

# Paraître bien, pour être mieux

Conseils de beauté  
en cas de cancer



Fondation  
contre le Cancer

Découvrez les perruquiers et bandagistes de votre région sur [www.cancer.be/annuaire](http://www.cancer.be/annuaire) ou contactez gratuitement le Cancerphone.



**Cancerphone**  
**0800 15 801**

Fondation contre le Cancer

Tous les jours ouvrables de 9h à 13h,  
le lundi de 9h à 19h.



Michèle et Nadine, nos modèles pour les rubriques maquillage et coiffure, sont atteintes d'un cancer et en cours de traitement au moment de la création de ce guide. Merci à elles pour leur franche collaboration, leur professionnalisme et leur joie de vivre.

# Table des matières

**Avant-propos** 4

**L'importance de l'image de soi** 6

Comment réagir à ces changements ? 6

**Soins des cheveux** 8

Avant le traitement 8

Pendant le traitement 9

Après le traitement 11

Camoufler la perte des cheveux 11

**Soins du visage** 20

Pour les hommes 20

Comment mettre son visage en valeur ? 21

Démaquillage 21

Hydratation : indispensable 22

Le teint 23

Les yeux 26

Les lèvres 29

**Soins du corps** 30

Soins de la peau 30

Soins des mains et des pieds 31

Soins des ongles 32

**Le style** 34

A quelle saison appartenez-vous ? 34

Adaptez vos vêtements ! 36

**Conseils après une opération du sein** 38

Les prothèses mammaires externes 38

La reconstruction mammaire 41

Le lymphœdème 43

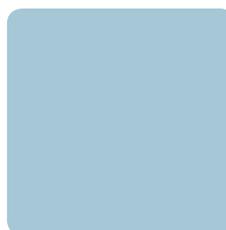
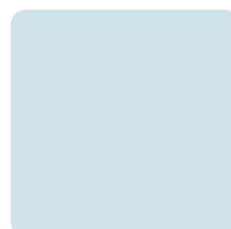
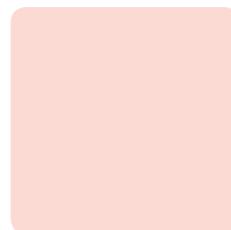
**Bien-être et beauté** 44

La fatigue 44

L'alimentation 46

Le soleil 47

**La Fondation contre le Cancer,  
votre partenaire bien-être** 48

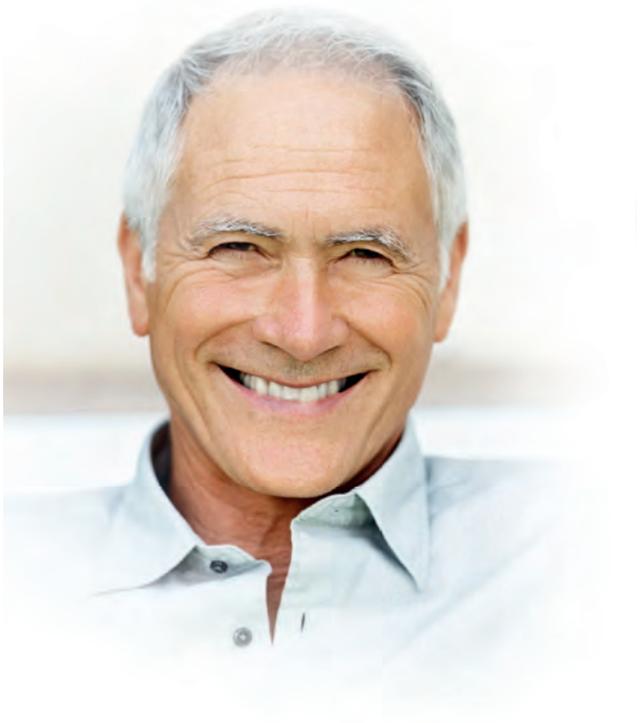




# Avant-propos

Un cancer peut bousculer profondément la vie du malade et de son entourage. Il affecte non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Dès l'annonce du diagnostic, la personne a souvent l'impression que le sol se dérobe sous ses pieds. Désarroi est un terme bien faible pour décrire le vécu de celui, ou celle, qui devient subitement un(e) patient(e). Une fois le premier choc surmonté, le quotidien est traversé de moments d'angoisse, d'incertitude et d'une foule de questions qui demeurent souvent sans réponses.

Cette situation vous est familière. Vous devez suivre un traitement et vous voilà en quête de points d'appui pour retrouver votre équilibre. C'est dans ce but que ce guide a été conçu : vous offrir des références, modestes mais concrètes.



## Pour les hommes



**Ce guide est principalement destiné aux femmes, mais nous donnons également des conseils spécifiques aux hommes. Ils sont facilement repérables, grâce à un cadre bleu marqué du symbole masculin.**

Nous vous présentons ici des informations simples sur les modifications physiques susceptibles de se produire, mais aussi et surtout des conseils pratiques pour y réagir positivement. Ceci vous permettra de faire vos propres choix et de prendre les bonnes décisions en temps utile.

## Conseil pratique

Lisez ce guide tranquillement, à votre aise. Son but est de vous aider et de vous reconforter.

- La maladie et les traitements portent atteinte à l'image de soi. Ce guide vous propose quelques solutions pratiques, mais il est aussi possible de réagir positivement sur le plan émotionnel. Plus de détails en page 6.
- Le risque de chute des cheveux est l'une des conséquences désagréables de certains traitements. Il sera plus facile d'y faire face si vous réfléchissez à temps à la façon de vous coiffer et si vous savez comment prendre soin de vos cheveux et de votre cuir chevelu. Plus de détails à partir de la page 8.
- Le maquillage et les soins du visage améliorent fortement l'image de soi. Il convient cependant d'observer quelques précautions selon les traitements médicaux en cours. Découvrez les détails en page 20.
- La même prudence est de rigueur en ce qui concerne les soins des ongles et de la peau. Plus de détails à partir de la page 30.
- Les vêtements contribuent eux aussi à améliorer votre apparence. Astuces et conseils vous attendent en page 34.

- Les cancers du sein peuvent nécessiter des interventions aux conséquences esthétiques assez lourdes. Heureusement, les techniques de reconstruction et les prothèses s'améliorent de jour en jour. Plus de détails à partir de la page 38.
- La beauté passe également par le bien-être. Se sentir bien dans sa peau permet d'améliorer l'apparence et l'image que vous avez de vous-même. L'alimentation ou l'exercice physique ont leur rôle à jouer. Astuces et conseils en page 44.

Les conseils de ce guide ne vous guériront pas, mais ils vous aideront certainement à vous sentir mieux malgré la maladie. C'est important, car en étant mieux dans votre peau, vous maîtriserez plus facilement les moments de désarroi, reprendrez confiance en vous et aurez davantage d'énergie pour affronter la maladie et la période des traitements.

Nous espérons que vous découvrirez combien paraître bien vous aide aussi à être mieux.

Bonne lecture !

# L'importance de l'image de soi

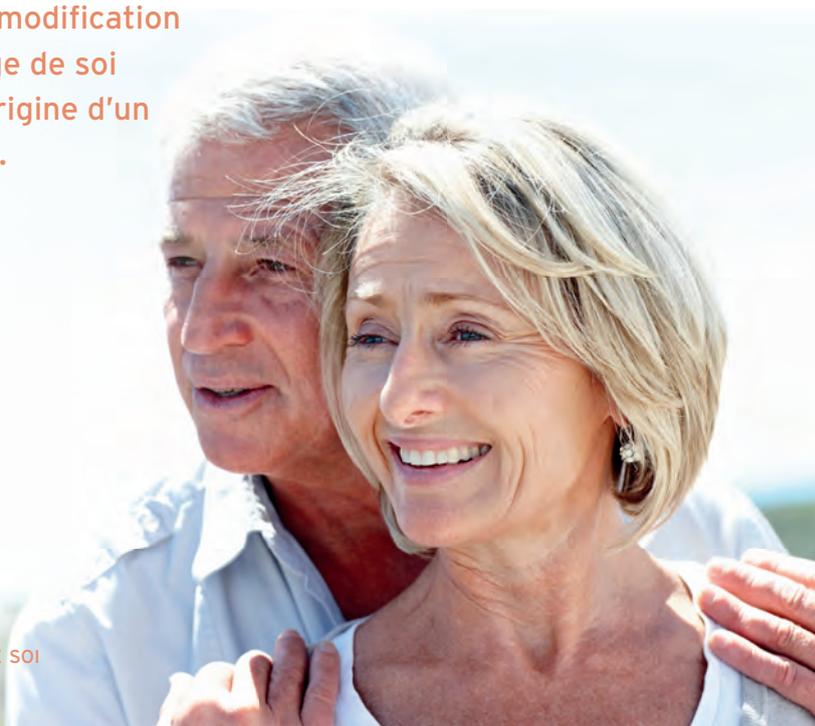


L'image de soi correspond à la représentation mentale que nous nous faisons de nous-mêmes. Cette image n'est pas nécessairement conforme à notre apparence objective, mais bien à celle que nous nous sommes forgée dans notre esprit. Elle se nourrit de toutes nos expériences antérieures de vie et de ce que nous ressentons au moment présent. Le fait d'avoir l'air gravement malade nuit grandement à l'image de soi. Les traces laissées par la maladie ou le traitement, visibles ou simplement ressenties, causent parfois une modification importante de l'image de soi et peuvent être à l'origine d'un profond déséquilibre.

## Comment réagir à ces changements ?

Dès que le diagnostic est posé et qu'un traitement médical est programmé, il faut petit à petit se faire à l'idée que des transformations physiques sont possibles. Vous pourrez ainsi vous habituer progressivement à votre nouvelle image. La durée de cette période d'adaptation est variable et chacun peut la vivre différemment.

Ne refoulez pas ce processus d'acceptation. Ne le dissimulez pas. Osez au contraire exprimer vos craintes, vos doutes et vos inquiétudes. Parlez aussi ouvertement que possible de votre maladie et de vos sentiments à cet égard, mais ne vous sentez pas non plus obligé(e) d'en discuter lorsque vous n'en avez pas envie.



- Parlez franchement avec vos proches, votre famille, vos amis, les médecins ou le personnel soignant. Cette franchise est le plus souvent d'un grand soutien. Le conseil vaut également pour votre conjoint(e) ou partenaire, car il/elle s'inquiète également à votre sujet.
- En cas de désarroi ou de difficulté persistante, un entretien avec un psychologue, un psychothérapeute ou un conseiller spirituel peut vous aider. Si vous souffrez de dépression vraie, il est préférable de vous adresser à un psychiatre qui vous prescrira éventuellement des médicaments adaptés.
- L'échange d'expériences avec des personnes confrontées à la même situation peut être source de réconfort et constitue, pour certains, une aide majeure dans le processus d'acceptation. Tournez-vous de préférence vers un groupe d'entraide ou de parole dirigé par un psychologue.
- Des informations de qualité permettent également de dissiper bien des préoccupations. La Fondation contre le Cancer propose de nombreuses brochures relatives aux principales formes de cancers et de traitements (voir page 48).



### **Vous avez des questions concernant le cancer ?**

N'hésitez pas à appeler gratuitement le Cancerphone au 0800 15 801 lorsque vous cherchez des réponses à vos interrogations, ou si vous avez simplement envie de parler de ce que vous vivez. L'appel est gratuit et anonyme. Des professionnels de la santé (médecins ou psychologues) sont à votre disposition tous les jours ouvrables entre 9 et 13 heures et le lundi de 9 à 19 heures.

# Soins des cheveux

**Si vous recevez une chimiothérapie, la perte de cheveux dépend du type et de la dose des médicaments administrés. Toutes les chimiothérapies ne provoquent pas une perte de cheveux, et celle-ci varie en fonction des sensibilités individuelles.**

Votre oncologue vous expliquera les effets probables des médicaments prescrits. Les cheveux peuvent se raréfier ou tomber complètement. En général, la perte de cheveux débute lorsque la chimiothérapie est déjà entamée depuis un certain temps (deux semaines en moyenne). A partir de ce moment, la chute des cheveux peut être brutale et importante (par poignées). Ils repoussent normalement quelques semaines après la fin du traitement. Il arrive que les cheveux commencent déjà à repousser en cours de traitement.

La perte de cheveux est beaucoup moins fréquente dans le cadre d'une radiothérapie et elle se limite alors aux zones irradiées. Lorsque la dose d'irradiation est modérée, les cheveux repousseront complètement, bien qu'il faille parfois six mois après la fin du traitement pour voir réapparaître les premiers petits cheveux.

## Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

8

## Avant le traitement

Ne changez rien à vos habitudes, vivez avec vos cheveux normalement et profitez-en au maximum. Si vous avez l'habitude de teindre vos cheveux et que vous avez décidé de ne pas les couper tout de suite, prévoyez de faire la coloration avant le début du traitement.

## La coupe des cheveux

La coupe courte est souvent conseillée avant la chute des cheveux car elle peut :

- retarder la chute de quelques jours
- "faciliter" la chute ; pour certaines personnes, il est moins difficile de perdre des cheveux courts que de longs cheveux. Perdre des cheveux courts peut en effet paraître moins "désagréable" d'un point de vue physique
- anticiper moralement la chute, en établissant une sorte d'étape intermédiaire

Couper ses cheveux avant la chimiothérapie est aussi, pour certaines, une façon de prendre les choses en main, une manière d'être dans une stratégie active plutôt que passive. Cette étape, qui n'est certainement pas obligatoire, reste cependant souvent difficile, un moment vécu comme une contrainte dans l'optique du traitement.

Nous vous conseillons donc simplement de choisir l'option qui vous semble le mieux, à vous personnellement.

## Pendant le traitement

Selon la nature du traitement, les cheveux peuvent commencer à tomber quelques semaines après le début de celui-ci, parfois brutalement. Le cuir chevelu peut chatouiller ou avoir une sensibilité particulière.

Prenez soin tout en douceur des cheveux qui ne sont pas tombés, car la chimiothérapie les rend extrêmement cassants, qu'ils soient mouillés ou secs. Lavez vos cheveux à l'eau tiède et utilisez peu de shampooing, en choisissant un shampooing au pH neutre (5 à 7). Rincez avec précaution (en évitant de frotter vigoureusement vos cheveux) et pressez ensuite vos cheveux à l'aide des mains, afin d'éliminer l'excédent d'eau.

Réhydratez vos cheveux une fois par semaine à l'aide d'un masque approprié.

Pour terminer, séchez vos cheveux en les tamponnant doucement avec une serviette douce. Évitez les mouvements brusques, car les cheveux mouillés sont particulièrement fragiles et se cassent ou fourchent facilement.

Pendant la chimio, l'exposition au soleil est à éviter absolument : couvrez-vous toujours la tête afin d'éviter les brûlures.

En plus des conseils repris dans ce guide, vous pouvez vous adresser à certains instituts capillaires et cliniques du cheveu spécialisés dans les soins des cheveux pendant cette période. Après le traitement, consultez les instituts spécialisés. Avec leur aide, vous pourrez continuer à vous coiffer, ou même à vous colorer, à l'aide de produits adaptés. Pour trouver des adresses utiles près de chez vous, visitez notre site [www.cancer.be/annuaire](http://www.cancer.be/annuaire) ou contactez Cancerphone au numéro gratuit 0800 15 801.

## Écourter le processus de chute

Si certains patients laissent le processus de chute se dérouler de façon naturelle, d'autres décident de l'écourter en rasant ce qui reste de leur chevelure, quand trop de leurs cheveux sont tombés. Certaines personnes évoquent alors un sentiment de soulagement, tandis que d'autres expriment des regrets. Il faut donc bien réfléchir avant de passer à l'acte. Nous vous conseillons également de laisser un professionnel se charger de la coupe, pour réduire les risques de blessures et d'infections.



## Conseil pratique

Après l'arrêt du traitement, les cheveux peuvent mettre quelques semaines, plus rarement quelques mois, à repousser. La repousse peut entraîner des démangeaisons. La texture et la couleur des cheveux peuvent être modifiées, mais ils finissent souvent par retrouver leur nature d'origine. Durant les six premiers mois de repousse, il vaut mieux éviter des traitements susceptibles d'abîmer les cheveux : teintures, gels, permanentes, brushings, défrisages, nattages, lissages brésiliens...

## Ménager ses cheveux durant le traitement

Ces conseils n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques qui auraient démontré de façon indéniable leur efficacité, mais ils font partie des stratégies qui se sont révélées efficaces pour certains patients, sans présenter de dangerosité.

Dans le but de ménager la chevelure avant, pendant et après une chimiothérapie, il est conseillé de :

- se laver les cheveux la veille de la séance de chimiothérapie, puis ne plus les laver pendant trois à huit jours après la séance
- ne pas se laver les cheveux trop fréquemment
- utiliser peu de shampoing
- utiliser un shampoing au pH neutre, et éviter les shampoings pour bébé qui graissent les cheveux
- utiliser une brosse douce
- éviter la chaleur du sèche-cheveux et des bigoudis chauffants, ainsi que les fers chauds, les lisseurs, les extensions de cheveux et les brushings
- éviter également les teintures, balayages et permanentes
- éviter les nattages et défrisages

Si votre cuir chevelu doit être irradié, vous feriez mieux de ne pas laver vos cheveux pendant le traitement. Si vous ne pouvez différer le lavage, utilisez un shampoing au pH neutre et évitez de frotter.

## Soins du cuir chevelu

Certains traitements spécifiques proposés en pharmacie ou chez votre perruquier peuvent être d'un grand secours en cas de démangeaisons ou irritations causées par la chimiothérapie ou la radiothérapie. Ils peuvent aussi procurer à votre cuir chevelu une hydratation optimale.



## Après le traitement

Continuez les soins pendant six mois après la fin du traitement. Si vous avez perdu vos cheveux pendant votre traitement, vous les verrez repousser en moyenne 3 à 4 semaines après la dernière cure. Certains traitements peuvent vous aider à "booster" la repousse, mais il est préférable de ne rien faire et de laisser les cheveux repousser spontanément.

### Soins du cuir chevelu

Après la chute des cheveux, le cuir chevelu est extrêmement sensible. La peau est irritée, sèche et devient squameuse. Vous devez par conséquent traiter le cuir chevelu avec douceur. Mieux vaut vous laver la tête à l'eau tiède en massant délicatement la peau. Ces massages stimulent la circulation du sang, ce qui est bénéfique pour les racines des cheveux.

Vous pouvez éventuellement utiliser un shampoing approprié au pH neutre ou un gel douche non irritant. Séchez le cuir chevelu à l'aide d'une serviette douce et appliquez ensuite une crème hydratante ou anti-démangeaisons pour le protéger contre le dessèchement.

Vous devez par ailleurs tenir compte du fait que le corps humain élimine beaucoup de chaleur via le cuir chevelu, à plus forte raison lorsque ce dernier est chauve. Il peut donc être utile de porter une coiffe souple ou un turban pendant la nuit et de mettre un bonnet bien chaud ou un chapeau pour sortir en hiver.



## Camoufler la perte des cheveux

Garder une vie sociale ou professionnelle malgré la chute des cheveux est parfaitement possible. Plusieurs accessoires peuvent aider à couvrir ou à masquer la perte de cheveux : foulard, turban, chapeau, bonnet, casquette, béret, perruque, postiche.. Il faut faire des essais pour découvrir le modèle qui vous va et avec lequel vous vous sentez le mieux. Au cours du traitement, à vous de choisir : rester en permanence tête nue, porter exclusivement une perruque, ou alterner en fonction des situations.

Les meilleurs perruquiers peuvent vous conseiller les différentes solutions, chevelure de remplacement, foulard.. vous permettant de remédier de façon tout à fait satisfaisante à cette alopecie (perte de cheveux) transitoire.

### Conseil pratique

La radiothérapie cérébrale, ainsi que certaines chimiothérapies, ne provoquent qu'une chute partielle des cheveux. Un complément capillaire peut suffire à combler le manque : les cheveux synthétiques se mélangent aux cheveux existants pour un rendu très naturel. Cette méthode permet également des corrections progressives de la calvitie.

## Les prothèses capillaires

Plusieurs termes sont utilisés par les patients, les professionnels du secteur, le personnel soignant ou médical pour qualifier la perruque : prothèse capillaire, chevelure de remplacement.. Certains disent "ma coiffure" en parlant de leur perruque.

Si vous avez décidé de porter une perruque, votre perruquier peut très bien se charger de raser vos cheveux en toute discrétion et de réaliser le placement final de votre perruque. Evitez de vous faire raser par une amie ou un membre de votre famille, faites plutôt confiance aux professionnels. Vous réduirez les risques de blessures et d'infections qui y sont liés.

Choisissez de préférence une perruque dont le modèle et la couleur correspondent à votre chevelure naturelle. Prenez éventuellement un ton un peu plus clair, si cela convient à votre teint. Mais ce n'est peut-être pas le moment idéal de changer radicalement votre apparence en optant pour une perruque totalement différente de votre coiffure naturelle. Un tel choix ne vous aiderait probablement pas à vous sentir mieux pendant le traitement.



### Des représentations parfois négatives

Certaines personnes ont une représentation négative de la perruque et en particulier de la perruque en cheveux synthétiques. Ces représentations sont souvent dues à une méconnaissance des produits, qui ont beaucoup évolué. Il existe aujourd'hui une gamme très variée de perruques en cheveux synthétiques et en cheveux naturels.

### Quand l'acheter ?

Faut-il prévoir l'achat avant ou après la perte des cheveux ? Les deux situations présentent des avantages et des inconvénients. A vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Acheter la perruque avant la perte des cheveux permet de faire la démarche quand "on est encore en forme". Cela offre également la possibilité de choisir un modèle très proche de la chevelure existante, ou qui respecte son style. Autre avantage : vous n'êtes pas pris au dépourvu quand les cheveux commencent à tomber, et vous pouvez mettre votre perruque dès que le besoin se fait ressentir.

## Conseil pratique

### Rechercher son image antérieure ou changer ?

Faut-il choisir un modèle au plus proche de sa coiffure, pour "masquer" au mieux sa maladie, pour préserver un élément de stabilité dans une période de bouleversement personnel ou tester de nouvelles coiffures et s'autoriser à "changer de tête" ? Cette décision est, bien sûr, personnelle. Il faut la prendre en se posant la question de l'importance que peut revêtir pour soi le fait que les gens puissent se rendre compte qu'on est malade, et en ayant en tête que, lors de la repousse, les cheveux pourront avoir changé d'aspect.

Si vous préférez attendre avant de l'acheter, cela n'empêche pas de faire votre choix avant de perdre vos cheveux, d'obtenir des références et d'avoir l'assurance de pouvoir acheter rapidement le modèle choisi dès que vous en ressentirez le besoin.

Un autre problème lié à l'achat rapide d'une perruque est l'adaptation de celle-ci à un crâne lisse lorsqu'elle a été achetée alors que la personne avait encore sa chevelure. Cependant, il faut savoir que la plupart des modèles de perruques sont prévus pour plusieurs tailles de tour de tête et sont pourvus d'un système d'adaptation, par exemple de petits élastiques à resserrer ou détendre.

### Combien ça coûte ?

Le prix dépend de la nature des matériaux utilisés. Une perruque en cheveux naturels

Ils pourront être plus raides ou au contraire plus frisés, plus foncés ou plus clairs, blanchis ou au contraire débarrassés des cheveux blancs. Ces changements sont souvent temporaires, les cheveux retrouvant leur aspect antérieur au bout de quelques mois. Mais, parfois, les changements sont définitifs : le cheveu peut, par exemple, avoir blanchi naturellement durant les quelques mois de traitement.

Il faut cependant rester conscient qu'hommes ou femmes ne se retrouveront pas parfaitement dans l'image que leur renvoie leur visage avec une perruque, quel que soit le soin qu'ils auront apporté au choix de cette dernière.

est plus chère qu'une perruque en cheveux synthétiques. Que vous optiez pour l'une ou l'autre solution, l'important est qu'elle soit aussi indécélable que possible. Et ce n'est pas forcément un prix élevé qui garantit un bon résultat, mais plutôt un choix judicieux. N'hésitez pas à vous faire aider dans celui-ci par un perruquier !

Les prix des perruques "prêt-à-porter" en fibres synthétiques débutent aux alentours de 180 euros, et peuvent atteindre 600 euros environ selon le type de montage (machine ou main). Le prix des perruques en cheveux naturels démarre autour de 700 euros et peut atteindre plusieurs milliers d'euros pour une perruque faite à la main, sur mesure.

Lors de l'achat de votre perruque, demandez une facture pour une **prothèse capillaire**. Seule cette mention vous donne droit à une intervention de l'assurance obligatoire.

Remettez la facture et la prescription du médecin à votre mutualité. Parfois, l'assurance complémentaire prend également en charge une partie, voire la totalité du prix de la prothèse.

Il existe de belles perruques en prêt-à-porter, dans différentes couleurs et différents modèles, qui affichent un prix raisonnable et sont la plupart du temps disponibles immédiatement. Songez que vos cheveux vont commencer à repousser au bout d'un certain temps. Les perruques synthétiques sont généralement d'excellente qualité. Elles sont de surcroît faciles à entretenir, conservent mieux leur forme et sont nettement moins coûteuses que les perruques en cheveux naturels.

### **Où acheter sa perruque ?**

C'est vers son coiffeur qu'on va souvent se tourner pour avoir des renseignements. Celui-ci peut parfois présenter un choix sur catalogue et commander quelques modèles parmi lesquels vous pourrez choisir, ou il vous orientera vers un magasin spécialisé. L'avantage d'un magasin spécialisé est qu'il propose une large gamme de perruques. Il existe également des instituts spécialisés qui proposent des perruques et offrent en plus une large palette de services complémentaires. Il est également possible de se procurer une perruque dans certains grands magasins, par correspondance auprès de créateurs, en pharmacie et sur certains sites internet.

### **Conseil pratique**

Choisissez une perruque dont vous pouvez éventuellement faire adapter la coupe à votre style. Confiez cette opération délicate à un professionnel. En effet, ces cheveux là ne repoussent pas!

Certains instituts proposent la vente de perruques à domicile, ou en milieu hospitalier, pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.

Le choix d'une perruque requiert un peu de temps, il faut prévoir environ une heure pour faire son choix et procéder à quelques essayages. Il vaut donc mieux prendre rendez-vous pour être conseillé au mieux, et ne pas risquer d'attendre trop longtemps dans la boutique.

Demandez à une personne en qui vous avez toute confiance de vous accompagner pour vous aider à faire le bon choix. Mais ne vous laissez pas trop influencer par votre entourage ni par le commerçant. En fin de compte, c'est vous qui devez vous sentir bien avec cette perruque.

Pour trouver un perruquier ou un bandagiste près de chez vous, visitez notre site [www.cancer.be/annuaire](http://www.cancer.be/annuaire) ou contactez Cancerphone au numéro gratuit 0800 15 801.



### Entretien votre perruque

En fonction de sa nature (fibres synthétiques ou cheveux naturels) une perruque s'entretient différemment. Les fabricants ont donc mis au point des produits spécifiques. N'hésitez pas à demander conseil à votre perruquier quant à la meilleure façon d'entretenir votre chevelure de remplacement. Sachez également que certaines marques offrent une garantie.

Quelques conseils d'entretien :

- Pour les fibres synthétiques, vous pouvez laver votre perruque quand vous le souhaitez, mais la fréquence conseillée est d'une à deux fois par mois.
- Lavez votre perruque avec du shampoing spécial (fourni par votre perruquier), dans une cuvette. Rincez abondamment. Appliquez éventuellement un soin (après-shampoing, baume régénérant suivant le type de perruque). Rincez de nouveau.
- Pour le séchage, essorez-la dans une serviette éponge. Une perruque mouillée ne doit jamais être tordue, pliée ou coiffée. Après essorage, posez-la sur un support adéquat, idéalement un support en plastique ajouré (parfois offert avec la perruque). Évitez d'utiliser les têtes en

polystyrène qui peuvent provoquer des moisissures.

- Il est préférable de déposer les perruques en cheveux naturels chez un professionnel pour un nettoyage ou une remise en forme.

La solution la plus pratique consiste à laver votre perruque le soir, pour qu'elle soit sèche le lendemain matin. Votre fournisseur pourra certainement vous donner d'autres astuces d'entretien, adaptées au type de perruque que vous avez choisi.

### Les gestes et situations à éviter

Une perruque est un accessoire coûteux et relativement fragile, tout comme les cheveux.

Voici donc quelques situations à éviter :

- se baigner (sauf avec des perruques très spécifiques)
- porter la perruque la nuit
- approcher toute source de chaleur intense (briquet, bougie, barbecue, four, vapeur d'eau bouillante...) qui pourrait la dégrader ou, plus grave, vous provoquer des brûlures
- utiliser de la laque à cheveux, mettre du gel ou de la cire, car cela salit la perruque
- utiliser un sèche-cheveux, des bigoudis chauffants, un fer à friser...
- laisser sécher la perruque sur un appareil de chauffage



En été, certaines personnes ont du mal à supporter leur perruque en raison de la chaleur et des démangeaisons provoquées par la transpiration. Elles choisissent plutôt de porter un foulard ou un turban en coton.

Vous pouvez continuer à porter votre perruque, foulard.. quand vos cheveux repoussent, cela ne gênera pas leur croissance. Vous pourrez ainsi enlever votre perruque ou tout autre accessoire quand la longueur de vos cheveux vous satisfera.

### Les foulards et autres couvre-chefs

Un foulard, un bandeau, un chapeau, un béret, un turban, un bonnet ou l'association d'un foulard avec un autre couvre-chef permettent de dissimuler facilement une calvitie de façon originale pendant et après le traitement. Faites quelques essais et voyez ce qui vous plaît. Vous ne tarderez pas à découvrir ce qui vous convient le mieux.

Il existe également des mèches ou des franges montées sur un autocollant à porter sous le foulard ou le chapeau afin de faire illusion. Vous pouvez créer vous-même une coiffure, ou vous tourner vers les magasins d'accessoires : les fabricants de turbans et foulards rivalisent de créativité et de savoir-faire, tant sur le plan esthétique que du confort.

### Comment nouer les foulards ?

Pour commencer, voici quelques conseils généraux :

- Faites de préférence un choix parmi les foulards que vous possédez, afin d'éviter des frais inutiles.
- N'employez pas de foulard en soie, car celle-ci glisse et le foulard ne tiendra pas. Préférez le coton ou une matière synthétique.
- N'employez pas de couleurs trop foncées, votre teint paraîtrait plus pâle.
- Inutile de vous ruiner dans un magasin spécialisé. On trouve de nombreux bonnets et foulards dans les magasins de vêtements et les merceries.
- Il est inutile de dénouer le foulard après chaque usage, il peut ainsi être utilisé plusieurs fois.

Nous vous proposons en page suivante quelques façons de nouer votre foulard. Il ne s'agit là que d'exemples, les possibilités sont nombreuses.

## Modèle 1

### Accessoires :

- 1 foulard de 90 x 90 cm ou 1 x 1 m.  
Attention, le foulard doit être assez grand pour couvrir toute la tête
  - 1 petit élastique
  - 1 bande de mousse\* de 25 x 5 x 1 cm
- \* Par exemple de filtre pour hotte aspirante, disponible dans les quincailleries.

### Réalisation :

- 1 Posez le morceau de mousse en diagonale sur le foulard.
- 2 Pliez le foulard en deux suivant la diagonale, avec le morceau de mousse à l'intérieur. Faites bien correspondre les angles.  
  
Repliez encore une fois la bande dans laquelle se trouve le morceau de mousse.
- 3 Placez le foulard sur la tête. Tenez compte du front : trois doigts au-dessus des sourcils.
- 4 Joignez le tout avec un élastique. Et serrez bien fort.
- 5 Passez les bouts du foulard dans l'élastique afin de n'obtenir qu'une pièce.
- 6 Formez un gros nœud.
- 7 Vous pouvez laisser le foulard noué afin de le réutiliser pour une autre occasion.



1



2



3



4



5



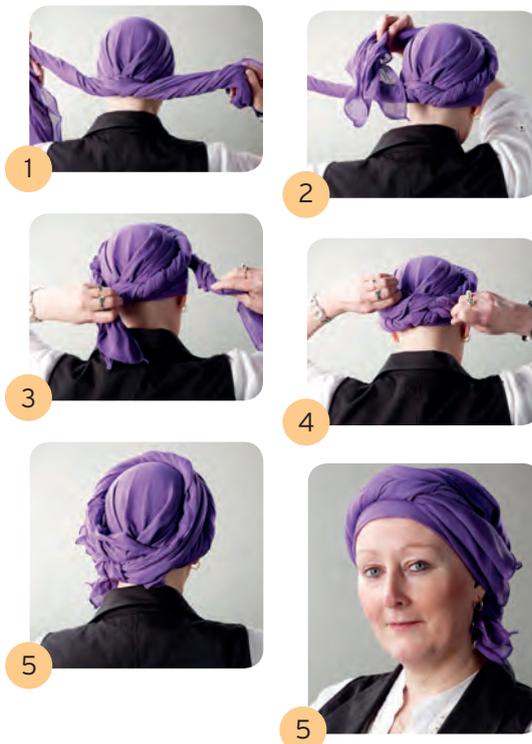
6



7

## Modèle 2

- 1 Prenez un foulard en longueur style écharpe légère, posez-le sur la tête et torsadez les deux extrémités.
- 2 Ramenez une extrémité torsadée vers l'avant de la tête.
- 3 Faites de même avec l'autre torsade.
- 4 Nouez les deux torsades à l'arrière de la tête.
- 5 Et voici le résultat final, vu de dos et de face.



Vous pouvez également créer une variante en plaçant un second foulard autour du premier.



### Pour les hommes



Le choix de couvre-chefs est également très large pour les hommes : casquettes pour un style sportswear, bonnets ou chapeaux pour un style plus classique, ou encore bandanas pour un style branché.



## Les foulards déjà noués et autres accessoires

De nombreux magasins spécialisés proposent des foulards déjà noués, donc plus simples à mettre en place.



Vous pouvez également y trouver de nombreux accessoires offrant une alternative à la perruque :

- Des couronnes de cheveux, qui permettent de faire dépasser des mèches du foulard. Elles se fixent grâce à une bande siliconée qui adhère au cuir chevelu, et permettent ainsi d'avoir des cheveux sur le devant du visage ou à l'arrière de la tête.
- Des franges accrochées à un velcro. Il suffit de coudre un velcro sur votre foulard pour y fixer la frange.
- Des "foulards cheveux", c'est-à-dire des foulards auxquels sont accrochés des cheveux au niveau de la nuque.
- Des chapeaux. Il existe de nombreux modèles, comme des chapeaux légers, en paille ou en lin, très couvrants, à porter avec ou sans foulard en dessous.
- Des foulards tubes, des bonnets en coton, en crochet...

Les tubes permettent beaucoup de variantes. Voici deux façons de les utiliser.



Long tube torsadé autour de la tête.



Combinaison de deux tubes.

## Soins du visage

La maladie et les traitements ont des répercussions sur la texture et la couleur de la peau. Elle peut devenir sèche. Sa couleur change, peut être livide, terne, jaunâtre ou grise. D'autres modifications sont également possibles : cernes, taches, boutons.. Les peaux fines et pâles peuvent devenir transparentes, avec des nuances de porcelaine. Des solutions existent pour atténuer ou masquer ces modifications.



**Demandez TOUJOURS l'avis de votre oncologue, de votre médecin ou d'un pharmacien quant à l'usage des produits de beauté. En effet, certains de ces produits pourraient perturber vos traitements.**

### Pour les hommes



La peau des hommes est différente de celle des femmes et connaît des problèmes spécifiques. Elle est plus épaisse et, généralement, plus grasse. Il est donc préférable d'utiliser des produits spéciaux pour hommes, dont le nombre actuellement disponible dans le commerce offre l'embaras du choix.

### L'importance d'un nettoyage quotidien

Se laver le visage chaque jour est la manière la plus efficace de se débarrasser des impuretés. Nettoyer la peau permet non seulement de la purifier mais aussi de prévenir l'obstruction des pores, ce qui peut limiter l'apparition de boutons. Utilisez des produits de toilette sans savon, pour ne pas provoquer d'irritations et de dessèchement de la peau. Si vous suivez une radiothérapie, veillez à ne pas effacer les marques de repérage lorsque vous vous lavez. Pour sécher votre peau, ne frottez pas : tapotez doucement avec une serviette.

### Conseils de rasage

Un point essentiel est d'utiliser uniquement des produits de rasage ne contenant pas de parfums ni d'alcool. Cela vaut également pour les après-rasages. En période de traitement, votre peau est fragilisée, et de tels produits ont une action trop agressive. Ils peuvent causer un dessèchement, l'apparition de rougeurs.. Optez toujours pour des produits neutres, prévus pour les peaux sensibles. En cas de coupure lors du rasage, un petit saignement peut être stoppé simplement avec de l'eau froide. Si le saignement est plus important, vous pouvez appliquer un produit désinfectant, par exemple à l'aide d'un crayon anti-bactérien (disponible en pharmacie).

## Rasoir à lame ou électrique ?

Tout dépend de l'état de votre peau et de vos habitudes. Par exemple, un rasage électrique est recommandé lorsque des boutons ou de l'acné sont présents sur le visage. Si vous utilisez un rasoir électrique, veillez à ce que les têtes soient en bon état et que la batterie soit bien chargée, afin d'éviter d'arracher des poils, ce qui provoque de petites lésions risquant de s'infecter. Nettoyez les têtes après chaque rasage.

Si vous utilisez un rasoir à lame, évitez les modèles multi-lames, qui augmentent le risque de coupures et, donc, d'infections. Toujours pour réduire ce risque, changez impérativement la tête du rasoir à chaque rasage. Rasez-vous toujours dans le sens du poil, sans appuyer trop fort, cela permet de réduire les irritations. Par contre, le rasoir à lame est à proscrire si vous vous avez des séances de radiothérapie au niveau du visage : utilisez plutôt un rasoir électrique.

## Soins du visage

Il existe à l'heure actuelle de nombreux produits de soins spécialement destinés aux hommes : crèmes hydratantes, gels, baumes.. Ils permettent notamment d'hydrater les couches supérieures de la peau ou de réduire les irritations. Ils sont très faciles à utiliser, puisqu'il suffit de les appliquer sur le visage en faisant de petits cercles. Après un rasage, il est préférable d'attendre quelques minutes avant d'appliquer un produit sur le visage.

## Conseil pratique

Utilisez uniquement des produits de beauté "doux", sans alcool ni parfum !

## Comment mettre son visage en valeur ?

Pendant et après le traitement, vous pouvez, bien entendu, continuer à vous maquiller. Qu'il soit léger ou plus prononcé, le maquillage vous permet non seulement de vous sentir belle mais aussi de masquer les signes de fatigue et les effets des traitements. Comme vous le savez, une peau bien préparée est indispensable pour un maquillage réussi. Une bonne hydratation et un démaquillage préalable sont donc incontournables.

## Démaquillage

Pour préserver votre visage, vous devez absolument le nettoyer tous les jours, matin et soir. Cela permet d'enlever maquillage, impuretés et squames. Déposez une petite quantité de crème ou de lotion nettoyante sur votre front, votre nez, vos joues, votre menton et votre cou. Ensuite, massez délicatement avec le bout de vos doigts, en décrivant de petits cercles. Pour finir, essuyez-vous avec un coton ou un papier mouchoir.

Le démaquillage doit être très soigné afin de limiter les risques d'irritation. Pour le parfaire, vous pouvez utiliser un tonifiant doux, sans alcool ni parfum, qui contribue à l'équilibre de la peau et favorise son hydratation.



### Démaquillage des yeux

La chimio- et la radiothérapie augmentent le risque d'infections ou de petits hématomes, de sorte que le démaquillage des yeux doit être effectué avec la plus grande délicatesse.

Imbibez un coton démaquillant de démaquillant doux. Laissez le coton sur les paupières, le temps que le produit agisse. Essayez ensuite tout doucement le maquillage, en partant du coin extérieur de l'œil vers la base du nez. Répétez ce mouvement en utilisant chaque fois un nouveau coton. Veillez à ce que le coton déjà utilisé n'entre pas en contact avec le démaquillant qui doit encore servir. Procédez de la sorte jusqu'à élimination complète du maquillage. Démaquillez d'abord un œil, puis l'autre.

### Hydratation : indispensable

Bien hydrater votre visage permet de limiter l'assèchement de la peau. Employez une crème hydratante adaptée à votre type de peau, en privilégiant les produits pour peau sensible. Appliquez une noisette de l'hydratant sur votre front, vos joues, votre menton et votre cou, et massez délicatement avec des mouvements ascendants circulaires. Pour les yeux, il est conseillé d'utiliser une crème hydratante adaptée, que vous appliquez délicatement sur le contour de chaque œil. Un petit truc : utilisez votre annulaire, c'est le doigt avec lequel la pression sera la plus légère !

L'hydratation du visage est indispensable après chaque démaquillage. Il est toutefois conseillé d'hydrater sa peau plusieurs fois par jour, notamment après la douche ou le bain. On peut aussi appliquer, une fois par semaine, un masque hydratant très doux pour calmer les irritations et soigner la peau.



## Le teint

### Pose du fond de teint



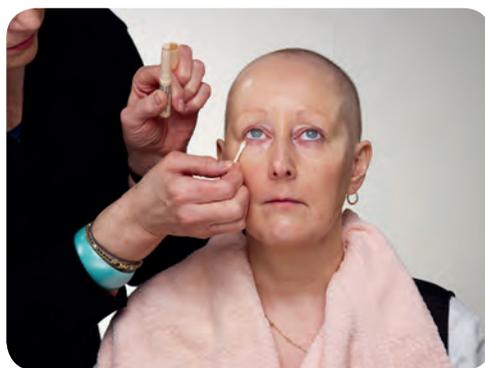
Après avoir hydraté votre peau, attendez quelques instants avant d'appliquer le fond de teint.

Un fond de teint bien appliqué vous donnera un teint parfait tout en effaçant les petites imperfections. La nuance choisie ne devra pas être plus foncée que votre carnation naturelle pour pouvoir se fondre avec la peau. Préférez un fond de teint légèrement satiné, qui apporte de la lumière, plutôt qu'un fond de teint mat.

Notez que pour une tenue optimale, la peau devra préalablement être parfaitement nettoyée. Mélangez le fond de teint sur le dos de votre main avant l'application. Pour éviter l'effet "masque", travaillez la matière en partant du centre vers l'extérieur de votre visage (laissant les zones du nez et du menton pour la fin).

Tapotez délicatement pour une meilleure absorption du fond de teint par la peau. Si vous avez utilisé une trop grande quantité, vous pouvez absorber l'excédent à l'aide d'un mouchoir en papier. Ceci assurera une meilleure tenue et un fini parfait.

### Pose de l'anti-cernes



Les anti-cernes permettent d'estomper les ombres disgracieuses du pourtour de l'œil. Ils se présentent sous forme de bâton ou de crème. Ils s'appliquent en tapotant doucement, puis en étalant par petites touches le produit du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur. Attention à choisir une couleur qui ne soit pas trop pâle, mais bien en harmonie avec la couleur de votre peau naturelle ou avec votre fond de teint.

## Pose de la poudre

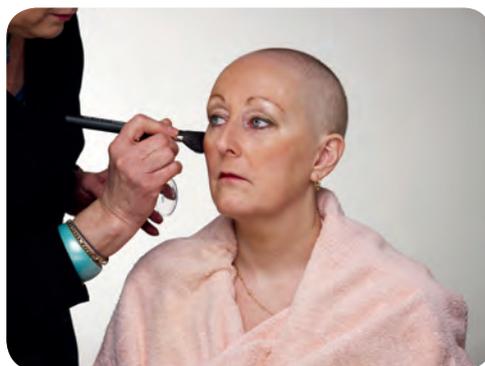


La poudre permet de fixer le fond de teint tout en matifiant votre visage. Elle apporte la touche finale à votre maquillage. Laissez sécher le fond de teint quelques minutes avant de poudrer votre visage. Prenez un peu de poudre avec le pinceau et déposez l'excédent de poudre sur votre main. Passez ensuite délicatement le pinceau sur votre menton, votre nez et votre front. Pour enlever les surplus de poudre, vous pouvez parcourir délicatement votre visage à l'aide de votre pinceau. Pour un aspect plus naturel, nous vous recommandons d'employer un pinceau à poudre professionnel.

## Le blush

En appliquant du blush, vous créez un effet "bonne mine" frais, naturel, voire rajeunissant. Prenez un peu de produit à l'aide d'un gros pinceau et déposez l'excédent de couleur sur un mouchoir en papier. Ensuite, en utilisant toute la largeur du pinceau, appliquez la couleur dans un léger arc de cercle sur la pommette et les tempes, avec un mouvement allant de la racine des cheveux vers le centre de votre visage. Pour obtenir un effet naturel,

souriez en maquillant la joue d'un mouvement circulaire. Préférez des teintes fraîches : roses, rouges, abricotées...



## Conseil pratique

### Camouflage des cicatrices

Les interventions chirurgicales laissent souvent des traces visibles. Si certaines cicatrices se dissimulent aisément sous les vêtements, d'autres demeurent visibles, notamment lorsqu'elles se situent au niveau du visage ou du cou. Le maquillage permet de camoufler efficacement certaines cicatrices, mais demandez toujours au préalable à votre chirurgien si la cicatrice peut être camouflée et, dans l'affirmative, quel est le délai à respecter après l'opération et quels sont les produits à utiliser. Enfin, évitez absolument d'exposer une cicatrice récente au soleil.

## Pour les hommes



Ces conseils sont valables pour les messieurs également.

## Masquer les rougeurs

La radiothérapie peut parfois provoquer des brûlures. Le médecin peut vous conseiller des produits pour limiter leur apparition, ou les soigner le cas échéant. Chaque peau est unique. N'essayez pas les crèmes conseillées par d'autres personnes sans demander d'abord l'avis de votre médecin traitant ou de votre oncologue !

Si des rougeurs apparaissent sur votre visage au cours des traitements (érythème, couperose, rougeurs diffuses...), sachez qu'il existe des sticks correcteurs, à base de pigments verts, qui permettent de les camoufler.

Leur utilisation est très simple :

- Appliquez la quantité nécessaire sur la peau correctement nettoyée et munie de sa base hydratante, avant le maquillage, en tournant le stick jusqu'à l'obtention de la quantité de produit désirée.
- Procédez par petites touches en tapotant légèrement sur les rougeurs.
- Ensuite, passez à l'application du fond de teint par effleurements légers en recouvrant le produit que vous venez d'appliquer.

L'usage de ce type de sticks doit toujours se faire avec l'accord de votre médecin traitant ou oncologue.

Pour calmer les rougeurs pendant la nuit, appliquez délicatement un soin antirougeurs sur le visage et le cou.

## Pilosité exceptionnelle au niveau du visage

Certains traitements comprennent la prise de corticoïdes. Ceux-ci peuvent entraîner une pilosité excessive au niveau du visage. Heureusement, il est possible de la masquer. Commencez par aplatir les poils indésirables à l'aide d'une petite brosse à sourcils, et camouflez-les ensuite avec un peu de fond de teint. N'utilisez pas de poudre, car celle-ci ne fera que rendre plus visibles les poils que vous tentez de dissimuler.

Si vous jugez nécessaire d'éliminer ces poils superflus, vous devez impérativement consulter votre oncologue. Dans le cadre de certains traitements, la peau est en effet trop fragile pour supporter une épilation à la cire, à la crème ou électrique. Si votre oncologue autorise néanmoins une épilation électrique, confiez de préférence cette opération à un dermatologue, qui tiendra compte du risque d'infections sensiblement accru lors de la prise de corticoïdes.

## Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

## Les yeux

L'effet secondaire le plus connu de la chimiothérapie est la perte partielle ou totale des cheveux. Mais en fait, tous les poils corporels la subissent, y compris les sourcils et les cils. Il existe cependant des solutions pour que le regard conserve toute son expressivité.

### Ombre à paupières



Appliquée correctement, l'ombre à paupières sublime la forme et l'expression naturelle de vos yeux. Pour maquiller la paupière, commencez par le coin intérieur de votre œil avec une nuance plus claire, tout en la dégradant jusqu'au début de l'arcade sourcilière.

Pour un maquillage plus sophistiqué, plus structuré, ajoutez ensuite une nuance plus foncée au ras des cils et dans le coin externe de l'œil. Continuez à maquiller avec la nuance la plus claire la partie comprise entre la racine des cils et l'arcade sourcilière. Utilisez la teinte plus

### Conseil pratique

Pour camoufler les ridules de la zone de l'œil, choisissez de préférence un produit mat, légèrement satiné pour éviter de marquer les rides d'expression de l'œil.

foncée pour dessiner un trait épais dans le pli de la paupière. Étalez cette ombre dans un mouvement oblique vers l'extrémité de votre œil. En accentuant l'épaisseur du trait vers l'extérieur, l'œil paraîtra plus grand.

### Eyeliner et crayon



Le crayon - ou eyeliner - soulignera votre regard et fera paraître vos cils plus volumineux.

Pour le dessus de l'œil, dessinez de petits pointillés au ras des cils, à l'aide un crayon pour les yeux ou d'un eyeliner. Ces pointillés sont ensuite facilement reliés par un trait fin. Dépassez légèrement l'extrémité de l'œil en traçant la ligne.

Pour le dessous de l'œil, tracez le trait en partant du coin extérieur, tout en vous plaçant près de l'œil. Plus vous vous déplacez vers le coin intérieur, plus la ligne tracée devra s'éloigner de l'implantation des cils (bien sûr, cet effet devrait être à peine perceptible).

### Dessiner les sourcils

Pour savoir où débiter votre maquillage, tracez une ligne imaginaire verticale partant de l'aile du nez et passant par le coin interne de l'œil. Pour déterminer où arrêter le trait de maquillage, tracez une ligne imaginaire de l'aile du nez jusqu'au coin externe de l'œil. Le point culminant de la courbure du sourcil est donné par une troisième ligne qui part de l'aile du nez et passe par le bord externe de la pupille. Une fois ces limites définies, redessinez les sourcils avec un crayon pour les yeux, marron ou noir, pour donner une ligne naturelle.

Il est possible que les sourcils tombent durant une chimiothérapie. Dessinez, aux endroits où il n'y a plus de poils, des petits traits de quelques millimètres. Travaillez toujours du côté du nez vers le bout du sourcil. Le trait doit avoir un effet dégradé : appuyé à la racine et plus léger à la fin. Placez les traits les uns à côté des autres, mais sur une ligne irrégulière, pour imiter de vrais poils. Après les avoir dessinés, estompez les traits pour donner un effet d'ensemble naturel.

Pour dessiner vos sourcils, vous pouvez vous aider de pochoirs de différentes formes, et de différentes teintes. Poudre et pinceau sont fournis avec le pochoir. Il suffit d'apposer ce dernier à l'endroit du sourcil puis de dessiner dans l'espace prévu. Ainsi, plus de débordements disgracieux !



## Le mascara



Le mascara soulignera votre regard, apportera du volume et de la cambrure à vos cils. Pour un aspect naturel, appliquez le mascara uniquement sur les cils du dessus. N'utilisez le produit sur les cils du dessous que s'ils sont courts, réguliers et fournis. Si cela n'est pas le cas, appliquez au ras des cils un petit trait d'eyeliner.

Il est conseillé d'utiliser des mascaras ordinaires, solubles dans l'eau, car ils s'éliminent plus aisément. Ils entraînent par ailleurs de moindres risques d'inflammation de l'œil. Il est en tout cas judicieux de ne jamais utiliser le même tube de mascara plus de deux mois maximum, car la plupart des mascaras contiennent des matières grasses animales qui constituent un terrain idéal pour le développement des bactéries.

Lorsque vous sortez la brosse de son tube, la quantité de produit est suffisante pour maquiller vos yeux. Il est inutile de la replonger dans le tube car cela permet aux bactéries de proliférer à l'intérieur.

## Conseil pratique

L'emploi de faux cils est déconseillé lorsqu'il ne reste que peu, voire plus du tout de cils. Les faux cils et les produits utilisés pour les fixer accroissent le risque d'inflammation de l'œil. N'optez jamais pour un maquillage permanent (tatouage). Cette technique est beaucoup trop agressive pour votre peau, rendue extrêmement sensible par les traitements.

N'utilisez cependant pas de mascara si :

- vous avez un taux de globules blancs peu élevé
- vous devez prendre de la cortisone ou des médicaments à base de corticoïdes
- vous souffrez de sécheresse oculaire due à une absence/production réduite de larmes
- vous souffrez souvent d'inflammation de l'œil
- vous souffrez d'irritation au niveau des yeux
- vous présentez une perte de pilosité importante, car le maquillage peut abîmer ou faire tomber les cils restants

Si vous avez perdu vos cils, il est possible - comme pour les sourcils - de les dessiner. Utilisez pour cela un crayon ou une poudre, et tracez un trait léger le long du bord de la paupière inférieure et supérieure.

## Les lèvres



Les lèvres, de par leur structure particulière entre peau et muqueuse buccale, sont extrêmement sensibles à la déshydratation et au manque de production de salive causés par certaines chimiothérapies ou radiothérapies. Dans ce cas, il convient de protéger les lèvres à l'aide d'un stick labial, ou mieux, d'une crème labiale couvrante qui évite la pression du stick solide sur une lèvre fragilisée. On minimisera ainsi fissures et crevasses récurrentes et douloureuses.

### Crayon à lèvres

Un crayon contour des lèvres corrigera et redéfinira les contours de vos lèvres tout en empêchant le rouge à lèvres de filer. Le crayon devra être dans une teinte similaire à votre rouge à lèvres ou un peu plus sombre. Après application, étalez légèrement le contour vers le cœur de vos lèvres pour éviter des lignes trop dures.

### Rouge à lèvres

Le rouge à lèvres ajoute une touche d'éclat à votre visage. La meilleure manière de prendre soin de vos lèvres

consiste à les enduire d'abord d'un peu de crème légèrement riche, de dessiner éventuellement le contour avec un crayon à lèvres et d'appliquer enfin le rouge à lèvres. Après avoir tracé les contours de votre bouche, appliquez le rouge à lèvres. Pour plus de précision, utilisez un pinceau.

Choisissez de préférence un rouge crémeux et hydratant, en harmonie avec votre fard à joues. Si vous utilisez un pinceau, veillez à ce que ce pinceau soit strictement personnel ; sinon, il est conseillé d'appliquer le rouge avec un coton-tige à emploi unique.

### Bouche sèche et soins des lèvres

La bouche sèche est un effet secondaire possible des traitements. Elle peut avoir une influence sur votre apparence, les lèvres souffrant également de cette sécheresse buccale. Pour atténuer le problème, appliquez le soir, pour la nuit, un baume hydratant. Au réveil, vous éliminerez les cellules sèches en massant légèrement vos lèvres avec un coton-tige. Attention, le gloss peut dessécher les lèvres, il est donc déconseillé pour les personnes ayant des lèvres sèches.

#### Pour les hommes



Les conseils pour les lèvres et la bouche sèche sont également d'application pour les messieurs.

# Soins du corps

## Soins de la peau

### Sécheresse

Pour éviter que votre peau ne s'assèche, il est préférable de renoncer aux bains et aux douches prolongés. Utilisez un savon à base d'huile. Appliquez régulièrement un lait corporel, une crème ou une huile hydratante sur votre corps. Il existe également des diffuseurs adaptables au pommeau de douche, qui permettent d'atténuer les phénomènes d'hyperactivité cutanée.

N'utilisez pas de produits à base d'alcool, car ceux-ci assèchent la peau. C'est le cas de la plupart des parfums, eaux de cologne et lotions après-rasage. Si vous voulez néanmoins profiter d'une senteur agréable, vaporisez un peu de parfum sur vos vêtements.

Si vous devez recevoir de la radiothérapie, les médecins et le personnel soignant vous expliqueront comment prendre soin de votre peau. N'hésitez pas à leur poser des questions à ce sujet.

### Hypersensibilité

Lors d'une chimiothérapie, certains médicaments rendent votre peau hypersensible au soleil et peuvent provoquer une pigmentation accrue. Utilisez des produits solaires adaptés (50+ = protection maximale) ou mieux encore, protégez votre peau en portant constamment des chemises à manches longues et de longs pantalons, et en couvrant votre tête.

Dans tous les cas, les bains de soleil sont à proscrire si vous devez recevoir une chimiothérapie ou une radiothérapie.

Si le traitement a rendu votre peau hypersensible, évitez la chaleur ou le froid. Évitez par exemple de placer une bouillotte chaude dans votre lit si vous avez froid aux pieds. La peau est parfois tellement sensible que même une bouillotte tiède peut provoquer une sensation de brûlure.

Il arrive aussi que la peau développe des réactions d'hypersensibilité au produit de lessive ou à un vêtement lavé avec un produit spécifique. Utilisez un produit de lavage doux et neutre et évitez les adoucissants.

### Boutons, rougeurs, saignements, démangeaisons

Certains traitements récents entraînent parfois des éruptions cutanées au niveau du

#### Cancers et déodorants : aucune crainte à avoir

La rumeur selon laquelle il existerait un lien entre l'apparition des cancers du sein et l'utilisation de déodorants (et d'antiperspirants) n'a aucune base scientifique. Il n'y a donc pas de recommandation particulière à émettre à ce sujet. Il n'y a aucune raison de renoncer à l'usage des déodorants avant, durant ou après votre traitement. Veillez simplement à éviter les déos contenant de l'alcool - pour limiter les irritations - et préférez les sprays aux sticks.

## Conseil pratique

Consultez toujours un médecin si vous observez des modifications de la peau (éruption, inflammation, hypersensibilité, etc.) qui ne s'étaient pas manifestées jusqu'alors. Demandez-lui conseil avant d'employer une crème ou un produit, quel qu'il soit.

visage, éventuellement du thorax et du dos. Ces boutons accompagnés de rougeurs sont sans gravité, mais peuvent néanmoins être source d'une gêne esthétique plus ou moins importante. Si nécessaire, vous recevrez un traitement adéquat pour les faire disparaître.

Il existe des traitements qui provoquent plus aisément des saignements chez certaines personnes. Dans ce cas, vous devez appliquer et faire pénétrer les crèmes protectrices le plus délicatement possible.

Des plaques rouges peuvent apparaître pendant ou après une radiothérapie. Chez certains patients qui combinent chimiothérapie et radiothérapie, la peau rougit à l'endroit de l'irradiation. Cette plaque peut être à peine visible ou rouge vif, s'accompagner de démangeaisons ou d'une sensation de brûlure, pendant quelques heures, voire plusieurs jours. Vous recevrez les produits adéquats pour y remédier lors de la radiothérapie.

Si vous éprouvez des démangeaisons, évitez - dans la mesure du possible - de vous gratter. Le contact avec l'air frais peut avoir un effet apaisant. Le pharmacien dispose de produits contre les démangeaisons qui soulagent

## Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

immédiatement la peau, l'apaisent et l'adoucissent. Consultez cependant un médecin si les démangeaisons persistent. Il peut éventuellement vous prescrire un médicament adapté.

Enfin, n'utilisez pas de sparadrap sur la peau de la zone traitée, et portez de préférence des vêtements souples, qui ne serrent pas. Privilégiez le coton ou la soie plutôt que la laine et le synthétique. Évitez le frottement sur la peau traitée.

## Soins des mains et des pieds

La chimio- et la radiothérapie peuvent assécher la peau des mains et des pieds. Vous serez plus sensible aux infections et saignements. Prenez donc un soin particulier de vos mains et de vos pieds.

Si de petites blessures apparaissent, consultez votre médecin. Enduisez les crevasses d'une crème hypoallergénique. Si vous souffrez de mains et pieds froids, frictionnez-les légèrement. Bougez suffisamment. La nuit, portez des gants et des chaussettes pas trop serrants. Dès les premiers signes d'irritation, enduisez généreusement vos mains ou vos pieds avec une crème émolliente et cicatrisante. Ensuite, enveloppez-les pour la nuit dans du cellophane, des gants ou des chaussettes en coton lâches.



## Conseil pratique

Portez des gants pour effectuer vos tâches ménagères. Les amateurs de jardinage doivent toujours porter des gants épais, spécialement conçus pour cet usage.

Ayez un soin particulier pour les paumes des mains et les plantes des pieds, très sensibles à la déshydratation de la peau lors de la prise de certains médicaments (syndrome main/pied). Préférez les crèmes non grasses (sous forme de gel par exemple) sur ces zones particulières, en renouvelant l'application aussi souvent que nécessaire.

Évitez :

- les bains et douches très chaudes, les expositions au soleil
- le port de gants, chaussettes, chaussures, vêtements serrés
- le port de bijoux serrés (bagues, bracelets)
- les frottements vigoureux pouvant entraîner des traumatismes des mains et des pieds (marche prolongée, jogging, bricolage, jardinage, tâches ménagères importantes, vaisselle, taper à la machine, applaudir, rester accroupi un long moment pour bricoler...)
- les bandages, les pansements adhésifs
- l'application d'anesthésiques locaux, ou de crèmes à base de diphénhydramine sur la paume des mains ou des pieds

## Soins des ongles

Certains médicaments provoquent une pigmentation accrue, de sorte que vos ongles

peuvent devenir plus foncés. Un traitement anticancéreux peut également avoir d'autres répercussions sur vos ongles, qui se marquent de stries, deviennent secs ou cassants et tombent même parfois, ce qui entraîne une gêne évidente dans la vie quotidienne. Attention, une chimiothérapie s'accompagne souvent d'une diminution du taux de globules blancs et de plaquettes. Vous devez par conséquent être prudent lorsque vous soignez vos ongles, afin d'éviter tout risque d'infection ou de saignement.

## Coupe des ongles des pieds

Ne coupez pas vos ongles de pied trop courts. Ils seront plus faciles à couper si vous prenez auparavant un bain de pieds d'une dizaine de minutes. N'utilisez pas de ciseaux, mais une pince adaptée, et terminez les coins avec une lime. Après avoir coupé vos ongles, vous pouvez masser légèrement vos pieds avec un lait corporel ou une crème pour les pieds, en partant toujours des orteils vers le talon.

Si vous pouvez vous le permettre, confiez les soins de vos pieds et de vos ongles d'orteils à une podologue ou une pédicure : elles sont spécialement formées à cet effet.

## Coupe des ongles des mains

Pour soigner vos ongles, commencez par plonger vos mains pendant deux minutes dans de l'eau tiède et séchez-les à l'aide d'une serviette douce. N'utilisez pas de ciseaux ou de coupe-ongle pour raccourcir vos ongles : préférez de petites limes jetables en carton. Elles sont moins dures que les limes en métal et moins agressives que des ciseaux. Le risque de vous casser un ongle est en tout cas moindre en le limant qu'en le coupant. Limez vos ongles du bas vers le haut, toujours dans la même direction. Le fait de limer dans un sens puis dans l'autre rend les ongles fragiles et cassants. Après les avoir raccourcis, massez les ongles doucement avec une huile spéciale ou une huile pour bébé, et laissez agir deux minutes. Rincez ensuite vos mains pour éliminer l'huile, séchez-les et massez-les avec une crème pour les mains, afin de garder la peau douce et souple. Soigner les cuticules (petites peaux autour de l'ongle) est une tâche très délicate. Ne les coupez jamais, afin d'éviter de petites blessures. Si votre taux de plaquettes et de globules blancs a diminué, ne repoussez pas les cuticules. Si ce taux est normal, vous pouvez le faire, mais servez-vous uniquement d'un coton-tige à cet effet. Veillez en tout cas à ce que la peau reste intacte.

### Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

## Conseil pratique

Évitez les faux ongles pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie. Si vous portez de faux ongles au moment du diagnostic, enlevez-les avant le début des traitements. La "french manucure" est également à éviter absolument.

## Choisir son vernis à ongle

L'utilisation des vernis celluloseux, à base d'alcool ou d'acétone, est déconseillée. Ces solvants fragilisent davantage l'ongle déjà agressé par certaines chimiothérapies et accentuent les dommages. On leur préfèrera des vernis spécifiques hydrophiles, qui s'appliquent quotidiennement et s'enlèvent à l'eau tiède. Ces vernis n'étant pas totalement imperméables, ils laissent respirer l'ongle.

Le rayonnement solaire - et plus particulièrement les ultraviolets - contribue à aggraver plus ou moins rapidement la détérioration des ongles lorsque certaines chimiothérapies sont administrées. Pour vernir vos ongles, appliquez une couche d'un vernis de base ou translucide qui évitera la pigmentation de l'ongle ou son ternissement dû à la combinaison des UV et de la chimiothérapie. Préférez un coloris vif ou sombre. Commencez par le milieu de l'ongle, de la base vers l'extrémité. Vernissez ensuite les côtés. Protégez la peau sur le contour de l'ongle en appliquant un peu de crème avant le vernis.

# Le style

## A quelle saison appartenez-vous ?



Si les couleurs embellissant votre teint sont plutôt froides c'est-à-dire bleutées (bleu, rouge bordeaux, rose fushia, violet, vert émeraude...), vous appartenez aux saisons de l'été (couleurs nuancées) ou de l'hiver (couleurs contrastées).

Si les couleurs embellissant votre teint sont au contraire chaudes, c'est-à-dire à base de jaune (saumon, orange, vert pomme, aubergine...), vous appartenez aux saisons du printemps (couleurs nuancées) ou de l'automne (couleurs contrastées).

Dans un cas comme dans l'autre, il y a de grandes chances que l'éventail de couleurs correspondant à votre type comporte déjà les couleurs que vous choisissez spontanément.

### Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

#### Les couleurs valorisantes :

- atténuent la couleur du teint indésirable ainsi que les ombres sous les yeux, le nez et la bouche
- font ressortir la couleur des yeux, surtout lorsque la chimiothérapie a entraîné la chute des cheveux, des cils et des sourcils
- mettent en évidence le visage avant la couleur

#### Les couleurs inappropriées :

- accentuent les ombres, les rides, les imperfections du visage
- accentuent la couleur indésirable du teint : ictérique, grisâtre, rouge...
- ne rehaussent pas les couleurs naturelles et donnent, au contraire, "l'air malade"
- alourdissent l'ovale du visage

### Vous appartenez aux saisons froides

Que vos cheveux soient blonds, bruns, châains ou noirs, que vos yeux soient bleus, verts, bruns, noirs, peu importe. Le teint de votre peau peut aller du franchement mat à un blanc porcelaine. Les personnes de type africain appartenant aux couleurs froides ont une peau présentant des reflets légèrement bleutés plutôt que brune. Les asiatiques auront une peau assez pâle, de type japonais ou chinois par exemple.

## Type hiver

(= saison froide contrastée)

**Couleurs conseillées :**



Il existe un grand contraste entre la chevelure, les yeux et la carnation. Ce physique, très nuancé, se remarque facilement. C'est la seule saison où le noir et le blanc purs mettent la personne en valeur.

**À éviter :** les couleurs blafardes et passées ou les teintes laiteuses, ainsi que les couleurs qui contiennent clairement du jaune ou de l'orange.

## Type été

(= saison froide nuancée)

**Couleurs conseillées :**



Pas de physique particulier sinon une absence totale de contraste. L'éventail des couleurs s'étend des teintes pures et vives aux teintes à peine marquées.

**À éviter :** le rose saumon, l'abricot, la pêche, l'orange, le rouge tomate et le noir.

## Vous appartenez aux saisons chaudes

Votre chevelure est rousse, auburn, votre peau est fine, blanche, peut-être rose, voire mouchetée de taches de rousseur. Les personnes de type africain appartenant à ces saisons ont une peau relativement

claire, avec des nuances cacao ou café au lait. Les personnes de type maghrébin, sud-américain ou méditerranéen appartiennent également à ces saisons.

## Type printemps

(= saison chaude nuancée)

**Couleurs conseillées :**



C'est la saison la moins répandue dans les pays latins alors qu'elle abonde dans les pays anglosaxons. Notre population belge rassemble les caractéristiques de ces différentes régions ; on y retrouve donc souvent ce type de saison.

**À éviter :** les couleurs foncées, le noir, le gris (sauf le gris argenté) et le blanc éclatant.

## Type automne

(= saison chaude contrastée)

**Couleurs conseillées :**



Le type automne englobe, pour une part, toutes les couleurs qui contiennent une tonalité jaune et, pour une autre part, toutes les couleurs du printemps, qui sont cependant plus profondes et ont généralement des reflets qui rappellent ceux de la terre. Des traces d'orange, brillant ou non, du brun ou de l'or viennent terminer la palette.

**À éviter :** le brun-gris, le bleu-vert, le noir, le blanc pur et le rose vif.

## Adaptez vos vêtements !



Les vêtements permettent de souligner vos atouts physiques... ou de masquer ce qui vous satisfait moins ou les conséquences d'un traitement ou d'une intervention chirurgicale.

Deux éléments jouent un rôle fondamental dans le choix des vêtements et des accessoires : la couleur et la coupe. Nous avons déjà étudié les couleurs dans les pages précédentes, passons donc à la coupe !

### Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

## Une silhouette qui se modifie

La modification de votre silhouette au cours de la maladie n'a rien d'inhabituel. Certaines personnes perdent du poids, d'autres gagnent quelques kilos. Il est donc essentiel de choisir des vêtements et des tissus qui rehaussent les points forts de votre silhouette et camouflent les imperfections éventuelles. Examinez votre corps le plus objectivement possible et tentez d'apporter les corrections nécessaires.

Voici quelques astuces générales :

- Les rayures horizontales élargissent votre silhouette, tandis que les lignes verticales vous font paraître plus mince et plus grande.
- Choisissez des vêtements dans un magasin de sport : les tissus sont confortables, la taille est souvent réglable par un élastique ou un cordon, les modèles sont amples.
- Les pantalons larges offrent surtout un grand confort au niveau du ventre et des cuisses. La laine, la soie et le coton léger sont du plus bel effet.
- Un foulard vous aide aussi à camoufler de façon élégante un cou très amaigri ou une modification de teinte de la peau à cet endroit. Si vous avez un petit cou, veillez à ce que le tissu ne se trouve pas juste à côté de votre visage, laissez seulement dépasser une pointe du foulard au-dessus du col. Un col en V amincit le visage et allonge le cou.
- Les tissus souples tombent élégamment et sont certainement recommandés si vous voulez camoufler l'implantation d'un cathéter. Vous pouvez également dissimuler une implantation sous un foulard ou un morceau de tissu drapé.

- Des manches larges sont un moyen efficace pour détourner l'attention de la poitrine, ou vous aider à camoufler un œdème lymphatique. Des bras maigres se remarquent également moins grâce aux manches larges.

### S'adapter à une stomie

Dans certains cas de cancers, le traitement chirurgical entraîne la pose d'une stomie. C'est un orifice artificiel, qui détourne une partie du système intestinal ou urinaire vers une poche externe. Il est alors nécessaire d'adapter l'habillement à cette situation. Les vêtements amples offrent la meilleure solution. Une jupe portefeuille ou un pantalon en jersey peuvent être extrêmement gracieux.

Une ceinture ou un châle noué à la taille donne souvent une note élégante à votre tenue. Veillez à ce que le nœud du châle



### Conseil pratique

Choisissez des vêtements qui accentuent le plus possible les atouts de votre silhouette. Vous aurez davantage confiance en vous et vous vous sentirez d'autant mieux. Évitez les vêtements serrants et portez des chaussures à talon plat.

ou la boucle de la ceinture ne se trouve pas du côté de la stomie. Évitez aussi de serrer exagérément la ceinture ou le châle, sous peine d'écraser la stomie. Les vêtements de sport sont le plus souvent bien adaptés et confortables. Dans un premier temps, il est préférable de porter des tissus imprimés : les petits accidents éventuels passeront ainsi inaperçus ou presque. Il existe également des vêtements spécifiques, mais ils sont fort coûteux. Renseignez-vous à ce sujet auprès des bandagistes ou des groupes d'entraide.

Au moment de l'habillage, quelques difficultés peuvent survenir pour le haut du corps. Elles concernent essentiellement le boutonnage et le passage des bras dans les manches. Quant au bas du corps, c'est le fait de devoir se pencher qui peut poser problème (pour enfiler ses bas, son pantalon, son slip, faire ses lacets, etc.). Les solutions sont multiples. Vous pouvez simplement modifier votre manière de vous habiller, ou un élément du vêtement. Vous pouvez aussi choisir ou confectionner des vêtements adaptés à vos nouveaux besoins. Un ergothérapeute peut également vous (ré)apprendre certains gestes, ce qui vous facilitera la vie. Il existe chez tous les bandagistes des accessoires pouvant vous aider à vous habiller.

# Conseils après une opération du sein

L'ablation totale ou partielle d'un sein a bien entendu un impact énorme sur l'image corporelle. Un rendez-vous avec le chirurgien avant l'opération est utile, afin de préciser les possibilités et les préférences en matière de prothèse ou de reconstruction mammaire. En effet, il existe différents types de prothèses ou de reconstructions, et les choix à ce niveau peuvent avoir une influence sur le type d'opération.



## Les prothèses mammaires externes

La gamme des prothèses mammaires a beaucoup évolué ces dernières années, et le choix est grand. Certaines suivent parfaitement les mouvements de votre corps, d'autres gardent une température constante, d'autres encore sont adaptées à la natation et aux sports nautiques. Elles ne vous empêchent donc plus de reprendre une vie active. Des firmes spécialisées dans ce domaine proposent des prothèses et soutiens-gorges adaptés.

### Prothèses provisoires

Le port d'une prothèse mammaire externe provisoire, juste après l'ablation, est important. Elle contribue à restaurer la silhouette et à rétablir un équilibre statique. Au moment du retour au domicile, une prothèse provisoire en tissu léger est proposée à la patiente, pour lui permettre d'avoir une silhouette équilibrée. N'hésitez pas à la demander avant de quitter l'hôpital. Cette prothèse provisoire est remboursée totalement par la mutualité.

### Prothèses définitives

Après cicatrisation complète, et au moins 3 mois après la fin des traitements, il faut impérativement choisir une prothèse définitive, car la légèreté de la prothèse provisoire ne compense pas le poids du sein opéré.

## Conseil pratique

Lors du choix de la prothèse externe, plusieurs éléments sont à prendre en considération : Quel type de cicatrice avez-vous ? Souffrez-vous du dos, avez-vous des problèmes de maintien ?

Tenez compte de l'aspect, du volume, de la forme et du poids du sein restant, afin que la prothèse externe y corresponde le mieux possible. Lorsque vous l'essayez, veillez à ce qu'elle ne bouge ou ne glisse pas sur la peau et qu'elle ne cause pas de gêne. D'autres problèmes médicaux peuvent également influencer votre choix comme l'œdème lymphatique ou l'ostéoporose. Enfin, renseignez-vous auprès de votre mutualité pour en savoir plus sur les possibilités d'intervention.

Ce type de prothèse est disponible chez les bandagistes, les orthopédistes et dans certains magasins de lingerie adaptée.

Il en existe plusieurs types :

- la prothèse non solidaire du corps, qui se glisse dans la poche du soutiengorge adapté
- la prothèse solidaire du corps, dite "adhérente"

Les prothèses adhérentes présentent beaucoup d'avantages et sont souvent proposées en renouvellement. Elles permettent en effet de réduire la tension sur la bretelle du soutien-gorge. Elles semblent donc plus légères et plus naturelles que les prothèses non solidaires du corps.



Toutes les prothèses mammaires doivent être portées avec un soutiengorge adapté.

Les fabricants de prothèse proposent également des mamelons auto-adhérents, en gel de silicone. Ils se placent sur la prothèse et créent un aspect plus naturel sous les vêtements.



## Conseils d'entretien

L'entretien est aisé :

- Pour les prothèses non solidaires du corps, un simple rinçage à l'eau claire ou légèrement savonneuse suffit.
- Pour les prothèses mammaires adhérentes, le support adhésif doit être changé régulièrement et la peau nettoyée. Le prothésiste vous conseillera les produits adaptés pour votre prothèse et pour le soin de la peau.
- Attention aux piqûres (broches, griffes de chat, épines, aiguilles...) qui peuvent percer la prothèse et la détériorer irrémédiablement.

Il existe différents modèles, certains équipés d'un support à changer toutes les semaines, d'autres ont une structure en silicone qui adhère à la peau. Il existe aussi des prothèses partielles, qui permettent de rétablir l'équilibre après une opération conservatrice du sein. Il existe également des prothèses spéciales pour la natation ou le sport.



## Une lingerie adaptée

Il est essentiel d'avoir un bon soutien-gorge, adapté à votre morphologie et coupé assez haut devant pour pouvoir y glisser la prothèse. Vous pouvez aussi coudre une fine doublure, ou la poche vendue avec la prothèse, dans votre soutien-gorge habituel.

Si vous avez choisi une prothèse adhésive, vous trouverez des modèles adaptés, sans poche intérieure. Il existe également une large gamme, très tendance, de maillots de bain, bikinis et tankinis spécifiques, parfaitement adaptés aux diverses prothèses mammaires, ainsi que des paréos assortis.





## La reconstruction mammaire

Une reconstruction du sein peut contribuer à rendre confiance en soi, et facilite le retour à une vie aussi normale que possible.

L'opération a généralement lieu 6 à 12 mois après l'ablation partielle ou totale du sein, bien qu'il soit possible d'attendre plusieurs années. Il est en tout cas indispensable que la chimiothérapie et la radiothérapie soient terminées, et que le cancer ne soit plus actif. Dans certains cas, la reconstruction a lieu en même temps que l'ablation initiale. Discutez-en avec votre oncologue avant de prendre une décision.

### Reconstruction par prothèse (simple ou avec expansion tissulaire)

La procédure consiste à poser une prothèse remplie de gel de silicone sous la peau ou sous le muscle pectoral. Il s'agit d'une intervention simple, sans cicatrices supplémentaires. Le sein ainsi reconstruit

est un peu plus ferme au toucher qu'un sein naturel, et la présence d'un corps étranger induit un risque d'infection. À long terme, il y a aussi un petit risque de fuite et de contracture capsulaire, c'est-à-dire un durcissement de la capsule qui entoure la prothèse.

### Reconstruction par tissus vivants (lambeaux pédiculés ou libres)

Pour cette forme de reconstruction, on prélève du tissu cutané et adipeux dans le dos, le ventre ou les fesses de la patiente et on le transplante, avec son système vasculaire, dans la poitrine. Cette méthode donne généralement les meilleurs résultats d'un point de vue esthétique, le sein est plus naturel au toucher et le risque de complications tardives est faible.

Elle s'accompagne toutefois de certains inconvénients. Ainsi, l'opération dure plus longtemps puisqu'il s'agit de microchirurgie. Son coût est également plus élevé, et la procédure laisse une cicatrice supplémentaire à l'endroit du prélèvement.



### Aréole et mamelon

L'aréole peut être redessinée grâce à une technique de tatouage effectuée par des spécialistes. Le mamelon peut être reconstitué de manière chirurgicale, par exemple grâce à un prélèvement au niveau de l'aîne. Un remboursement par la mutualité est prévu, très variable suivant chaque type de reconstruction. Renseignez-vous avant de faire votre choix. Il existe également des mamelons artificiels auto-adhérents, en gel de silicone, très bien tolérés par la peau.

### Une lingerie adaptée

La mode et les techniques de fabrication ont énormément évolué en peu de temps. Une gamme étendue de lingerie et de maillots de bain est disponible. De plus en plus de magasins de lingerie proposent, en plus de leur gamme normale, une ligne adaptée aux femmes ayant subi une chirurgie mammaire. Après une opération conservatrice ou une reconstruction du sein, choisissez un soutien-gorge ultra doux en maille microfibre et coussinet d'air.



## Conseils pratiques

### Le lymphœdème

Le lymphœdème, ou œdème lymphatique, est un gonflement de la main ou du bras pouvant apparaître du côté opéré. On le nomme aussi plus couramment gros bras. Il s'agit d'une accumulation de liquide dans les tissus, pouvant ensuite se fibroser. Le risque est plus marqué lorsque les ganglions lymphatiques axillaires ont été enlevés, ou après radiothérapie au niveau d'une aisselle. En cas de radiothérapie, le sein peut également être temporairement plus sensible et plus gonflé à cause d'un œdème.

Les premiers symptômes se manifestent sous la forme d'une lourdeur ou d'une tension au niveau du bras. Le lymphœdème est souvent douloureux et très gênant. Il peut se développer des semaines, des mois ou même des années après l'opération. Sa gravité varie fortement d'une patiente à l'autre. Il est parfois temporaire, mais souvent chronique. Grâce aux nouvelles techniques de traitement du cancer, le risque d'œdème lymphatique a cependant très fortement diminué.

Des séances de kinésithérapie avec drainage lymphatique sont nécessaires pour le traiter. Le kinésithérapeute vous conseillera des exercices appropriés. Il est en effet important de bouger pour maintenir la mobilité de l'épaule.

Les tissus atteints par un œdème lymphatique sont plus sensibles aux infections, d'où l'importance d'une bonne hygiène et de certaines mesures de précaution :

- utilisez un savon au pH adapté et évitez les savons alcaliques
- évitez d'avoir la peau desséchée ou crevassée
- soyez prudent(e) avec les produits pouvant entraîner des allergies
- ne massez pas l'œdème
- prenez garde de vous blesser en coupant vos ongles
- désinfectez immédiatement les petites plaies
- ne grattez pas les piqûres d'insectes
- utilisez une crème dépilatoire plutôt qu'un rasoir
- évitez les températures extrêmes (chaudes ou froides)
- évitez de porter des bijoux serrés et des vêtements pouvant comprimer ou serrer du côté opéré
- ne vous faites pas prendre la tension, administrer des injections ou faire des prises de sang du côté opéré
- en cas de maintien prolongé en position assise, surélevez légèrement le bras en utilisant un petit coussin
- portez des soutiens-gorges à larges bretelles qui n'entaillent pas la peau
- stimulez le drainage lymphatique en faisant de la gymnastique
- évitez la prise de diurétiques

# Bien-être et beauté

Jusqu'ici, ce guide s'est focalisé sur la beauté au sens pratique du terme : maquillage, vêtements... Mais pour se sentir belle - ou beau - il est également important de se sentir bien dans sa peau. Or, la maladie et les traitements peuvent nuire au bien-être de différentes manières, qui ne sont pas forcément visibles. Cette rubrique survole donc quelques éléments en lien avec le bien-être.

La Fondation contre le Cancer met à votre disposition diverses brochures sur ces thèmes. N'hésitez pas à nous contacter pour les obtenir, par téléphone au 02 736 99 99, par e-mail à [commu@fondationcontrelecancer.be](mailto:commu@fondationcontrelecancer.be), ou en vous rendant sur notre site internet [www.fondationcontrelecancer.be](http://www.fondationcontrelecancer.be).

## La fatigue

La fatigue intense est une plainte très fréquente chez les personnes confrontées au cancer, surtout en cours de traitement. La qualité de vie peut en être profondément

altérée, du fait de ses conséquences physiques, psychologiques et sociales. Il s'agit donc d'un problème à ne pas sous-estimer, et dont il ne faut jamais hésiter à parler avec votre médecin et le personnel soignant.

Vous pouvez aussi agir directement sur cette fatigue, en gérant mieux votre énergie et vos périodes de repos. N'hésitez pas à faire appel à votre entourage pour tout ce qui dépasse vos capacités actuelles (travaux lourds, courses, garder des enfants...). Il existe également des services d'aide (soins ou repas à domicile, aides familiales...), qui vous soulageront d'une partie de vos tâches avant que vous ne soyez complètement épuisé.

Economisez votre énergie pour ce qui en vaut la peine : faites une liste de toutes vos activités quotidiennes, et classez-les ensuite par ordre d'importance. Commencez par les activités essentielles, et ne vous forcez pas à achever toutes les autres.

Il est également préférable de prévoir plusieurs courtes périodes de repos tout au long de la journée, plutôt qu'une seule longue sieste. Cela peut sembler paradoxal, mais trop de repos peut accentuer la fatigue.

L'alimentation peut aussi aider à atténuer la fatigue. Conservez autant que possible une alimentation équilibrée et n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un diététicien.

La gestion de la fatigue peut passer par un aménagement de votre intérieur. Placez par exemple une chaise dans des endroits stratégiques pour pouvoir vous reposer

## Conseil pratique

### Aromathérapie et huiles essentielles

L'aromathérapie n'est pas une discipline simple. C'est encore moins une discipline sans risque ! La complexité du sujet et les risques qui y sont liés exigent une compétence suffisante de la part de ceux qui souhaitent en faire usage. La sécurité doit rester une priorité, ce qui suppose que les produits tels que les huiles essentielles doivent être de haute qualité et faire l'objet d'un contrôle rigoureux.

Il n'est bien entendu pas question de guérison grâce à l'aromathérapie, mais plutôt d'une amélioration de la qualité de vie.

Fatigue, angoisse et nausées sont quelques exemples de symptômes fréquents chez les patients atteints de cancer, sur lesquels l'aromathérapie peut avoir un effet favorable. L'usage des huiles essentielles est envisageable dans les hôpitaux, à la condition que l'équipe médicale soutienne ce choix à 100%.

Ne prenez donc jamais l'initiative d'utiliser ce type de produit sans en avoir parlé au préalable à votre médecin traitant ou à votre oncologue !

quelques minutes au passage. Effectuez un maximum d'activités en position assise plutôt que debout (se laver, réaliser des travaux ménagers...). Envisagez de dormir au rez-de-chaussée.

Enfin, et c'est sans doute le plus difficile, pensez à autre chose qu'à la maladie et à ses traitements ! Le moral est important pour vivre mieux, quoi qu'il arrive.

### L'activité physique pour contrer la fatigue

Moins vous bougez, plus votre condition physique diminue. Il est donc conseillé, dans la mesure du possible, de rester actif, par exemple en pratiquant une activité physique adaptée de façon régulière. Bref, il faut éviter une sédentarité ou un repos excessif. Il existe beaucoup de moyens très simples pour maintenir une activité physique. Vous pouvez par exemple prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire une petite

marche durant votre pause-déjeuner... Veillez simplement à ne pas dépasser, en termes d'intensité, un léger essoufflement, sans transpiration associée. Il faut aussi bouger en fonction de vos possibilités et tenir compte des limitations liées à la maladie et aux traitements (lymphœdème, fragilité osseuse...).

Des activités relaxantes, comme le tai-chi ou le yoga, sont particulièrement bien adaptées à cette situation. La Fondation contre le Cancer organise de nombreuses activités de ce type dans le cadre du programme Raviva. Plus d'informations à ce sujet en page 49.

### Pour les hommes



Les conseils donnés dans ce chapitre sont également valables pour vous messieurs !

## L'alimentation

Attention : les conseils qui suivent sont des conseils généraux. En fonction de votre état, il est possible que vous deviez suivre un régime spécifique. Pour tout renseignement relatif à l'alimentation pendant ou après un cancer, adressez-vous à un diététicien spécialisé en oncodiététique.

Vous trouverez tous les "oncodiététiciens" près de chez vous sur [www.fondationcontrelecaner.be/annuaire](http://www.fondationcontrelecaner.be/annuaire).

La Fondation contre le Cancer met également à votre disposition des brochures spécifiquement consacrées à l'alimentation pendant ou après un cancer.

L'alimentation joue un rôle important à chaque étape de notre vie, également lorsque la maladie survient. Certains traitements peuvent entraîner des problèmes d'alimentation ou provoquer une prise ou une perte de poids indésirable. Ne changez pas radicalement vos habitudes,

mangez et buvez ce que vous aimez, même si cela diffère de vos habitudes ou des principes d'une alimentation saine. Si vous désirez cependant être attentif/ve à votre santé et à celle de votre peau, faites de plus petits repas, avec une ou deux collations par jour composées de légumes et de fruits.

Les fruits et les légumes frais, ainsi que les légumes prêts à l'emploi (salade, crudités...) sont à privilégier. Si vous utilisez des surgelés, optez pour des produits sans ajout de sel et de graisse. Les fruits et les légumes en conserves ont également leur place dans l'alimentation, mais en alternance avec le frais et le surgelé, plus riches en qualités nutritives.

Les fruits et les légumes "bio" sont exempts de pesticides et autres produits chimiques. Mais en termes de contenu nutritionnel (vitamines, minéraux, antioxydants, etc.), ils ne se distinguent pas significativement de ceux produits autrement. Les portions de fruits et de légumes recommandées s'appliquent donc de la même manière aux fruits et aux légumes "bio".



Autres points d'attention importants :

- mangez dans le calme et consacrez le temps nécessaire à vos repas
- faites au moins 3 repas par jour, ne sautez pas de repas
- buvez au moins 1,5 litre par jour (eau, jus de fruits...)
- préférez les produits multicéréales, riz, pâtes et pain complets
- mangez le moins possible de fritures, de plats difficiles à digérer et de sucreries
- remplacez les graisses animales par des huiles ou margarines 100 % végétales
- variez suffisamment votre alimentation, particulièrement dans le choix des couleurs des fruits et légumes
- remplacez 2 à 3 fois par semaine la viande par du poisson, de la volaille ou des produits végétariens. Prévoyez toujours des légumes secs (p.e. haricots, lentilles...)
- après les repas, reposez-vous une demi-heure, de préférence en position assise et non pas couchée

## Le soleil

Quoi de plus agréable que le soleil ?

Cependant, en fonction de votre état, il est préférable de l'éviter. Les bancs solaires, quant à eux, sont à proscrire totalement ! C'est certainement le cas si vous suivez un traitement de chimiothérapie. Limitez au maximum de vous exposer à la lumière solaire de manière générale. Attention aux "fausses ombres". Un parasol ne bloque pas tous les rayons solaires, et à plus forte raison des abris du type natte de paille ou autre. Méfiez-vous

également des surfaces réfléchissantes, comme un mur blanc ou une vitre.

Vous pouvez limiter les risques en utilisant de la crème solaire à indice de protection élevé. Cependant, demandez toujours l'avis de votre médecin avant de choisir un produit, pour éviter les contre-indications avec votre traitement. Pour être efficace, la crème doit être appliquée généreusement. Un petit "truc" pour utiliser la quantité nécessaire est d'appliquer sur chaque partie du corps (bras, avant/arrière de la jambe, poitrine, ventre...) l'équivalent d'une ligne épaisse de lotion déposée de la pointe du majeur au bas de la paume.

L'application doit être répétée toutes les deux heures, sur une peau sèche et propre ; et, si vous vous baignez, à chaque fois que vous sortez de l'eau, même si vous utilisez un produit "waterproof" (résistant à l'eau). N'oubliez pas qu'aucune crème n'offre une protection totale ! Une peau déjà bronzée n'est pas une protection efficace face au soleil mais plutôt un signe d'altération..

Si vous devez vous exposer au soleil, portez toujours des vêtements protecteurs : hauts à manches longues, pantalon ou jupe longue, couvre-chef et lunettes de soleil.

Si vous tenez absolument à donner un hâle à votre peau, un autobronzant peut être une alternative. Cependant, n'utilisez jamais un tel produit sans consulter au préalable votre médecin.

# La Fondation contre le Cancer, votre partenaire bien-être

Malgré la qualité élevée des soins de santé et les efforts déployés par les autorités pour les rendre accessibles à tous, les besoins spécifiques de chaque malade ne sont pas toujours entièrement couverts. La Fondation contre le Cancer vous propose également divers accompagnements complémentaires.

## Paraître bien, pour être mieux

Les personnes atteintes de cancer qui suivent un traitement ou qui sont encore confrontées à ses effets secondaires peuvent bénéficier de soins esthétiques gratuits dans un nombre croissant d'hôpitaux. Ces soins sont dispensés par des conseillères beauté dont la formation est assurée par la Fondation contre le Cancer.

Des soins sont régulièrement organisés à notre siège social, à Bruxelles. Informez-vous dans votre hôpital sur les possibilités existantes ou contactez le département Accompagnement social, par téléphone au 02 743 37 03 tous les jours ouvrables de 8h30 à 12h, ou par e-mail à [social@fondationcontrecancer.be](mailto:social@fondationcontrecancer.be).

## En parler pour se sentir mieux

Le service "En parler pour se sentir mieux" offre la possibilité aux patients et à leurs proches de rencontrer un psychologue collaborant avec la Fondation contre le Cancer, au cours de 6 entretiens individuels répartis sur une période d'un an. Cet accompagnement professionnel a pour but de vous aider à surmonter les moments difficiles qui vont souvent de pair avec la maladie. Notre service est complémentaire à l'aide du psychologue de l'hôpital, qui est la première personne de contact pour un suivi psychologique pendant et après un cancer.

Pour plus d'informations concernant ce service, contactez le département Accompagnement social par téléphone au 02 743 37 43 tous les jours ouvrables de 8h30 à 12h, ou par e-mail à [psy@fondationcontrecancer.be](mailto:psy@fondationcontrecancer.be).

## Alimentation

Que ce soit durant les traitements ou après la maladie, l'alimentation mérite une attention particulière. Nous mettons à votre disposition de nombreux dépliants spécifiquement dédiés à l'alimentation durant et après un cancer, ainsi que des livres de recettes saines et savoureuses.

## Bouger pour se sentir mieux : Raviva

Raviva est le programme d'activité physique de la Fondation contre le Cancer, conçu par et sous la supervision d'un groupe d'experts, alliant leurs compétences en oncologie, médecine sportive et réhabilitation.

Les activités sont encadrées par des moniteurs spécifiquement formés par la Fondation contre le Cancer. En proposant des activités adaptées à votre situation et aux contraintes physiques de votre traitement, ils vous aideront à vous sentir mieux dans votre corps, quel que soit votre âge, que vous ayez déjà pratiqué un sport ou non.



[www.raviva.be](http://www.raviva.be)

## Informations et documentation

La Fondation contre le Cancer publie des dépliants et des brochures sur les services présentés dans ces pages, ainsi que concernant les cancers et les principaux traitements. Pour de plus amples informations, consultez notre site [www.fondationcontrelcancer.be](http://www.fondationcontrelcancer.be), ou contactez-nous par téléphone au 02 736 99 99 ou par e-mail à [commu@fondationcontrelcancer.be](mailto:commu@fondationcontrelcancer.be).

## Cancerphone

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ? Vous avez besoin de parler ? Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ? Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ? Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone. Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.



## Des associations à votre écoute

Il existe en Belgique plusieurs associations et groupes d'entraide aux patients. Ils sont regroupés suivant les types de cancers et peuvent vous aider de façon plus pratique et spécifique, dans votre région. Pour en savoir plus, renseignez-vous dans votre hôpital ou auprès de votre médecin. Vous pouvez également trouver les coordonnées de certaines associations sur le site web de la Fondation [www.fondationcontrelcancer.be](http://www.fondationcontrelcancer.be) ou les demander via le Cancerphone. ■

**La présente édition a pu voir le jour grâce au soutien de nos partenaires :**

Amoena Belgium bvba

Anita Belgium n.v.



Evolife

Elitecoiff



Partenariat Santé beauté

**TOUJOURS  
BELLE**  
ALTIJD MOOI

Lookhatme

qui nous ont aimablement offert le matériel photographique.

Les produits utilisés par nos Conseillères en beauté dans les hôpitaux sont gracieusement fournis par :

**PARK AVENUE**  
BRUSSELS

Cet ouvrage vous a été remis gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation.

Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir cette initiative par un don au compte

**BE45 0000 0000 89 89 - BIC: BPOTBEB1**  
(attestation fiscale à partir de 40 euros).

Concept et recherches : Cathy Declercq  
Coordination : Steven De Bondt, Cathy Declercq  
Rédaction finale : Thomas Maertens, Steven De Bondt  
Expertise médicale et scientifique :  
Dr. Didier Vander Steichel, Dr. Ivo Nagels  
Expertise esthétique : Myriam De Reus  
Photos (soins des cheveux et soins du visage) :  
Johan Vanbecelaere

© 2011, Fondation contre le Cancer, Bruxelles

Tous droits réservés. La présente édition ne peut être reproduite, enregistrée dans un fichier de données ou rendue publique sous quelque forme ou procédé que ce soit - électronique, mécanique, par photocopie, enregistrements ou autre - sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Malgré tout le soin apporté au contenu de cette édition, les rédacteurs et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables des dommages résultant d'erreurs quelconques dans la présente édition.

E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer -  
Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles •  
Fondation d'utilité publique •  
D1301 • P1 11.07 - 0873.268.432  
P&R 13.02 • CDN Communication 12.4.175

ISBN : 2-87247-033-6  
Dépôt légal : D2011/8647/102

Edition 2013





Fondation  
contre le Cancer

Fondation d'utile publique  
Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles  
Tél. 02 736 99 99 • Fax 02 734 92 50  
info@fondationcontrecancer.be  
www.fondationcontrecancer.be  
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur  
<http://www.facebook.com/fondationcontrecancer>