

Dois-je modifier mes habitudes d'hygiène au quotidien ?

Sous traitements anticancéreux, votre peau devient particulièrement sensible. Une hygiène douce et adaptée est essentielle pour ne pas accentuer les effets secondaires cutanés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les savons, tant liquides que solides, sont desséchants et irritants.
- L'utilisation de gant de toilette, éponge ou fleur de douche peut irriter la peau sensible tout comme le frottement d'un coton démaquillant.
- Une eau trop chaude augmente la sécheresse cutanée et réactive l'irritation de la peau.

Comme ma peau est plus sensible, j'ai définitivement arrêté le gant de toilette, je me lave toujours avec les mains et je m'hydrate après la douche. Dès que je peux, je privilégie l'eau thermale pour me rincer le visage ou calmer les coups de chaud.
Marc

NOS CONSEILS

UN NETTOYAGE RESPECTUEUX

- Utilisez des gels, des huiles ou des pains dermatologiques sans savon :
 - pH cutané respecté,
 - fort pouvoir surgraissant.
- Lavez-vous avec une température de l'eau comprise entre **32°C et 34°C**.
- Utilisez **vos mains** douces et propres pour vous laver.
- Séchez votre peau **en tamponnant**, particulièrement sur les **zones sensibles**, pour ne pas l'irriter.

Les gestes adaptés pour nettoyer ou démaquiller votre visage

1

J'APPLIQUE

mon soin nettoyant ou démaquillant du bout des doigts par de légers mouvements circulaires.

2

JE RINCE

avec une eau thermale.

3

JE SÈCHE

en tamponnant délicatement