

Prendre soin de sa peau pendant les traitements du cancer de la prostate

Apprenez les gestes essentiels pour protéger votre peau, vos cheveux et vos ongles pendant les traitements du cancer de la prostate. Ces conseils simples vous aideront à prévenir l'inconfort, à reconnaître les effets secondaires fréquents et à savoir quand consulter votre équipe soignante.

1. La peau est une barrière de protection

La peau, le plus grand organe du corps, agit comme une **barrière protectrice** contre le soleil, le vent, le froid, les microbes et les irritants. Lorsqu'elle devient sèche ou irritée, elle protège moins bien et peut causer de l'inconfort.

Or, pendant les traitements du cancer de la prostate, **jusqu'à 80 % des patients subissent des effets secondaires qui affectent la peau**. Il est donc essentiel d'apprendre à protéger et à apaiser sa peau afin de réduire ces inconforts et d'améliorer sa qualité de vie tout au long du parcours de soins.

2. La routine quotidienne est essentielle

Une peau en santé aide à mieux tolérer les traitements. Les soins de base doivent commencer tôt, même avant l'apparition de symptômes.

Une routine de soins de la peau efficace repose sur trois gestes simples :

- 1) Nettoyer la peau 1 à 2 fois par jour.
- 2) Hydrater la peau chaque jour, idéalement après la douche ou le bain.
- 3) Protéger la peau du soleil et des irritants.

Les produits à privilégier :

- Doux et hypoallergéniques
- Sans parfum
- Sans colorant
- Avec peu d'additifs
- Adaptés aux peaux sensibles ou irritées

Il n'est pas nécessaire d'utiliser plusieurs produits ou des marques précises. Trop d'ingrédients peuvent augmenter le risque d'irritation.

Il est préférable de limiter le rasage ou d'utiliser un rasoir électrique pour éviter l'irritation.

3. La protection solaire est incontournable

La protection solaire est très importante, car la peau peut être plus sensible pendant les traitements et jusqu'à un an après.

- Appliquer une crème solaire FPS 30 ou plus, à large spectre.
- Porter des vêtements couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Protéger les zones souvent oubliées : lèvres, nuque, crâne, mains et pieds
- Éviter le soleil lorsqu'il est le plus fort, surtout entre midi et 16 h.
- Utiliser une protection solaire, même lors des journées nuageuses, car les rayons UV sont présents et dommageables pour la peau.

4. Les traitements peuvent causer différents effets sur la peau, les cheveux et les ongles

Chirurgie

- Présence de cicatrices après l'opération
- Besoin de nettoyer, hydrater et protéger les cicatrices du soleil
- Éviter les frottements sur la zone cicatrisée

Radiothérapie

- Rougeur ou sensation de brûlure dans la zone traitée
- Peau sèche, fragile ou qui pèle
- Éviter d'appliquer des produits sur la zone irradiée avant la séance, selon les consignes reçues
- Après la séance, utiliser des soins apaisants ou hydratants si recommandés

Hormonothérapie

- Sécheresse de la peau
- Démangeaisons
- Éruptions cutanées possibles
- Diminution de la pilosité
- Transpiration accrue liée aux bouffées de chaleur

Chimiothérapie

- Peau plus fragile ou irritée
- Ongles cassants, striés, décolorés ou qui peuvent tomber
- Cheveux plus minces, secs ou cassants
- Syndrome mains-pieds possible : douleur, rougeur, enflure, brûlure ou picotements aux mains et aux pieds

5. Il faut être vigilant face aux changements cutanés

Il est important d'inspecter régulièrement les zones sensibles comme les articulations, le cuir chevelu et les plis de peau afin de détecter rapidement tout changement et d'en **informer l'équipe médicale**, surtout en présence de :

- Fièvre
- Rougeur importante ou inhabituelle
- Éruption cutanée soudaine
- Cloques
- Douleur de la peau au toucher
- Signes d'infection
- Démangeaisons ou irritation qui s'aggravent

Les **peaux noires ou plus foncées** peuvent réagir différemment aux traitements, ce qui demande une vigilance accrue et un suivi attentif à :

- Un changement de couleur
- Une zone plus foncée ou plus pâle
- Une modification de texture
- Une douleur ou sensibilité nouvelle

RESSOURCE

Ligne d'assistance médicale de PROCURE : **1 855 899-2873**

Service gratuit et confidentiel, disponible 7 jours sur 7.

SUBVENTION ÉDUCATIVE PAR :



PROCURE EST RECONNU PAR :



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

