

- **Utilisez un hydratant qui contient de l'aloès (aloe vera) ou du soya pour aider à soulager la peau brûlée par le soleil.** Les lotions qui contiennent ces ingrédients peuvent aider à apaiser votre peau. Prenez garde de ne pas utiliser de lotions ou de crèmes qui contiennent l'un ou l'autre des ingrédients suivants : **pétrole, benzocaïne ou lidocaïne.** Les produits à base de pétrole emprisonnent la chaleur dans votre peau (ce qui n'est évidemment pas souhaitable!), alors que la benzocaïne et la lidocaïne peuvent vous incommoder ou causer de l'irritation, ou les deux. Si une zone précise vous incommode particulièrement, vous pouvez y appliquer une crème d'hydrocortisone vendue sans ordonnance.
- **Demandez à votre oncologue ou à votre équipe de professionnels de la santé si vous pouvez prendre de l'ibuprofène.** Si le coup de soleil vous fait vraiment trop mal, cela aidera à réduire l'enflure, la rougeur et les sensations désagréables.
- **Buvez plus d'eau qu'à l'habitude.** Lorsque vous avez un coup de soleil, votre corps peut perdre plus d'eau que d'habitude, ce qui peut entraîner une déshydratation. C'est pourquoi vous devez boire beaucoup. Ceci vous aidera à prévenir la déshydratation.
- **Laissez vos cloques tranquilles.** Si votre peau présente des cloques, cela indique que la brûlure est du second degré. Évitez de faire éclater les cloques afin que la peau délicate qui se trouve en dessous puisse guérir tout en étant protégée des infections.
- **Si vous vous sentez malade, dites-le à votre soignant.** Il est possible que vous deviez consulter votre médecin si vous présentez les symptômes suivants : étourdissements, faiblesse, nausées, sensation de froid ou de ne pas être dans son état normal. Ces symptômes peuvent signifier que le coup de soleil vous rend vraiment malade et que vous avez besoin de soins.
- **Prenez des précautions supplémentaires pour protéger la peau brûlée par le soleil pendant qu'elle guérit.** Portez des vêtements qui couvrent votre peau lorsque vous êtes à l'extérieur. Les tissus à mailles serrées sont les plus efficaces. Si vous tenez le tissu devant une lumière vive, vous ne devriez pas en voir passer.

Pour des questions sur la façon de mieux protéger votre peau du soleil, consultez <https://melanomacanada.ca/fr/sun-safety/>

MÉLANOME
CANADA



Numéro d'enregistrement de
l'organisme de bienfaisance :
85491 3050 RR0001

Copyright © 2024 Mélanome Canada
Février 2024-FR

Ces renseignements vous ont
été fournis par Mélanome
Canada. Pour de plus amples
renseignements sur le
mélanome, les ressources
à l'intention des patients et
les programmes de soutien,
veuillez communiquer avec
Mélanome Canada au
1 800 560-8035 ou
www.melanomacanada.ca

MÉLANOME
CANADA

Photosensibilité et protection de la peau contre les rayons du soleil pendant le traitement ciblé



Photosensibilité et protection de votre peau pendant le traitement ciblé

Photosensibilité

Les affections de la peau comme les éruptions, les démangeaisons et le dessèchement sont des effets secondaires fréquents des traitements contre le cancer. Cependant, les patients sous immunothérapies ciblées, telles que le vémurafénib (Zelboraf) et le cobimétinib (Cotellic), présentent une photosensibilité accrue comme effet secondaire additionnel de rendre votre peau très photosensible. Cela signifie que la peau risque de présenter une sensibilité anormale à la lumière ultraviolette (UV) provenant du soleil et d'autres sources artificielles (comme les lits de bronzage ou les éclairages UV). La peau peut en conséquence brûler plus rapidement et présenter des cloques douloureuses. La photosensibilité et l'éruption cutanée surviennent généralement dans les jours suivant le début du traitement. Ils se poursuivent durant celui-ci et persistent pendant un certain temps après l'arrêt du traitement, lors de l'élimination des médicaments par l'organisme.

Précautions lors de l'exposition au soleil

En tant que patiente ou patient suivant un traitement ciblé, de telles mesures doivent devenir une priorité, pendant toute la durée de votre traitement. Vous devez éviter l'exposition au soleil, à tout moment de l'année. Saviez-vous que les reflets du soleil sur la neige et la glace en hiver peuvent être de 8 à 10 fois plus intenses que les reflets sur l'eau ou le sable humide des plages en été? Ou que les rayons UV peuvent traverser les vitres de nos maisons et de nos voitures? Pour vous aider à vous protéger pleinement, voici quelques précautions à prendre tout au long de l'année pour vous protéger du soleil :

Portez des vêtements de protection couvrant le plus de peau possible et un chapeau à large bord (celui-ci doit être d'au moins 2 pouces, pour protéger le nez et les oreilles). Les tissus à mailles serrées sont les plus efficaces. Si vous tenez le tissu devant une lumière vive, vous ne devriez pas en voir passer.

Lorsque vous allez à l'extérieur, utilisez un écran solaire anti-UVA/UVB et un baume pour les lèvres (facteur de protection solaire [FPS] d'au moins 50) à large spectre et résistant à l'eau pendant toute la durée du traitement. Appliquez toujours deux couches uniformes d'écran solaire et réappliquez le produit à quelques heures d'intervalle, ou plus souvent si vous transpirez beaucoup ou vous vous baignez. Les rayons UVA du soleil pénètrent à travers les vitres des voitures, même si elles sont teintées, ce qui signifie que vous aurez quand même besoin d'appliquer un écran solaire sur la peau exposée lorsque vous êtes dans une voiture.

Portez des lunettes de protection oculaire, telles les lunettes de soleil enveloppantes avec verres de protection anti-UVA et UVB à 100 % pour protéger vos yeux et prévenir des lésions.

Dans la mesure du possible, privilégiez les endroits ombragés, plus particulièrement lorsque l'indice UV est supérieur à 3 et pendant les périodes où les rayons UV sont les plus intenses, soit entre 11 h et 15 h.



Votre équipe de professionnels de la santé est une importante source d'information sur la façon de prendre soin de votre peau pendant le traitement. En cas de coup de soleil, voici les recommandations de l'American Academy of Dermatology :

- **Appliquez une serviette froide et humide sur votre peau.** Laissez agir de 10 à 15 minutes. Répétez l'opération plusieurs fois par jour. Ceci vous aidera à évacuer une partie de la chaleur de votre peau. Vous pouvez aussi prendre fréquemment des bains ou des douches d'eau fraîche pour atténuer la douleur. Dès que vous sortez de la baignoire ou de la douche, tamponnez doucement votre peau pour vous sécher, mais laissez-y un peu d'eau. Ensuite, appliquez un hydratant pour aider votre peau à retenir cette eau. Ceci aidera à soulager la sécheresse.