

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PRENDRE SOIN DE MES ONGLES 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 **FRAGILISER ET RENDRE CASSANTS LES ONGLES**. LES CUTICULES S'ABÎMENT ET LE CONTOUR DES ONGLES SE **DESSÈCHE**.

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

PROTÉGER

SES ONGLES

Base (au silicium) pour protéger l'ongle contre les agressions extérieures

Utiliser avant l'application du vernis coloré. Éviter les vernis nacrés et pailletés difficiles à retirer. Enlever le vernis au moins une fois par semaine pour observer l'état des ongles.

Huile ou crème dissolvante pour retirer le vernis en douceur (privilégier un dissolvant sans acétone)

Laisser poser quelques secondes sur l'ongle avant de retirer le vernis.

Vernis à base d'eau

Facile à appliquer, il ne nécessite pas de dissolvant pour le retirer.

HYDRATER & SOIGNER

SES ONGLES ET SES CUTICULES

Baume nourrissant ou beurre de karité riche en vitamine E

Appliquer sur les cuticules à volonté tous les jours et sur les ongles après avoir enlevé le vernis. Masser avec les doigts jusqu'à absorption du produit.

OU

Huile de ricin pour renforcer ses ongles

Appliquer en massage sur les cuticules au moins deux fois par jour.

AU QUOTIDIEN

BONNES PRATIQUES À SUIVRE

Ne pas couper ses ongles trop courts et éviter de toucher les cuticules pour limiter les risques de micro-blessures.

Éviter le contact prolongé avec l'eau et limiter l'utilisation de gel hydroalcoolique asséchant et irritant. Favoriser l'utilisation d'un soin lavant doux.

Préférer le port de gants pour les gestes du quotidien : travaux ménagers, jardinage, entretien.



Prendre l'habitude d'hydrater en massant ses ongles et ses cuticules avec délicatesse pour nourrir et favoriser une repousse solide et résistante.