRES : **ROUGEURS, GONFLEMENTS, FISSURES.**

VOICI LES BONS GESTES À ADOPTER POUR **PRENDRE SOIN DE SES MAINS** :

## PROTÉGER

SES MAINS

**Éviter le contact avec des produits agressifs** lors d'activités quotidiennes (*jardinage, tâches ménagères, bricolage*) ou protéger vos mains en portant des gants.

Éviter les activités induisant des frottements.

Par temps froid, **protéger ses mains avec des gants.**

## HYDRATER & SOIGNER

SES MAINS

Laver ses mains à l'eau tiède en privilégiant l'usage d'un produit lavant doux au gel hydroalcoolique.

**Soin apaisant protecteur pour hydrater et réduire les sensations d'inconfort et les irritations**

Appliquer minimum 2x par jour, masser jusqu'à pénétration totale du produit.

**Méthode de l'enveloppement pour optimiser l'hydratation**

Faire pénétrer son soin lissant apaisant à base d'urée par massage doux et enfiler des gants jetables pendant 1 heure.

## AU QUOTIDIEN

BONNES PRATIQUES À SUIVRE

Protéger ses mains contre les agressions quotidiennes en portant des gants (*jardinage, tâches ménagères, ...*).

En cas d'apparition de fissures, utiliser un soin cicatrisant en crème ou en stick en massant jusqu'à absorption du produit.

Appliquer un baume nourrissant au moins deux fois par jour. L'hydratation est la clé de la prévention et d'un bon état cutané.

