

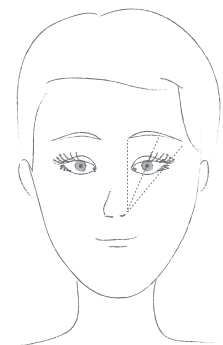
le maquillage correcteur de la ligne des cils et des sourcils

La chute des cils et des sourcils n'est pas systématique et arrive en général plus tardivement que la chute des cheveux. La dermo-pigmentation est possible dès lors que les traitements sont terminés. Si cela m'intéresse, je peux demander conseil à ma socio-esthéticienne. Si je préfère, je peux redessiner seule ma ligne de cils et de sourcils.

redessiner mes sourcils

• Etape I : prise des repères

Dans un premier temps, je repère l'emplacement de mon sourcil et les trois points qui me permettront de le redessiner :



- › **Le premier point**, point de départ de mon sourcil, se trouve dans l'alignement : arrête extérieure de mon nez / coin interne de mon œil.
- › **Le deuxième point**, point le plus haut de mon sourcil se trouve dans l'alignement : arrête extérieure de mon nez / centre de l'œil.
- › **Le troisième point**, point final de mon sourcil se trouve dans l'alignement : arrête extérieure de mon nez / coin externe de mon œil.

• Etape II : le traçage

→ au crayon

Ce qu'il me faut :

- › 1 crayon à sourcils bien taillé
 - › 1 fard à paupière mat de la même teinte que le crayon utilisé ou une poudre translucide
- Je choisis la teinte du crayon à sourcils se rapprochant de ma couleur d'origine ou de celle de ma chevelure en évitant le noir.
 - Du point 1 au point 3, en passant par le point 2, j'applique le crayon par petits traits, en imitant les poils.
 - J'estompe avec l'embout de la brosse pour bien dégrader la couleur.
 - Je fixe le tracé avec le fard ou la poudre translucide que j'utilise pour mon visage.



→ au pochoir

Ce qu'il me faut :

- › 1 pochoir à sourcils
- › 1 fard à paupière mat (ni pailleté ni nacré)
- › 1 pinceau à paupière à poils souples

- Je place le pochoir sur mes trois points de repères.
- J'applique le fard avec le plat du pinceau.
- Afin d'accentuer le relief, je peux tracer des petits traits sur la ligne créée, comme indiqué précédemment.

redessiner ma ligne de cils

Ce qu'il me faut :

- › 1 pinceau à paupière biseauté ou un coton-tige légèrement humide
- › 1 fard à paupière ou 1 crayon à yeux, khôl, eye-liner*

- Etape I : mon installation

Je suis assise face à un miroir, les coudes posés sur la table.

- Etape II : le traçage de ma ligne de cils

→ Le haut de l'œil

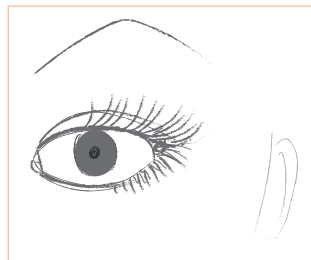
- Je tire le coin de mon œil
- J'applique le fard au niveau de la ligne des cils à l'aide du pinceau ou du coton-tige.

Ou

- Je dessine un trait en pointillés au crayon, que je lisse à l'aide du pinceau.
- Le trait doit être plus fin au coin interne de l'œil puis plus épais vers l'extérieur.

→ Le bas de l'œil

- Je procède de la même façon.



*Eye-liner : crayon à yeux, khôl, eye-liner ne s'appliquent jamais à l'intérieur de l'œil mais à la racine des cils.



soins de support en oncologie, conseils en socio-esthétique

le maquillage correcteur du visage et des cicatrices

Il existe des professionnels qui pratiquent la dermo-pigmentation. Si cela m'intéresse je peux demander conseil à ma socio-esthéticienne.

pourquoi ?

- Un maquillage correcteur permet d'estomper certains signes de fatigue (teint terne, cernes, etc.) et redonner de l'éclat au visage.
- Il permet aussi de camoufler certains effets secondaires cutanés des traitements : rougeurs, éruption cutanées, cicatrices, dépigmentation ou hyperpigmentation de la peau.
- Les faux-cils sont fortement déconseillés pendant la chimiothérapie car ils peuvent favoriser une hypersensibilité de l'œil.

comment maquiller mon visage ?

Avant de me maquiller, je nettoie mon visage correctement avec un produit dermo-nettoyant* adapté à ma peau.

- Je corrige mon teint si besoin :

› Mon teint est terne :

Je peux utiliser un embellisseur de teint, que j'applique au doigt après la crème de jour et avant le fond de teint.

› J'ai des marques rouges ou des cernes :

L'utilisation d'un correcteur de teint pour les rougeurs et les cernes peut être suffisante seule ou s'accompagner de mon fond de teint.

Je peux utiliser un pinceau correcteur de teint que je choisis proche de ma carnation. Je l'applique au doigt ou au pinceau sur les zones à camoufler.

- J'unifie mon teint :

› L'utilisation seule d'un fond de teint est souvent suffisante pour estomper les petites imperfections.

› Après avoir appliqué ma crème, j'utilise un fond de teint fluide ou compact, une crème teintée, une BB ou CC crème pour unifier mon teint avec plus ou moins de couvrance.

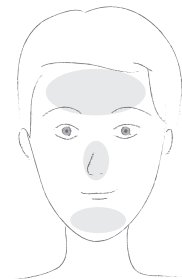


- de couvrance	+ de couvrance
Formulation fluide	Formulation compacte
Application au doigt	Application à l'éponge

* Dermo-nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).



- › Je dépose l'équivalent d'un gros grain de café de fond de teint dans le creux de ma main que je chauffe avec mes paumes.
- › J'applique le produit sur trois zones : front, nez, menton puis je l'étire du milieu vers l'extérieur du visage en estompant l'ovale et le cou sans reprendre de matière.
- Je fixe l'ensemble avec une poudre translucide libre ou compacte, appliquée en fine couche à l'aide d'une houpette ou d'un gros pinceau.



comment maquiller mes cicatrices ?

Sur une peau propre et hydratée :

- Je camoufle les cicatrices, dépigmentation, hyperpigmentation :
 - › Les produits utilisés sont les mêmes que pour corriger mon teint.
 - › Leur utilisation étant spécifique à ma cicatrice, je me rapproche de ma socio-esthéticienne pour les conseils d'application.

les conseils

.....

mon vécu

.....



hypertrichose et trichomégalie

J'ai un développement excessif des poils sur le visage et le haut des épaules. Cet excès de pilosité cesse généralement à l'arrêt des traitements.

Si les symptômes persistent, je n'hésite à me rapprocher du dermatologue.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

.....

épiler

- Si ma peau ne présente pas d'altérations, je peux utiliser une cire, basse température de préférence. Le rasage et les crèmes dépilatoires sont à proscrire.
- Je peux utiliser un spray d'eau thermale pour apaiser la sensation d'échauffement post-épilatoire.
- J'applique généreusement un masque hydratant que je ne rince pas. Après 30 minutes de pause environ, je fais pénétrer le surplus de produit en massant, ou je retire l'excédent à l'aide d'un mouchoir en papier.
- Je peux appliquer une crème cicatrisante.

couper

- Si mes cils s'allongent exagérément, je peux les couper ou les faire couper à l'aide de petits ciseaux à bouts ronds.



les conseils

.....

mon vécu

.....



les cicatrices

J'ai des cicatrices. Le processus de cicatrisation prend du temps, environ un an. Pour améliorer leur aspect, il est important de les masser quotidiennement et de les protéger du soleil. Je m'autorise à les toucher.

Si j'ai un doute sur leur évolution, je n'hésite à me rapprocher du dermatologue.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

.....

nettoyer

- Je nettoie mes cicatrices en utilisant le même produit dermo-nettoyant* que pour le reste du corps.

aider à la cicatrisation

- Pour améliorer la souplesse de la peau, atténuer les adhérences, sur accord du médecin, je masse mes cicatrices avec une crème cicatrisante.
- Je peux aussi m'adresser à des kinésithérapeutes qui peuvent me proposer des massages de cicatrices.

protéger

- Je protège mes cicatrices du soleil avec une crème solaire indice 50+ à renouveler toutes les 2h pour éviter l'hyperpigmentation.

camoufler

- Je peux dissimuler mes cicatrices avec des produits de maquillage correcteur spéciaux. Ma socio-esthéticienne pourra m'expliquer leur utilisation.

me renseigner

- Après l'ablation d'un sein, si l'évolution de la cicatrice me le permet, je peux avoir recours à une prothèse mammaire. Il existe également de la lingerie adaptée, je me rapproche de ma socio-esthéticienne qui m'orientera.

* Dermo-nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).



les conseils

.....

mon vécu

.....



radiodermites

J'ai des rougeurs et parfois des sensations de brûlure.

Les établissements pouvant avoir leurs protocoles, je me renseigne auprès de l'équipe soignante.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

.....

Durant la période des séances de radiothérapie, je n'applique pas de produits à base d'alcool (parfum, déodorant).

nettoyer

- Je me lave avec un produit dermo-nettoyant* que j'applique à la main sur l'ensemble du corps, du visage et du cuir chevelu. Durant les traitements, le gant et la fleur de douche sont déconseillés, car leur usage source de bactéries.
- Je sèche ma peau en tamponnant délicatement à l'aide d'une serviette douce que je change régulièrement.

nourrir et apaiser

- Les jours de séances, dans tous les cas je ne dois pas appliquer de produit quel qu'il soit sur la zone qui sera irradiée, dans les 4 h précédant l'irradiation.
- Après la séance, je pulvérise de l'eau ou du gel d'eau thermale sur ma peau pour l'apaiser. Les autres jours, je pulvérise de l'eau ou du gel d'eau thermale sur ma peau pour l'apaiser. Sur avis du médecin, je peux utiliser une crème cicatrisante.
- Durant cette période de radiothérapie, je peux appliquer, avec l'accord du radiothérapeute, un émollient.

protéger

- Je me protège du soleil avec une crème solaire indice 50+, à renouveler toutes les 2h et avec une attention toute particulière sur la zone irradiée.

* Dermo-nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).



les conseils

.....

mon vécu

.....



les ongles

Les ongles sont plus ou moins touchés lors de certaines chimiothérapies. Lors de ces traitements, les ongles peuvent être fragilisés, devenir cassants striés et changer de couleur. L'aspect des ongles redeviendra progressivement normal à l'arrêt du traitement.

Avant de débuter les traitements, il est conseillé de consulter un podologue.

Si au cours des traitements des symptômes apparaissent et/ou évoluent, je n'hésite pas à me rapprocher d'un dermatologue

Ce que je peux faire et ne pas faire :

protéger

- Je préfère la lime en carton ou en verre au coupe-ongles et n'utilise pas d'ustensiles métalliques (lime, repoussoir...).
- Je lime les ongles courts et droits. L'ongle ne doit pas dépasser la pulpe du doigt.
- Je ne repousse ni ne coupe les peaux pendant toute la durée de mon traitement.
- J'hydrate mes ongles et leur pourtour en même temps que mes mains.
- Je protège mes ongles et mes mains en portant des gants de coton sous des gants de vinyle.

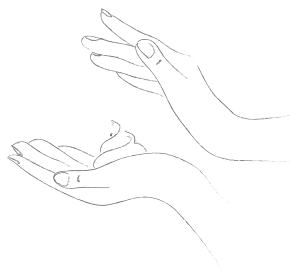
avec une hydratation et une fortification

Quelques astuces :

- Je masse la base de l'ongle avec une crème ou un baume matin et soir au minimum.
- Si je souhaite utiliser du vernis, parce qu'il n'existe pas de consensus sur la nature des produits à utiliser, je me réfère au protocole de l'établissement.
- Si j'utilise du vernis, pour le retirer, j'utilise un dissolvant sans acétone et je minimise son utilisation qui assèche mes ongles.

prévenir

- Je me protège de l'eau et des détergents par le port de gants de coton sous des gants de vinyle.
- Pendant le traitement, il est vivement conseillé de ne pas porter de faux ongles ni de vernis semi-permanent ou permanent, sources de contaminations bactériennes.



les conseils

.....

mon vécu

.....

syndrome main-pied & patéo syndrome

J'ai des brûlures, voire des desquamations sur les mains et les pieds.
Avant de débiter les traitements, il est conseillé de consulter un podologue.

Sij'ai le moindre doute, je n'hésite pas à me rapprocher de l'oncologue, du dermatologue ou du podologue.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

apaiser

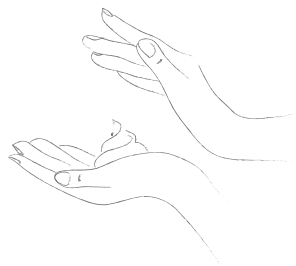
- Parce que le froid apaise mais peut abîmer la peau, je rafraîchis aussi souvent que besoin, mais de façon brève, mes mains et mes pieds.
- Je peux procéder à des bains d'eau fraîche, à l'application de pain de glace, de sac de petits pois surgelés, ou à la pulvérisation d'eau thermale.

nettoyer

- J'utilise un produit dermo-nettoyant* adapté à une peau qui est très irritée. Je rince à l'eau fraîche, puis sèche en tamponnant avec une serviette douce que je change régulièrement.

nourrir et apaiser

- Pour un effet graissant et hydratant, j'applique généreusement ma crème ou mon émollient jusqu'au bout de mes doigts.
- Si je recherche un effet kératolytique en plus, je choisis mon produit enrichi de 10% d'urée minimum.



prévenir

- J'hydrate mes mains et mes pieds avec une crème ou un émollient à 10% d'urée.
- Je reste dans des endroits frais et ombragés, j'évite de réchauffer mes mains près d'une source de chaleur (radiateur, feu de cheminée, ...). Par ailleurs, je préserve mes mains des traumatismes extérieurs en portant des gants.
- Pour un meilleur confort à la marche, et indépendamment des prescriptions podologiques, je choisis des chaussures larges et utilise des semelles ou des coussinets qui amortiront les chocs.

* Dermo-nettoyant : savon surgras ou syndet, il existe en pain ou en liquide (source AFSOS).



les conseils

.....

mon vécu

.....



éruptions cutanées

J'ai des éruptions cutanées, avec ou sans boutons.

S'il y a le moindre doute, je n'hésite pas à me rapprocher de l'oncologue ou du dermatologue.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

.....

apaiser

- Après ma toilette, j'utilise une pulvérisation d'eau thermale sur le visage et les zones concernées pour apaiser.
- J'applique généreusement un masque hydratant que je ne rince pas. Après 30 minutes de pause environ, je fais pénétrer le surplus de produit en massant. Ou j'applique une crème cicatrisante.
- Pour l'application des produits, j'effleure ma peau et évite de la froter pour ne pas l'échauffer.

aider la cicatrisation et hydrater

- J'hydrate mon visage et mon décolleté avec une crème pour peau intolérante le matin et une crème cicatrisante le soir. J'applique également une crème émolliente sur tout le corps en me massant délicatement.
- Si j'ai des boutons de type acné, je n'utilise pas de traitements anti-acnéiques qui ne sont pas adaptés à ce type d'éruption.

protéger

S'exposer au soleil est déconseillé durant les traitements puis pendant 1 an. Il est indispensable de se protéger, été comme hiver, y compris en cas de faible exposition.

- Je protège ma tête avec un chapeau, un turban, une casquette, ..., mes yeux avec des lunettes de soleil et ma peau avec des vêtements couvrants.
- Dès que je suis à l'extérieur, je suis exposée aux UV, aussi je protège toutes les parties de mon corps visibles (visage, corps, mains et cuir chevelu) avec une crème solaire 50+ que je renouvelle toutes les 2h.

masquer

Je peux avoir recours au maquillage correcteur.



les conseils

.....

mon vécu

.....



alopécie partielle ou totale

La chute des cheveux peut survenir dès les premières semaines de traitements. La chute des cils et des sourcils n'est pas systématique et arrive en général plus tardivement que la chute des cheveux.

Si les symptômes persistent, je n'hésite à me rapprocher du dermatologue.

Ce que je peux faire et ne pas faire :

.....

Si mon traitement est faiblement alopeciant je prends soin de ma chevelure.

lavage

- Je lave mes cheveux avec un shampoing doux adulte. Je rince bien à l'eau tiède. Pour la fréquence de lavage, je me réfère aux préconisations de l'équipe soignante.

coiffage

- Je sèche mes cheveux en les tamponnant doucement avec une serviette. Si j'utilise un sèche-cheveux, je le règle sur ventilation lente et tiède. Pour me coiffer, je privilégie les mains à la brosse.
- Durant les traitements, ma chevelure est fragilisée. Il est préférable d'éviter brushings, brossages toniques, mises en plis, lissages, permanentes, défrisages, tressages ainsi que les accessoires agressifs pour ma chevelure (barrettes, pinces, élastiques....).

coloration

- Durant la période de traitement, puis pendant 6 mois à 1 an, j'évite les colorations, décolorations et les mèches. Les ingrédients qui composent ces produits sont irritants et agressifs pour les cheveux et le cuir chevelu.
- Lorsque la coloration est possible, je choisis plutôt une couleur végétale et sans ammoniac. Si malgré tout le soin apporté je perds mes cheveux, des solutions existent.

anticiper

- Certains traitements peuvent entraîner la perte complète des cheveux. Pour me préparer à ce changement d'image, je peux raccourcir mes cheveux, une coupe à ras n'est pas obligatoire.
- Avant la chute de mes cheveux, si je souhaite garder la même image, je peux m'adresser à un prothésiste capillaire.



hydrater et protéger

- Il est important que je prenne soin de mon cuir chevelu qui peut être sec et irrité.
- Je peux appliquer une crème émolliente en massant le cuir chevelu par des mouvements circulaires doux avec la pulpe de mes doigts. J'applique une crème solaire 50+ si je suis tête nue et je porte un chapeau.

me renseigner

- Ma socio-esthéticienne ou une spécialiste capillaire peut me conseiller sur les différents types de coiffures (prothèse, turban, chapeau, foulard, etc.). Elle me donnera des informations sur leur prise en charge financière. Je peux aussi me renseigner auprès de ma mutuelle ou d'une assistante sociale.

les conseils

.....

mon vécu

.....

