

# RÈGLES À OBSERVER EN COURS DE RADIOTHÉRAPIE



AFIN DE MIEUX TOLÉRER VOTRE RADIOTHÉRAPIE, NOUS VOUS RECOMMANDONS D'OBSERVER LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SUIVANTES DÈS LES PREMIÈRES SÉANCES DE RADIOTHÉRAPIE ET PENDANT 6 À 8 SEMAINES APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT.

## I) RÈGLES D'HYGIENE AU NIVEAU DE LA ZONE TRAITÉE

### 1. Soins cutanés

- Ne rien appliquer sur la peau irradiée avant une séance de radiothérapie
- Ne mettez rien sur la zone irradiée : ni eau de toilette, ni déodorant, ni cosmétique, ni alcool
- Demandez conseil à votre médecin radiothérapeute pour les soins à pratiquer sur des zones suintantes.
- Évitez l'application de sparadrap quel que soit son type au niveau de la zone irradiée
- Rasage avec rasoir électrique

### 2. Hygiène buccale (concernant la radiothérapie ORL)

- Arrêt de l'alcool et du tabac
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire, n'hésitez pas à consulter un dentiste avant de débiter la radiothérapie.
- Faites dès le premier jour de radiothérapie des soins de bouche (sur prescription médicale) au moins 6 fois par jour (surtout après chaque repas)
- Pose des gouttières fluorées une fois par jour (en cas de brûlure buccale intense, l'application de gel fluoré pourra débiter après la radiothérapie)

### 3. Conseils alimentaires

- Buvez régulièrement, tout au long de la journée, afin de garder une hydratation correcte
- Fractionnez vos repas et prenez des compléments alimentaires (sur prescription médicale) afin de maintenir votre poids constant
- Consultez la diététicienne, si besoin (conseils alimentaires, difficulté à la déglutition, en cas de mucite)
- Pour la radiothérapie ORL : évitez les aliments acides et épicés

# RÈGLES À OBSERVER EN COURS DE RADIOTHÉRAPIE



AFIN DE MIEUX TOLÉRER VOTRE RADIOTHÉRAPIE, NOUS VOUS RECOMMANDONS D'OBSERVER LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SUIVANTES DÈS LES PREMIÈRES SÉANCES DE RADIOTHÉRAPIE ET PENDANT 6 À 8 SEMAINES APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT.

## I) RÈGLES D'HYGIENE AU NIVEAU DE LA ZONE TRAITÉE

### 1. Soins cutanés

- Ne rien appliquer sur la peau irradiée avant une séance de radiothérapie
- Ne mettez rien sur la zone irradiée : ni eau de toilette, ni déodorant, ni cosmétique, ni alcool
- Demandez conseil à votre médecin radiothérapeute pour les soins à pratiquer sur des zones suintantes.
- Évitez l'application de sparadrap quel que soit son type au niveau de la zone irradiée
- Rasage avec rasoir électrique

### 2. Hygiène buccale (concernant la radiothérapie ORL)

- Arrêt de l'alcool et du tabac
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire, n'hésitez pas à consulter un dentiste avant de débiter la radiothérapie.
- Faites dès le premier jour de radiothérapie des soins de bouche (sur prescription médicale) au moins 6 fois par jour (surtout après chaque repas)
- Pose des gouttières fluorées une fois par jour (en cas de brûlure buccale intense, l'application de gel fluoré pourra débiter après la radiothérapie)

### 3. Conseils alimentaires

- Buvez régulièrement, tout au long de la journée, afin de garder une hydratation correcte
- Fractionnez vos repas et prenez des compléments alimentaires (sur prescription médicale) afin de maintenir votre poids constant
- Consultez la diététicienne, si besoin (conseils alimentaires, difficulté à la déglutition, en cas de mucite)
- Pour la radiothérapie ORL : évitez les aliments acides et épicés

# RÈGLES À OBSERVER EN COURS DE RADIOTHÉRAPIE



AFIN DE MIEUX TOLÉRER VOTRE RADIOTHÉRAPIE, NOUS VOUS RECOMMANDONS D'OBSERVER LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SUIVANTES DÈS LES PREMIÈRES SÉANCES DE RADIOTHÉRAPIE ET PENDANT 6 À 8 SEMAINES APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT.

## I) RÈGLES D'HYGIENE AU NIVEAU DE LA ZONE TRAITÉE

### 1. Soins cutanés

- Ne rien appliquer sur la peau irradiée avant une séance de radiothérapie
- Ne mettez rien sur la zone irradiée : ni eau de toilette, ni déodorant, ni cosmétique, ni alcool
- Demandez conseil à votre médecin radiothérapeute pour les soins à pratiquer sur des zones suintantes.
- Évitez l'application de sparadrap quel que soit son type au niveau de la zone irradiée
- Rasage avec rasoir électrique

### 2. Hygiène buccale (concernant la radiothérapie ORL)

- Arrêt de l'alcool et du tabac
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire, n'hésitez pas à consulter un dentiste avant de débiter la radiothérapie.
- Faites dès le premier jour de radiothérapie des soins de bouche (sur prescription médicale) au moins 6 fois par jour (surtout après chaque repas)
- Pose des gouttières fluorées une fois par jour (en cas de brûlure buccale intense, l'application de gel fluoré pourra débiter après la radiothérapie)

### 3. Conseils alimentaires

- Buvez régulièrement, tout au long de la journée, afin de garder une hydratation correcte
- Fractionnez vos repas et prenez des compléments alimentaires (sur prescription médicale) afin de maintenir votre poids constant
- Consultez la diététicienne, si besoin (conseils alimentaires, difficulté à la déglutition, en cas de mucite)
- Pour la radiothérapie ORL : évitez les aliments acides et épicés

# RÈGLES À OBSERVER EN COURS DE RADIOTHÉRAPIE



AFIN DE MIEUX TOLÉRER VOTRE RADIOTHÉRAPIE, NOUS VOUS RECOMMANDONS D'OBSERVER LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SUIVANTES DÈS LES PREMIÈRES SÉANCES DE RADIOTHÉRAPIE ET PENDANT 6 À 8 SEMAINES APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT.

## I) RÈGLES D'HYGIENE AU NIVEAU DE LA ZONE TRAITÉE

### 1. Soins cutanés

- Ne rien appliquer sur la peau irradiée avant une séance de radiothérapie
- Ne mettez rien sur la zone irradiée : ni eau de toilette, ni déodorant, ni cosmétique, ni alcool
- Demandez conseil à votre médecin radiothérapeute pour les soins à pratiquer sur des zones suintantes.
- Évitez l'application de sparadrap quel que soit son type au niveau de la zone irradiée
- Rasage avec rasoir électrique

### 2. Hygiène buccale (concernant la radiothérapie ORL)

- Arrêt de l'alcool et du tabac
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire, n'hésitez pas à consulter un dentiste avant de débiter la radiothérapie.
- Faites dès le premier jour de radiothérapie des soins de bouche (sur prescription médicale) au moins 6 fois par jour (surtout après chaque repas)
- Pose des gouttières fluorées une fois par jour (en cas de brûlure buccale intense, l'application de gel fluoré pourra débiter après la radiothérapie)

### 3. Conseils alimentaires

- Buvez régulièrement, tout au long de la journée, afin de garder une hydratation correcte
- Fractionnez vos repas et prenez des compléments alimentaires (sur prescription médicale) afin de maintenir votre poids constant
- Consultez la diététicienne, si besoin (conseils alimentaires, difficulté à la déglutition, en cas de mucite)
- Pour la radiothérapie ORL : évitez les aliments acides et épicés

### III) RÈGLES GÉNÉRALES

#### 1. La toilette ou la douche

- Nettoyez quotidiennement la peau à l'eau tiède et au savon (sans adjonction de parfum) et sans utiliser de produit irritant.
- Sans froter, de préférence avec une éponge végétale, afin ne pas irriter la peau.
- Séchez sans froter, par tamponnement, au niveau de la zone irradiée.
- Rincez plusieurs fois votre peau à l'eau claire.
- Evitez les douches ou bains trop chaud.
- Evitez l'épilation pendant le traitement, privilégiez le rasoir électrique.
- Si présence de marquage (repères pour la radiothérapie) ne pas les effacer.

#### 2. Adaptez la tenue vestimentaire

- Evitez de porter des vêtements rugueux, qui serrent.
- Privilégiez les vêtements souples, en coton afin d'éviter les frottements sur la zone traitée.
- Laissez la zone irradiée le plus possible à l'air.

#### 3. N'exposez, en aucun cas, la région irradiée au soleil, UV ou autre source de chaleur

- Pendant la période d'irradiation et jusqu'à 1 an après afin d'éviter l'hyperpigmentation cutanée.
- Par la suite, utiliser une crème à haut degré de protection sur cette zone.

#### 4. Attention à l'automédication

Ne prenez aucun médicament sans demander conseil aux médecins du service.

### III) COORDONNÉES UTILES

Service d'hospitalisation **Indre-et-Loire** : 01 42 11 45 44

Poste de traitement de radiothérapie : 01 42 11 ..... ..



Conception : Direction de la Communication - Gustave Roussy - mai 2014

### III) RÈGLES GÉNÉRALES

#### 1. La toilette ou la douche

- Nettoyez quotidiennement la peau à l'eau tiède et au savon (sans adjonction de parfum) et sans utiliser de produit irritant.
- Sans froter, de préférence avec une éponge végétale, afin ne pas irriter la peau.
- Séchez sans froter, par tamponnement, au niveau de la zone irradiée.
- Rincez plusieurs fois votre peau à l'eau claire.
- Evitez les douches ou bains trop chaud.
- Evitez l'épilation pendant le traitement, privilégiez le rasoir électrique.
- Si présence de marquage (repères pour la radiothérapie) ne pas les effacer.

#### 2. Adaptez la tenue vestimentaire

- Evitez de porter des vêtements rugueux, qui serrent.
- Privilégiez les vêtements souples, en coton afin d'éviter les frottements sur la zone traitée.
- Laissez la zone irradiée le plus possible à l'air.

#### 3. N'exposez, en aucun cas, la région irradiée au soleil, UV ou autre source de chaleur

- Pendant la période d'irradiation et jusqu'à 1 an après afin d'éviter l'hyperpigmentation cutanée.
- Par la suite, utiliser une crème à haut degré de protection sur cette zone.

#### 4. Attention à l'automédication

Ne prenez aucun médicament sans demander conseil aux médecins du service.

### III) COORDONNÉES UTILES

Service d'hospitalisation **Indre-et-Loire** : 01 42 11 45 44

Poste de traitement de radiothérapie : 01 42 11 ..... ..



Conception : Direction de la Communication - Gustave Roussy - mai 2014

### III) RÈGLES GÉNÉRALES

#### 1. La toilette ou la douche

- Nettoyez quotidiennement la peau à l'eau tiède et au savon (sans adjonction de parfum) et sans utiliser de produit irritant.
- Sans froter, de préférence avec une éponge végétale, afin ne pas irriter la peau.
- Séchez sans froter, par tamponnement, au niveau de la zone irradiée.
- Rincez plusieurs fois votre peau à l'eau claire.
- Evitez les douches ou bains trop chaud.
- Evitez l'épilation pendant le traitement, privilégiez le rasoir électrique.
- Si présence de marquage (repères pour la radiothérapie) ne pas les effacer.

#### 2. Adaptez la tenue vestimentaire

- Evitez de porter des vêtements rugueux, qui serrent.
- Privilégiez les vêtements souples, en coton afin d'éviter les frottements sur la zone traitée.
- Laissez la zone irradiée le plus possible à l'air.

#### 3. N'exposez, en aucun cas, la région irradiée au soleil, UV ou autre source de chaleur

- Pendant la période d'irradiation et jusqu'à 1 an après afin d'éviter l'hyperpigmentation cutanée.
- Par la suite, utiliser une crème à haut degré de protection sur cette zone.

#### 4. Attention à l'automédication

Ne prenez aucun médicament sans demander conseil aux médecins du service.

### III) COORDONNÉES UTILES

Service d'hospitalisation **Indre-et-Loire** : 01 42 11 45 44

Poste de traitement de radiothérapie : 01 42 11 ..... ..



Conception : Direction de la Communication - Gustave Roussy - mai 2014

### III) RÈGLES GÉNÉRALES

#### 1. La toilette ou la douche

- Nettoyez quotidiennement la peau à l'eau tiède et au savon (sans adjonction de parfum) et sans utiliser de produit irritant.
- Sans froter, de préférence avec une éponge végétale, afin ne pas irriter la peau.
- Séchez sans froter, par tamponnement, au niveau de la zone irradiée.
- Rincez plusieurs fois votre peau à l'eau claire.
- Evitez les douches ou bains trop chaud.
- Evitez l'épilation pendant le traitement, privilégiez le rasoir électrique.
- Si présence de marquage (repères pour la radiothérapie) ne pas les effacer.

#### 2. Adaptez la tenue vestimentaire

- Evitez de porter des vêtements rugueux, qui serrent.
- Privilégiez les vêtements souples, en coton afin d'éviter les frottements sur la zone traitée.
- Laissez la zone irradiée le plus possible à l'air.

#### 3. N'exposez, en aucun cas, la région irradiée au soleil, UV ou autre source de chaleur

- Pendant la période d'irradiation et jusqu'à 1 an après afin d'éviter l'hyperpigmentation cutanée.
- Par la suite, utiliser une crème à haut degré de protection sur cette zone.

#### 4. Attention à l'automédication

Ne prenez aucun médicament sans demander conseil aux médecins du service.

### III) COORDONNÉES UTILES

Service d'hospitalisation **Indre-et-Loire** : 01 42 11 45 44

Poste de traitement de radiothérapie : 01 42 11 ..... ..



Conception : Direction de la Communication - Gustave Roussy - mai 2014