



Onkologiepflge Schweiz  
Soins en Oncologie Suisse  
Cure Oncologica Svizzera

## CHANGEMENTS

au niveau de la peau, des muqueuses,  
des cheveux et des ongles pendant  
un traitement contre le cancer

Comment prvenir les ractions  
indésirables grce à des soins  
de base minutieux

## CHERE LECTRICE, CHER LECTEUR

Votre peau, vos muqueuses, vos cheveux et vos ongles peuvent réagir sensiblement pendant et après un traitement médicamenteux anticancéreux. Des changements peuvent survenir dès les premières semaines du traitement. L'apparition et l'étendue de ces réactions dépendent de divers facteurs. Elles s'atténuent généralement après l'arrêt du médicament en question. Il est rare qu'elles soient la raison d'une interruption du traitement. Néanmoins, la qualité de vie peut être entravée, plus particulièrement si le traitement anticancéreux s'étend sur plusieurs mois.

Dans cette brochure, vous trouverez un aperçu des effets indésirables potentiels et de mesures aidantes. Des « soins de base » minutieux de la peau, des muqueuses, des cheveux et des ongles, dès le début du traitement anticancéreux, contribuent à prévenir et à atténuer des réactions non désirées. En fonction du type et de l'étendue des altérations de la peau, des cheveux, des ongles et des muqueuses, d'autres traitements, différents ou complémentaires, vous seront recommandés.

L'utilisation de produits à base de plantes ou faisant partie de la médecine alternative est inappropriée pendant le traitement. Veuillez en discuter avec votre équipe de traitement.

Pour toute question ou changement constaté, veuillez vous adresser à votre équipe de traitement. Malgré la mise en œuvre de mesures appropriées pour prévenir des réactions sur la peau, les muqueuses, les cheveux et les ongles, des troubles peuvent survenir.

## QUELS CHANGEMENTS DERMATOLOGIQUES PEUVENT APPARAÎTRE CHEZ VOUS ?

Dans la partie suivante, le ou la spécialiste compétente met en évidence les éventuels changements qui pourraient survenir sur votre peau, vos muqueuses, vos cheveux et vos ongles lors du traitement prévu. Il ou elle vous informe des mesures que vous pouvez prendre à titre préventif et/ou pour soulager vos symptômes.

### AU NIVEAU DE LA PEAU

- Sécheresse du corps, du visage ainsi que des mains et des pieds
- Démangeaisons
- Sensibilité au soleil
- Éruptions cutanées acnéiques ou squameuses, sur le visage, le cuir chevelu ou le torse
- Modifications sur les mains et les pieds tels que rougeurs, chaleur augmentée, gonflement douloureux, picotements, formation accrue de callosités, crevasses, aussi appelé « syndrome mains-pieds »

### AU NIVEAU DES MUQUEUSES

- Réactions inflammatoires :
  - Bouche  Nez  Yeux  Région anale et génitale
- Sécheresse :
  - Bouches  Nez  Yeux  Région anale et génitale

### AU NIVEAU DES CHEVEUX ET ONGLES

- Modification de la structure et de la couleur du cheveu (cheveux plus secs, plus fins, plus fragiles, plus bouclés)
- Chute des cheveux :  légère  complète
- Augmentation de la croissance des cils, des sourcils et des poils
- Ongles cassants, fissurés ou mal implantés
- Inflammation autour du lit des ongles
- Modification de la structure et de la couleur des ongles

### Nous vous recommandons

- Veillez à toujours laver votre corps de haut en bas.
- Utilisez une lotion lavante douce, sans savon ni parfum, qui correspond au pH naturel de votre peau (environ 5,5).
- Préférez les douches courtes (pas plus de 5 minutes) à l'eau tiède ou lavez-vous au lavabo plutôt que dans le bain.
- Séchez votre peau en la tapotant délicatement avec une serviette douce et propre, sans frotter.
- Appliquez vos produits de soin quotidiennement après la toilette. Ils pénètrent particulièrement bien lorsque votre peau est encore légèrement humide.
- Utilisez des lotions ou des crèmes qui hydratent votre peau et lui redonnent un film protecteur gras si nécessaire. Idéalement, celles-ci contiennent de l'urée, du dexpanthénol ou de l'acide lactique.
- Veillez à ce que ces produits soient adaptés aux peaux sèches ou très sèches et sensibles et qu'ils ne contiennent si possible aucun parfum.
- En cas de peau sèche : utilisez des lotions avec une teneur en matières grasses légèrement plus élevée (jusqu'à 20 %) afin de garder la peau souple.

### Soins du visage :

- Nettoyez aussi votre visage avec une lotion lavante douce, sans savon, avec un PH neutre (env. 5,5).
- Utilisez si possible des articles jetables plutôt qu'un gant de toilette. Cela permet d'éviter les irritations.
- Prenez soin de votre visage avec une crème hydratante bien tolérée. Les produits pour peaux sensibles sont particulièrement bien tolérés.
- Si vous souhaitez utiliser du maquillage, choisissez un produit de haute qualité et demandez conseil. Veillez à ne pas appliquer de maquillage sur des zones inflammées ou ouvertes. En combinaison avec un écran solaire, l'écran solaire doit être appliqué avant le maquillage.

- L'association « Look Good Feel Better » ([www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)) propose des ateliers gratuits aux personnes atteintes d'un cancer, ainsi que des consultations individuelles pour les adolescents et les hommes, selon besoin. Vous y trouverez des conseils sur les soins du visage, le maquillage et les couvre-chefs.
- « Onkologische Kosmetik » [L'onco-esthétique], service payant de soins proposés par des esthéticiennes ayant suivi une formation complémentaire dans plusieurs villes suisses, peut également avoir un effet bénéfique.



**Pendant un traitement contre le cancer, votre peau a besoin d'un soin hydratant.**

### Soins des mains et des pieds :

- Utilisez des crèmes ou des pommades contenant 10 % d'urée. Elles hydratent, réduisent la formation de callosités, protègent la peau et aident à prévenir le « syndrome mains-pieds ».
- En cas de traitement complémentaire par gel de diclofénac (dans le cadre d'un traitement par capécitabine) : appliquez d'abord une crème hydratante et attendez environ 30 minutes avant d'appliquer une noix de gel.
- Si des callosités se sont formées sur vos mains ou vos pieds, faites-les enlever par un podologue certifié (podologue ES). Adressez-vous à votre équipe de traitement pour obtenir des recommandations sur les produits adaptés ou des contacts ([www.podologie.swiss](http://www.podologie.swiss)).

### Ce à quoi vous devriez faire attention

#### Protection solaire

- Protégez votre peau contre les rayons UV.
- Évitez en particulier le soleil entre 11 h et 15 h. Attention, même à l'ombre, vous êtes exposé-e aux rayons UV. Les rayons UVA traversent également les vitres, par exemple lorsque vous conduisez.

#### Quantité correcte de crème solaire indiquée en « c à c » :

Visage, oreilles, cou	1 cuillère à café
Chaque bras et main	1 cuillère à café
Tout le haut du corps	2 cuillère à café
Chaque jambe	2 cuillère à café

- Portez des vêtements qui couvrent bien votre peau et un chapeau qui protège votre visage du soleil. Les couleurs foncées offrent une meilleure protection contre le soleil que les couleurs claires.
- Utilisez des produits solaires avec un filtre UVA et UVB et un indice de protection 50 ou 50+.
- Appliquez une quantité suffisante de crème solaire de manière uniforme sur les zones du corps particulièrement exposées, telles que le nez, les oreilles, la nuque, les épaules et les mains.  
Avant de sortir, répétez l'application une fois, de préférence après 15 minutes.
- Appliquez toujours la crème solaire avant les autres crèmes ou lotions.



**Pendant et après le traitement contre le cancer, votre peau est plus sensible qu'auparavant. Veillez à éviter toute irritation.**

#### Évitez les irritations et les blessures

- Portez des vêtements confortables et amples, fabriqués dans des matières naturelles telles que le coton ou la soie.
- Veillez à ce que vos vêtements et vos chaussures ne frottent pas et ne compriment pas. Évitez les ceintures serrées, les bretelles, les cravates, les bijoux ou les soutiens-gorge à armatures métalliques.
- Si nécessaire, rembourrez les sangles de vos sacs ou sacs à dos et évitez de porter des sacs de courses lourds.
- Pour les travaux ménagers et le jardinage ou pour faire la vaisselle, utilisez des gants en caoutchouc doublés de coton.
- Évitez les travaux qui sollicitent fortement vos mains ou qui pourraient entraîner la formation de callosités.
- À l'extérieur, protégez toujours vos pieds en portant des chaussures fermées et confortables.
- Évitez les séances de solarium et de sauna. Protégez également votre peau du vent et du froid.
- Pour éviter les blessures, rasez-vous le visage avec précaution et à sec si nécessaire. N'utilisez pas de produits après-rasage contenant de l'alcool ou du parfum.
- Si nécessaire, utilisez si possible des déodorants roll-on ou en crème hypoallergéniques (sans alcool ni aluminium). Les aérosols peuvent irriter la peau.
- Vous devriez également renoncer aux méthodes d'épilation telles que l'épilateur, les traitements au laser ou l'épilation à la cire.



**Contactez votre équipe de traitement, si vous remarquez des démangeaisons, des douleurs, un gonflement, une forte rougeur ou une éruption cutanée.**

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR VOS MUQUEUSES ?

Le traitement contre le cancer peut entraîner des irritations de vos muqueuses à différents endroits.

### Modifications de la muqueuse buccale

#### Nous vous recommandons

- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour pendant deux minutes avec un dentifrice fluoré et une brosse à dents souple (électrique autorisée).
- Il est recommandé d'utiliser un gel fluoré deux fois par semaine.
- Rincez soigneusement votre brosse à dents et rangez-la dans un endroit sec. Remplacez votre brosse à dents toutes les quatre à six semaines environ.



**Avant de commencer un traitement contre le cancer, faites effectuer un contrôle dentaire. Ceci est vivement recommandé pour des raisons d'assurance.**

- Si vous portez un appareil dentaire, nettoyez-le soigneusement après chaque repas.
- Utilisez une brosse interdentaire ou du fil dentaire pour nettoyer délicatement les espaces interdentaires, sauf si vous présentez un risque accru de saignement.
- Rincez-vous la bouche au moins quatre fois par jour, de préférence après les repas et avant le coucher, avec de l'eau ou de l'eau salée pendant 30 à 60 secondes (1 cuillère à café de sel par litre d'eau).
- Buvez environ 1,5 à 2 litres de boissons non sucrées par jour.
- Prenez soin de vos lèvres avec une crème hydratante ou un baume à lèvres.
- Vérifiez votre muqueuse buccale tous les 2 à 3 jours et informez votre équipe soignante si vous remarquez des changements.
- Informez votre cabinet dentaire que vous suivez un traitement contre le cancer.
- Il est recommandé de faire contrôler vos dents tous les six mois.
- Si un nettoyage ou une restauration dentaire s'avère nécessaire, discutez du moment opportun avec votre équipe de traitement en oncologie.

### Ce à quoi vous devriez faire attention

- Évitez les produits qui irritent les muqueuses, tels que les aliments acides, épicés, très chauds ou croustillants.
- Si possible, évitez de consommer du tabac, du snus (tabac à chiquer ou à priser) et de l'alcool. Si cela s'avère difficile, rincez-vous la bouche avec de l'eau ou de l'eau salée après consommation.
- Évitez les bains de bouche contenant de l'alcool ou du menthol, car ils peuvent assécher ou irriter la muqueuse buccale.



**Contactez votre équipe de traitement si vous souffrez de douleurs dans la bouche, de saignements des gencives, de difficultés à avaler ou d'une aggravation de vos symptômes.**

### Irritation et sécheresse oculaire

#### Nous vous recommandons

- A l'extérieur, portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux de la poussière et du soleil.
- Lavez-vous toujours soigneusement les mains avant de prendre soin de vos yeux.
- Pour nettoyer vos yeux, utilisez des cotons jetables propres imbibés d'eau tiède ou d'une solution saline stérile. Ils aident à ramollir et à dissoudre les croûtes si nécessaire.
- Procédez avec précaution, car vos glandes sébacées situées au bord des paupières peuvent se boucher.
- En accord avec votre équipe de traitement, des gouttes oculaires hydratantes ou un gel ophtalmique peuvent être utiles.



**Lors du nettoyage, essuyez toujours vos yeux en direction de la racine du nez.**

#### Ce à quoi vous devriez faire attention

- Évitez de vous frotter les yeux.
- Renoncez aux produits cosmétiques qui pourraient irriter vos yeux.
- Les lentilles de contact peuvent assécher et irriter davantage les yeux pendant un traitement contre le cancer. Optez donc pour des lunettes au quotidien.
- Si vous souhaitez utiliser des faux cils ou des sourcils artificiels ou si vous envisagez un maquillage permanent, veuillez en parler à votre équipe de traitement.



**Contactez votre équipe de traitement si vous remarquez des douleurs, un gonflement, une rougeur, un larmoiement important ou une croissance inhabituelle des cils.**

### Sécheresse de la muqueuse nasale

#### Nous vous recommandons

- Si nécessaire, rincez votre nez plusieurs fois par jour avec une solution saline afin que la muqueuse nasale puisse se nettoyer d'elle-même. Ces rinçages éliminent les saletés, les polluants, les germes et les croûtes qui peuvent provoquer des inflammations.
- Vous trouverez des douches nasales en droguerie ou pharmacie. Vous pouvez également préparer vous-même une solution : dissolvez 1 cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau bouillie tiède. Cette solution doit être préparée chaque jour.
- Les produits contenant du dexpanthénol ou de la vitamine E aident à maintenir l'humidité de la muqueuse nasale, à la protéger et à fluidifier les sécrétions nasales.
- Buvez suffisamment chaque jour pour favoriser l'humidification et la fluidification des sécrétions nasales.
- Privilégiez les pièces fraîches et, si nécessaire, utilisez un nébuliseur à ultrasons pendant les mois d'hiver ou placez une serviette humide sur le radiateur. L'humidité de la pièce devrait être maintenue entre 30 et 50 %.



**Contactez votre équipe de traitement si vous constatez des signes d'inflammation (gonflement, douleur) ou des saignements de nez.**

#### Ce à quoi vous devriez faire attention

- N'utilisez pas de sprays nasaux décongestionnants pendant plus de 7 jours, car ils assèchent le nez et peuvent rapidement entraîner une dépendance.
- Évitez de vous moucher vigoureusement et ne retirez pas les croûtes avec vos ongles ou une pince à épiler.

### Sécheresse de la région génitale et anale

#### Nous vous recommandons

- Lavez vos parties génitales et anales une fois par jour à l'eau tiède.
- Si vous souhaitez utiliser une lotion lavante, choisissez-en une sans savon ni parfum, dont le pH correspond à celui de la peau (environ 5,5).
- Pour les soins, privilégiez les produits gras tels que l'huile d'amande, la lanoline ou la paraffine.
- Portez de préférence des sous-vêtements amples en coton, car cette matière est respirante. Les slips frottent moins que les strings ou les tangas.
- Changez vos sous-vêtements tous les jours et lavez-les à 60 °C.



**Pour l'hygiène intime, le principe « de l'avant vers l'arrière » s'applique**

#### Ce à quoi vous devriez faire attention

- Une hygiène intime quotidienne répétée peut affaiblir la barrière protectrice naturelle de la peau et des muqueuses. C'est pourquoi vous devriez éviter d'utiliser des savons normaux, des déodorants intimes ou du papier toilette humide.
- N'utilisez des produits de soin contenant des hormones qu'après avoir consulté votre équipe de traitement.
- Si nécessaire, lors d'activités sexuelles, utilisez des lubrifiants à base d'eau et non parfumés, tels que Pjur® Med Repair Glide ou d'autres produits testés.
- Lorsque vous utilisez des préservatifs, évitez les huiles et les additifs gras, car ils peuvent affaiblir l'effet protecteur du préservatif.
- Si vous utilisez des protège-slips ou des serviettes hygiéniques, veillez à ce qu'ils soient sans parfum et sans support en plastique. Les tampons peuvent entraîner une sécheresse vaginale. Les coupes menstruelles en silicone ou les sous-vêtements menstruels spéciaux constituent une bonne alternative.
- En cas de stimulation sexuelle, veillez à avoir les mains propres. Si vous êtes sujette aux cystites, essayez d'uriner dans les 30 minutes qui suivent. Cela permettra de réduire le nombre de germes qui pénètrent dans votre urètre.



**Contactez votre équipe de traitement, si vous ressentez des douleurs, des démangeaisons ou d'autres signes d'inflammation tels que des écoulements dans la région génitale ou anale.**

Les traitements médicamenteux contre le cancer n'entraînent pas toujours la chute des cheveux. La perte des cheveux dépend du type et du dosage des médicaments. Les cheveux peuvent se clairsemer quelques semaines après le début du traitement ou tomber complètement en l'espace de quelques jours. Il arrive parfois que les cheveux abîmés ne tombent pas, mais se cassent juste au-dessus du cuir chevelu.

#### Nous vous recommandons

- Ne lavez pas vos cheveux plus de deux fois par semaine, avec de l'eau tiède, un peu de shampooing doux (comme un shampooing pour bébé) et un après-shampooing léger.
- Laissez vos cheveux sécher à l'air libre ou, si nécessaire, séchez-les à l'aide d'un sèche-cheveux réglé sur une température tiède.



**Si une importante perte de cheveux est prévue, demandez conseil dès que possible pour trouver une solution de remplacement adaptée (perruque, bonnet, foulard, chapeau).**

**Votre équipe de traitement peut vous fournir des adresses de salons de coiffure adaptés.**

**Vous trouverez en ligne de précieux conseils sur les techniques de nouage de foulards.**

**Pensez à prévenir votre famille et faites-vous accompagner pour choisir votre prothèse capillaire.**

**L'AVS ou l'AI prend en charge une grande partie des frais.**

- Utilisez une brosse à cheveux douce ou un peigne à dents larges et ne peignez pas vos cheveux trop vigoureusement.
- Protégez vos cheveux et votre cuir chevelu des agressions chimiques, mécaniques ou thermiques. Si possible, protégez-les également du soleil.

### Ce à quoi vous devriez faire attention

- N'utilisez pas de produits gras ou de shampoings contenant des additifs tels que le menthol, l'eucalyptus ou le henné.
- Ne frottez pas trop fort vos cheveux lorsque vous les séchez.
- Renoncez autant que possible aux colorations pendant le traitement contre le cancer. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander à votre coiffeur de vous faire une coloration douce à base de plantes.
- Évitez les appareils de coiffure chauffants, les barrettes et les bandeaux serrés.
- Les permanentes, la mousse, la laque et le gel pour les cheveux ne doivent si possible pas être utilisés pendant un traitement anticancéreux qui affecte la croissance des cheveux.



**Contactez votre équipe de traitement si vous avez besoin de conseils.**

### Nous vous recommandons

- Nettoyez quotidiennement vos ongles et leurs bords libres.
- Massez délicatement avec une huile de soin ou une crème hydratante au niveau du lit de l'ongle afin de protéger la zone autour de l'ongle et les cuticules.
- Trempez vos ongles dans un bain de mains ou de pieds tiède (avec du bicarbonate de soude ou du savon noir) pendant 5 minutes avant de les couper.
- Limez les ongles des mains et des pieds aussi droit que possible et toujours dans le même sens – utilisez pour cela une lime jetable ou en verre et arrondissez les coins. Un limage fréquent dans les deux sens peut affaiblir les ongles.
- En cas de problèmes ou d'affections des ongles (par exemple, ongles incarnés, mycose des ongles), consultez sans attendre votre équipe de traitement ou un podologue (podologue HF).

### Ce à quoi vous devriez faire attention

- Évitez de repousser ou de couper les cuticules, ou de vous ronger les ongles.
- Portez des chaussures confortables qui ne compriment pas et des chaussettes en coton afin d'éviter toute pression sur les ongles des orteils.
- Lorsque vous effectuez des tâches ménagères ou du jardinage, portez des gants de protection doublés de coton afin de réduire la pression sur le lit de l'ongle et d'éviter les blessures.
- Si vous avez les ongles des mains et des pieds cassants, appliquez deux couches d'un durcisseur d'ongles nourrissant à base de silicium. Renouvelez l'application tous les 3 à 4 jours. Pour cela, utilisez un dissolvant sans acétone.
- Afin de prévenir les modifications des ongles, certains médicaments peuvent être associés à l'application de froid sur les mains et les pieds pendant le traitement. Demandez conseil à votre équipe de traitement.
- Évitez les ongles artificiels pendant le traitement médicamenteux contre le cancer, car les produits adhésifs peuvent provoquer des irritations cutanées et aggraver les inflammations existantes au niveau du lit de l'ongle. Il est préférable de raccourcir les ongles artificiels existants et de les laisser pousser naturellement, car leur retrait pourrait endommager le lit de l'ongle.



**Contactez votre équipe de traitement si vous ressentez des douleurs ou d'autres signes d'inflammation ou si vous ne vous sentez pas sûr-e de vous.**

Malheureusement, même lorsque des mesures préventives sont prises avec soin, des modifications peuvent apparaître au niveau de la peau, des muqueuses, des cheveux et des ongles. Ces altérations peuvent se manifester de manière très différente selon le traitement anticancéreux. Le traitement est toujours adapté à la situation individuelle. Il est important de traiter rapidement les modifications au niveau de la peau, des muqueuses et des ongles. Veuillez ne pas interrompre votre traitement contre le cancer sans en avoir discuté avec votre médecin.

***Si vous avez des questions ou si vous remarquez des changements, contactez votre équipe de traitement sans attendre.***

Numéro de téléphone et disponibilités de l'équipe de traitement :

#### **Impression :**

Editrice Soins en Oncologie Suisse  
info@onkologiepflege.ch, www.soinsoncologiesuisse.ch  
© 2025, Soins en Oncologie Suisse, 4<sup>e</sup> édition

#### **4<sup>e</sup> édition 2025 :**

Réseau DermaTox [Réactions dermatologiques] de Soins en Oncologie Suisse : Jael Aebersold, Christa Bögli, Rita Deininger, Cornelia Kern Fürer, Andrea Goop, Anneliese Lenz, Flurina Mährle-Pfister, Isabelle Steiner, Janine Studer

#### **3<sup>e</sup> édition 2022 :**

Cornelia Kern Fürer, Lydia Hömme; Réseau DermaTox [Réactions dermatologiques] de Soins en Oncologie Suisse : Gabriela Arnold-Bisang, Anneliese Lenz, Flurina Mährle-Pfister, Esther Märki, Corinne Werdenberg, Susanne Wiedmer

#### **2<sup>e</sup> édition 2019 :**

Cornelia Kern Fürer, Irène Bachmann-Mettler, Sara Häusermann, Lydia Hömme, Susanne Wiedmer

#### **Littérature :**

Kern Fürer, C. (2025). Dermatologische Reaktionen und unerwünschte Wirkungen unter medikamentöser Antitumorthérapie [Réactions dermatologiques et effets indésirables sous traitement anticancéreux médicamenteux] (4<sup>e</sup> édition). Berne : Soins en Oncologie Suisse