

Les petites gènes du quotidien

Le soleil arrive, comment dois-je me protéger ?



Je suis un traitement contre le cancer. Ma peau est fragilisée et les premiers rayons du soleil pointent le bout de leur nez. Le soleil est l'ennemi des chimiothérapies, des radiothérapies. Comment dois-je me protéger ?

Que faire ?



- Penser à se protéger avec une **crème solaire** ou un **vêtement approprié** pour éviter d'avoir des réactions cutanées très fortes, notamment sur les zones irradiées.
- Eviter de s'exposer durant les heures chaudes.
- bien se couvrir la tête et les pieds.

- Vos **yeux** méritent une protection toute particulière
- Vos **ongles** ont besoin d'être protégés des UVs

Quels produits utiliser ?



- Crème solaire écran total de chez Avène ou La Rosée qui fait office de barrière contre les UVs
- Chapeau à bord larges ou capeline de chez Soway de fabrication française

- Les vernis au silicium de chez Même
- Maillots de bain anti UVs comme ceux de chez Marli ou Amoena ou encore Anita Care.

Conseils d'utilisation



- **Pour la peau** : certains médicaments utilisés pendant la chimiothérapie sont photosensibilisants. Ils peuvent réagir lors d'une exposition au soleil et provoquer une éruption cutanée et des démangeaisons. Pour profiter des beaux jours, il faut donc utiliser de l'écran total à appliquer idéalement toutes les 2 heures. Au bord de la piscine ou sur la plage, optez pour un maillot de bain anti UVs.
- **Pour les ongles** : vos ongles sont mis à rude épreuve. Il est donc important de les protéger des UVs et de les nourrir. Pour cela, appliquer 1 couche de base protectrice, 2 couches de vernis et enfin une couche de top coat. Utilisez la gamme de soins pour les ongles Même qui sont à base de silicium.
- **Pour votre tête et vos yeux** : portez un chapeau à larges bords pour éviter les effets de la réverbération dans les yeux

Nos recommandations



- Si vous êtes concernée par un retrait de ganglion lymphatique, protégez votre bras pour éviter les coups de soleil.
- Dès que le vernis est abîmé, il faut le reposer car l'opacité totale est rompue et les ongles ne sont plus bien protégés des UVs.
- Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin avant de préparer votre peau au soleil à l'aide de compléments alimentaires car ils ne sont pas tous bons pour les femmes sous traitements médicamenteux.