

Roche

Focus Roche

Polyarthrite Rhumatoïde et

socio-esthétique



Vous êtes patient(e)

Vous êtes atteint(e) de polyarthrite rhumatoïde ?

Capitalisez vos atouts ! Être malade et s'occuper de soi ne sont pas incompatibles. L'irruption de la maladie dans votre vie va vous amener à vous regarder différemment car votre morphologie va évoluer. En vous prêtant plus d'attention et de bienveillance, vous verrez que vous pourrez trouver des accessoires et des vêtements adaptés ou les adapter à votre convenance. De même, que vous soyez homme ou femme, rien ne vous empêche d'acquiescer au quotidien les gestes et techniques pour préserver l'élasticité et l'hygiène de votre visage et de votre corps.

Vêtements

Pour bien s'habiller, il faut d'abord s'observer. Invitez-vous à avoir un regard attentionné sur vos imperfections et à bien identifier ce que vous avez envie de mettre en valeur, afin de choisir vos habits et accessoires en conséquence.

Homme ou femme, quel que soit le style que vous aimez ou la couleur que vous préférez, ce qui importe c'est de l'adapter à votre morphologie ainsi qu'à votre carnation, vos yeux et vos cheveux : rond(e), mince, grand(e), petit(e)... peu importe ! Ce qui compte, c'est que vous êtes unique.

CONSEILS pour vous vêtir

Pour commencer votre habillage doit être commode, léger et facile à porter.

- **Assurez-vous** que le vêtement soit un mélange de 50% de polyester et de 50% de coton ou 35% de polyester et 65% de coton.
- **Éliminez** tout vêtement contenant plus de 30% de rayon, de soie, de lin ou de laine pour éviter surtout le fer à repasser mais aussi les craquellements ou le rétrécissement du tissu occasionnés par les lavages répétés.

Si vous aimez la couleur...

...vous pouvez porter toutes les couleurs du cercle chromatique !

L'important, c'est de porter les couleurs qui vous donnent bonne mine, en accord avec vos coloris naturels et non celles qui vous creusent les traits ou encore font apparaître des rides par un jeu d'ombres.

- **Privilégiez** aussi les fermetures avec du velcro plus faciles à manipuler en vous assurant lors du lavage de vos vêtements de bien les serrer pour éviter qu'ils accrochent.
- **Les boutons** sont des accessoires qui définissent l'originalité ou l'élégance du vêtement. Certains vêtements présentent des petits boutons difficiles à enfiler, vous pouvez alors **placer du velcro** à l'intérieur de la tenue.
- **Veillez** aussi à ce que les fermetures éclair soient sur le devant du vêtement, elles seront plus faciles à manier.

CONSEILS pour porter du noir

Pour celles et ceux qui utilisent beaucoup le noir, une idée reçue est de dire que le noir amincit. En fait il peut vous grossir ou vous amincir en fonction du type de tissus utilisé.

- Si vous voulez **affiner votre silhouette**, portez le noir en tissu mat.
- Si vous souhaitez **étoffer votre figure**, portez le noir en tissu satiné.

CONSEILS pour passer progressivement du noir à la couleur

- Si votre garde robe est composée uniquement de noir et que vous souhaitez incorporer de la couleur, allez-y par étapes afin de tirer ses bénéfices.
- **Essayez** votre bas (jupe, pantalon...) en noir et un haut (chemise, pull...) en couleur. Vous pouvez incorporer une chemise blanche à fines rayures.
- **Essayez** aussi le gris anthracite.

@ Trouver des vêtements adaptés sur www.selfia.fr

Astuces pour savoir si une couleur vous va

- **Portez le vêtement ou un échantillon de tissu près de votre visage. Si celui-ci ne forme pas d'ombres ou ne vous donne pas mauvaise mine, il est fort probable qu'il vous sied. Si vous avez des doutes et voulez découvrir précisément les couleurs qui vous mettent en valeur, vous pouvez consulter une conseillère en image personnelle.**
- **Vous saurez si les couleurs que vous portez sont les vôtres lorsque vous recevrez des compliments sur vos et non pas sur vos vêtements.**

Chaussures

CONSEILS pour vous chausser

Vos chaussures doivent être souples mais fermes.

- **Évitez** les chaussures en plastique ou en matériel synthétique, privilégiez le cuir et si possible ayez deux paires de chaussures, afin de les laisser aérer 24h afin de mieux les préserver.
- La chaussure doit être bien assujettie, c'est pourquoi les chaussures de type bottine avec un renforcement postérieur sont **recommandées**.
- Le bout de la chaussure doit être large et l'empeigne haut pour **éviter** les frottements et les callosités dans les doigts.
- Il convient de consulter **votre rhumatologue** pour savoir s'il est bon pour vous d'utiliser des semelles ou pas.
- Si vous avez des problèmes avec des chaussures normales, **un orthopédiste** peut vous concevoir des chaussures sur mesure.

Astuces

- Certains **magasins de chaussure de sport** proposent des chaussures élargies sur la pointe et avec un dessin mode.
- Les lacets dans les chaussures sont parfois devenus décoratifs, **ne renoncez pas** à les porter.
- Pour les fermetures éclair des bottines, **tirez la boucle avec un cintre, ceci facilitera la remontée.**

Soins du cuir chevelu et des cheveux

La coiffure suit un rituel incontournable : hygiène, alimentation, soins du cuir chevelu et coiffage doux. Veillez à tenir compte de la qualité de vos cheveux pour leur apporter les éléments dont ils ont besoin.

CONSEILS pour les soins du cuir chevelu et des cheveux

- **Lavez-les** à l'eau tiède avec un shampooing doux adapté à vos cheveux. Utilisez juste une noisette de shampooing que vous mélangerez avec de l'eau.
- Une fois par semaine, **réhydratez** vos cheveux avec un après-shampooing ou un masque hydratant.
- Pour éliminer l'excédent d'eau, **pressez** seulement vos cheveux avec votre serviette éponge (évitée de les frotter). Le mieux pour les sécher est de les laisser à l'air libre.

Astuces pour votre coupe de cheveux

- **Demandez une coupe facile à porter et prête à coiffer pour un séchage à l'air libre.**

Soins du corps

CONSEILS pour maintenir une bonne hygiène du corps

- Il est important de **se laver** régulièrement avec un savon doux.
- **Appliquez** ensuite sur une peau sèche un lait ou une huile des soins. **Si vous êtes en couple**, liez l'utile à l'agréable et faites-le à deux en profitant de ces moments d'intimité pour vous retrouver.
- Une fois par semaine, **faites** un gommage corporel. La peau est nettoyée en profondeur, adoucie et polie même sur les zones de sécheresse extrême comme les coudes et les genoux. **Si vous êtes en couple**, profitez pour demander à votre partenaire de masser en petits cercles en parcourant de bas au haut tout votre corps, ceci facilitera son application et vous permettra ainsi qu'à votre conjoint de connaître vos zones sensibles.

Astuces

- **Utilisez des huiles conditionnées en flacon avec une bille** : l'huile glissera plus facilement.
- **Si vous souhaitez un déodorant naturel, choisissez la pierre d'alun à base de potassium (sans alcool, sans paraben, sans parfum), qui ne laisse aucune trace sur vos vêtements, qui ne bloque pas le processus de sudation naturel et nécessaire... et qui est facile d'emploi (humidifiez le bloc et passez-la sur la zone concernée).**

Soins des mains

Les mains sont soumises à rude épreuve car elles sont lavées plusieurs fois par jour et en permanence exposées aux agressions, vent, froid, soleil, pollution et aux produits ménagers. **Du fait de votre maladie, il est important d'en prendre particulièrement soin.**

CONSEILS pour protéger vos mains

- **Lavez** vos mains avec un savon doux, puis séchez-les bien en insistant entre les doigts.
- Pensez à **hydrater** vos mains en appliquant une crème matin et soir (et idéalement après chaque lavage) en massant toute la surface de la main, sans oublier les doigts et les cuticules des ongles.
- **Préférez** les crèmes qui contiennent de la glycérine (assouplira votre peau) ; des huiles essentielles (amande douce, jojoba ou sésame) ; des céramides (empêcheront le dessèchement de votre peau) ; des vitamines A, E et B5 (contribueront à lutter contre le vieillissement et préserveront l'hydratation de votre peau).
- **Si vous avez la peau très sensible**, préférez des crèmes qui contiennent les principes actifs suivants : l'allantoïne et l'hamamélis (pour leur action calmante), la mauve et la guimauve (adouçissantes).

Astuces

- **Habituez-vous** à mettre des gants pour faire vos tâches ménagères ou de jardinage et pour aller à l'extérieur quand il fait froid.
- **Si vous êtes fatigué(e) et que vous sentez vos mains rêches**, appliquez une crème nourrissante en couche épaisse, mettez des gants (ou une paire de chaussettes) en coton et laissez la crème agir toute la nuit.

CONSEILS pour entretenir vos ongles

- **Évitez** de les couper.
- Pour plus de confort, **limez** vos ongles régulièrement avec une lime en verre.

Soins des pieds On ne les voit pas, pourtant...

CONSEILS pour protéger vos pieds

- **Lavez** systématiquement vos pieds avec votre savon en passant bien entre les doigts de pieds. Si vous êtes fatigué(e), vous pouvez faire votre toilette assis(e).
- Après une marche importante, **n'hésitez pas** à vous laver les pieds (par exemple avec un bain de pied relaxant) avant de remettre des chaussettes propres.
- Après les avoir lavés, **essuyez** vos pieds avec soin, notamment entre les doigts de pieds pour éviter les gerçures. Appliquez ensuite de la crème hydratante très grasse spéciale pour les pieds (très « gourmands » en actifs hydratants).

Astuces

- Certaines crèmes pour pieds très secs et abîmés peuvent être « détournées » pour les mains.
- Pour couper vos ongles de pieds, vous pouvez **utiliser** des pinces avec des manches longs, pour faciliter leur maniement.

- **Insistez** sur les endroits où vous avez de la corne et des durillons (particulièrement au niveau du talon), en remontant vers les chevilles.
- Dans vos moments de fatigue, **n'hésitez pas** à demander à votre conjoint de vous masser vos pieds et vos mains en lui précisant de ne pas exercer de fortes pressions sur vos articulations et d'adapter son touché à vos besoins.

Soins du visage

Homme ou femme, fatigué(e) ou surmené(e), ne négligez pas cette partie de votre hygiène.

Votre visage est révélateur et trahit la tension, le manque de sommeil, les déficiences alimentaires, le déséquilibre hormonal... Bien que ces troubles doivent être éliminés à la source, les soins complémentaires peuvent aider à pallier les problèmes esthétiques qui en résultent.

Afin de pouvoir soigner votre peau, vous devez savoir quel est votre type de peau afin de déterminer le produit adéquat. Si vous souhaitez des conseils personnalisés, n'hésitez pas à consulter une esthéticienne ou une socio-esthéticienne.

Astuces

- Pour vos produits, **choisissez de préférence des flacons ou bouteilles qui s'ouvrent par le haut et non pas de bouchon à vis, ceci vous évitera de faire pression sur vos doigts.**

✓ Pour les femmes

Les soins quotidiens se font idéalement le matin et le soir, en **3 étapes : nettoyer - tonifier - hydrater**

Astuces...

... pour nettoyer votre peau

- En cas de douleur ou de fatigue, vous pouvez **utiliser** des lingettes démaquillantes prêtes à l'emploi ce qui facilitera votre soin (existent aussi en formule waterproof : résistant à l'eau).

... pour tonifier votre peau

- Il existe aussi des démaquillants 2 en 1 (qui nettoient et tonifient). **Optez** pour cette formule si vous préférez.

... pour hydrater votre peau

- Pour tester un produit, **apprenez** à « écouter » votre peau. N'hésitez pas à demander des échantillons en pharmacie, en parapharmacie ou dans les parfumeries. Si après application votre peau vous tiraille ou desquame ou encore vous provoque des boutons, c'est le signe évident que le produit n'est pas adapté, cela vous évitera de faire des mauvais achats.

✓ Pour les hommes

Contrairement aux idées reçues, en tant qu'homme, vous avez d'avantage besoin de protéger votre peau que les femmes car le rasage quotidien est une réelle agression permanente.

Chez vous, le derme est plus épais, mais cette caractéristique n'empêche pas votre peau de perdre sa fermeté avant celle que la femme. Cela est aussi dû au rasage, car comme cette opération ne suit pas la formation ni la direction naturelle des muscles et des tissus, elle favorise la flaccidité et accélère le plissement. Vos glandes sébacées sécrètent beaucoup plus de sébum que celles de la femme, étant donné la prédominance des androgènes sur les oestrogènes. De ce fait votre peau se salit plus facilement et ne doit donc pas être négligée.

CONSEILS pour hydrater votre peau

Que vous soyez fatigué ou surmené, c'est une étape que vous ne pouvez pas négliger.

- Le soir, après avoir soigneusement nettoyé votre peau, **appliquez** une crème hydratante sur le visage et le cou, que vous ferez pénétrer par des mouvements très doux. Le massage facial a pour effet de stimuler la circulation sanguine de la peau, ce qui favorise son irrigation. **Si vous êtes en couple**, demandez à votre partenaire de masser délicatement votre visage.

CONSEILS pour le rasage

- **Rasez-vous** à deux mains : l'une tend la peau et l'autre rase en contresens du poil.
- **Passez** les lames sous l'eau chaude.
- **Rincez-vous** soigneusement avec de l'eau tiède puis séchez-vous le visage en le tamponnant avec une serviette propre car une peau humide se déshydrate.

Astuces

- Pour stopper rapidement les petites coupures du rasoir, **pensez** aux sticks hémostatiques.
- Si le rasage matinal est chez vous une opération délicate et douloureuse (poils durs et résistants), **appliquez** la veille au soir une crème nourrissante qui assouplira votre épiderme comme votre poil.
- Si vous préférez le rasage électrique, **talquez** votre visage avant de vous raser, vous éviterez ainsi d'irriter votre peau et le rasage en sera facilité.

CONSEILS pour l'après-rasage

N'oubliez pas que le rasage quotidien est une agression pour votre peau.

- **Appliquez** sur votre visage un after-shave en faisant des mouvements ascendants. Cela tonifiera et stimulera la peau et lui donnera une sensation de propreté et de fraîcheur tout en rétablissant le pH de votre peau.
- Un « baume après-rasage » permet d'**atténuer** le « feu du rasoir » et a un rôle hydratant.
- Le rasage peut provoquer la formation de petites poches qui se remplissent d'un excès de graisse et qui donnent naissance à de petits boutons. Pour éviter ce processus, **appliquez** un après-rasage décongestif et désinfectant.

Astuces

- La **Pierre d'alun** est connue pour être efficace pour atténuer le feu du rasoir.

Qu'est-ce qu'une esthéticienne ?

- ✓ L'esthéticienne est une professionnelle de la beauté mettant en œuvre les différentes techniques de soins manuelles et mécaniques pour l'embellissement et l'entretien du visage et du corps. Il convient de souligner que les soins qu'elle prodigue ne sont pas curatifs. Elle est aussi qualifiée en cosmétologie, ce qui signifie qu'elle sera à même de conseiller des produits de beauté convenant à sa cliente.

Quelle est la différence entre une esthéticienne et une socio-esthéticienne ?

- ✓ Les deux ont la même base de formation : l'esthétique (CAP au minimum), mais la socio-esthéticienne a suivi une formation complémentaire à l'école du CODES (cours d'esthétique à option humanitaire et sociale) située à l'Hôpital Bretonneau à Tours. Cette formation est sanctionnée par un diplôme permettant de travailler auprès de personnes fragilisées par la maladie ou par un milieu social défavorisé.
- ✓ Une socio-esthéticienne travaille généralement dans les hôpitaux, les cliniques, les maisons de retraites... en collaboration avec les équipes soignantes en apportant un savoir-faire complémentaire, tout en respectant leurs domaines de compétences.

Quand rencontrer une socio-esthéticienne ?

- ✓ Lorsque vous avez besoin de conseils adaptés pour l'entretien de son corps et sa mise en beauté, idéalement au début de votre traitement pour des conseils préventifs et un accompagnement en douceur.

Quand rencontrer une conseillère en image ?

- ✓ Lorsque vous ne vous reconnaissez plus dans le miroir, vous vous sentez démodé(e) ou avez envie de changer de look, mais vous n'osez pas parce que vous êtes malade.

Où trouver une socio-esthéticienne ?

- ✓ Il existe des consultations de socio-esthétique dans certains services hospitaliers de cancérologie mais les services hospitaliers de rhumatologie n'en bénéficient pas encore.
- ✓ Le plus simple pour trouver une socio-esthéticienne dans votre Région, est de contacter directement l'école exerçant cette formation complémentaire.
Secrétariat général du CODES - Cours d'esthétique à option humanitaire et sociale
Hôpital Bretonneau - 2, bd Tonnellé - 37044 Tours cedex 1
Tél. : 02.47.47.47.47 - Poste : 40.30 - Fax : 02.47.64.71.22

Combien coûte une consultation de socio-esthétique ? Est-ce remboursé par la Sécurité Sociale ?

- ✓ En règle générale, la socio-esthéticienne fait partie de la structure des soins, ce qui fait que ses prestations sont gratuites, les consultations peuvent se faire en individuel ou sous forme d'ateliers, toutefois il y a des socio-esthéticiennes travaillant à leur compte, il n'y a pas de grille de tarifs définie. Il faut savoir que ce service n'est pas remboursé par la SS et fait partie des soins de support que certains hôpitaux mettent à la disposition des patientes.

Ont collaboré à la rédaction de ce document

Madame Aury Caltagironne

Conseillère en Image Personnelle et Professionnelle - Socio-esthéticienne à Paris

Dr Jean-Paul Marre

Rhumatologue hospitalier - Praticien attaché à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris