

## DES CONSEILS SPÉCIFIQUES POUR LES MESSIEURS

Tous les conseils précédents sont valables pour les messieurs également, mais il y a quelques spécificités.

### Pour les cheveux

Avant le traitement, employez un shampoing pour hommes, doux et adapté, et rincez bien vos cheveux après le lavage. N'essuyez pas la tête mais tamponnez légèrement.

Faites un bon massage du cuir chevelu à l'aide d'une lotion hydratante douce à base de sauge ou de romarin par exemple.

N'employez pas de lotion spécifique contre la chute des cheveux sans demander conseil à votre médecin. Évitez les massages vigoureux avec une lotion astringente.

Pour camoufler la perte des cheveux et pour éviter la déperdition de chaleur il existe des jolies casquettes, des chapeaux ou bonnets en laine ou en tissu synthétique et de très belles perruques adaptées aux hommes, plus vraies que nature...

### Hygiène du visage, rasage

La peau des messieurs est différente de celle des femmes et connaît des problèmes spécifiques.

Employez des produits spéciaux pour hommes, la gamme offerte dans le commerce se trouve très élargie ces dernières années.

Nettoyez votre peau avec des produits de toilette sans savon pour ne pas agresser la peau avant le rasage. Celui-ci provoque des irritations et un dessèchement cutané. Les produits de rasage (mousse, gel, crème) sont conçus pour isoler la peau du rasoir. Ils enduisent le poil et facilitent le glissement de la lame. Ils évitent la destruction du film hydro lipidique qui protège la peau.

Veillez à ne pas effacer les marques de repérage de la radiothérapie.

Si vous avez des séances de radiothérapie au niveau de la barbe, faites attention de ne pas employer un rasoir à lames et préférez le rasoir électrique et conformez-vous aux conseils donnés par le radiothérapeute.

Entre les séances de radiothérapie et durant les séquences où vous êtes autorisé à le faire, soignez votre peau avec des crèmes douces anti-rougeurs.

Après la dernière séance de radiothérapie du visage ou du cou, hydratez votre peau matin et soir.

Après le rasage, une crème de soin du visage aide à compenser le dessèchement et à restaurer l'hydratation de l'épiderme.

### Quelques conseils

---

- Changez la lame du rasoir afin de réduire le risque d'infection en cas de coupure.
- Utilisez de préférence un rasoir électrique.
- Utilisez systématiquement un après rasage.
- Utilisez les produits de soins non gras et adaptés: gel ou gel-crème hydratant.
- Laissez la peau se reposer une fois par semaine en supprimant le rasage.
- Appliquez une protection solaire (indice 60 à 80) et ne vous exposez pas au soleil. Cherchez l'ombre et portez un chapeau à larges bords ou une casquette.
- Évitez les produits qui dessèchent et irritent la peau: savons alcalins, soins enrichis au menthol.
- Évitez les produits destinés aux femmes, leur texture et parfum sont peu adaptés.
- Utilisez un baume pour les lèvres sèches.
- Employez les produits de soins pour hommes, la gamme est large et bien adaptée.

### Soins du corps

---

Les mêmes conseils qu'aux dames s'appliquent aux hommes. N'oubliez pas de soigner votre peau desséchée en mettant des crèmes pour l'hydratation du corps après la douche ou le bain.

Utilisez une bonne crème pour les mains et des gants pour jardiner ou bricoler.

### Des vêtements adaptés

---

- Portez des vêtements larges, non serrant, qui vous mettent en valeur.
- Un pull à col roulé fin sous votre chemise ou un foulard cachera des cicatrices au niveau du cou.
- En cas de stomie, portez des pantalons larges et non serrant en tissu « élastiss » avec des ceintures élastiques ou portez des bretelles qui vous permettent d'éviter la ceinture.
- Polos, pulls en laine, soie ou coton sont confortables et agréables à porter, surtout si vous avez un port-a-cath.
- Jouez avec les couleurs pour vous donner bonne mine (voir ce chapitre).
- Veillez également à porter de bonnes chaussures en cuir ou en toile pour protéger la peau fragile des pieds.