

# Bonne mine, même

Etre traitée pour un cancer du sein, avoir perdu ses cheveux ou les avoir très courts, avoir une peau ternie ne signifient pas pour autant ne plus prendre soin de soi. Si vous avez l'air bien, vous vous sentez bien. Alors comment prendre soin de votre peau ? Comment illuminer votre visage les jours où vous vous sentez à plat ?

Nous avons interrogé Aury Caltagirone, conseillère en image personnelle et socio-esthéticienne à l'institut Gustave Roussy de Villejuif et les laboratoires Avène.

## Rencontre avec Aury Caltagirone



Les traitements adjuvants modifient très souvent l'état de la peau. Quels conseils donneriez-vous pendant cette période ?

Il est vrai que lors des traitements de chimiothérapie, la peau se modifie, devient beaucoup plus sensible et s'assèche. Pour la toilette, lavez votre corps avec un savon sans savon (Avène, Aderma, La Roche-Posay). Une fois celui-ci séché, appliquez un lait pour le corps pour le réhydrater ou une huile dite sèche (huile prodigieuse de Nuxe) afin de lui apporter tout le confort. Appliquez ensuite sur le visage une crème hydratante peau sensible sans parfum, sans colorant et hypoallergénique (Avène, L'Oréal, Biotherm). Le soir, lait nettoyant-démaquillant, suivi d'un tonique puis de votre crème hydratante. Le matin, utilisez un tonique peau

sensible suivi de la crème puis maquillez-vous !

Dès que vous sortez protégez vous à l'aide d'une crème solaire avec un indice de protection élevé, même en hiver (Avène, L'Oréal, Lancôme, La Roche-Posay). Recouvrez toutes les parties découvertes, y compris les oreilles et le cou. Protégez-vous du soleil avec un chapeau, casquette, bandana ou tout autre accessoire à votre convenance. Pensez aussi à protéger vos yeux avec des lunettes de soleil ayant un filtre approprié (demandez conseil au vendeur).

Nous avons fréquemment des questions de femmes soignées avec le taxotère à propos de la fragilisation de leurs ongles. Que pouvez-vous leur conseiller ?

Dans ce cas il est recommandé de protéger les ongles des pieds et des mains. L'utilisation de deux vernis est nécessaire (deux couches chacun) :

- un vernis de base Silicium (La Roche Posay, Phas, Eye-care) destiné à accroître la résistance de l'ongle.

Cette étape est fondamentale car le silicium intervient dans la constitution des ongles et leur permet d'être protégés en fixant le calcium.

- un vernis foncé qui isole l'ongle de la lumière du jour pour éviter qu'il ne se fragilise.

Laisser sécher le vernis avant de faire autre chose afin d'éviter les eczéma de contact à distance (paupières et cou).

Si le vernis s'écaille, il faut alors enlever soigneusement les deux couches et recommencer tout le processus (vernis silicium et vernis foncé).

Pour ôter le vernis, utilisez un dissolvant sans acétone.

Faut-il boire beaucoup plus pendant une chimiothérapie ?

Nous le savons déjà, mais c'est vrai : nous devrions tous boire davantage d'eau. Boire beaucoup aide réellement à repulper la peau : 2 à 3 litres d'eau par jour, à boire par petites quantités tout au long de la journée. Alors hydratez-vous !

## Maquillage : les conseils d'Aury

En chimiothérapie ou pas, nous avons toutes connu des jours où nous avons moins belle allure que ce que nous souhaiterions. Il est bon de savoir qu'avec quelques trucs de professionnels, nous pouvons aider la nature sans que cela ne se remarque trop : un peu d'antécernes, un blush discret, un peu de rouge ou de brillant à lèvres égaliseront un teint jaunâtre et apporteront de la lumière et de la chaleur à votre visage.

Avant tout appliquez une crème de jour pour hydrater la peau et permettre au maquillage de mieux se fixer. Choisissez un correcteur de teint jaune si vous avez des cernes ou vert si vous avez des rougeurs, à l'aide de votre index en tapotant doucement (Avène).

Appliquez un fond de teint dans une nuance plus claire que votre carnation, du bout des doigts ou à l'aide d'une éponge jetable humide sur le front, le nez, le menton et les joues. Lissez délicatement du centre du visage vers l'extérieur, en remontant sur les tempes (L'Oréal, Mary Cohr, La Roche-Posay).

Le blush quant à lui peut donner du peps à n'importe qui. Les blush crème sont plus intéressants à utiliser que la poudre – surtout si vous avez des bouffées de chaleur. Pour un effet bonne mine, appliquez votre blush sur le relief de la pommette. Pour plus de naturel, remplacez les ombres à paupières par un peu de blush sur l'arcade sourcilière.

Le maquillage des yeux est essentiel pour redonner de l'éclat à un visage. Souligner ou dessiner le sourcil pour rajeunir et illuminer le regard. A l'aide d'une poudre et d'une brosse, procédez par petites touches douces ; ne dessinez pas une ligne dure continue.

Pour mettre davantage vos yeux en valeur, utilisez un crayon kohl doux marron ou gris afin de souligner les bords intérieurs des paupières – supérieures et inférieures.

Le produit le plus important de la trousse de maquillage est sans aucun doute le rouge à lèvres, plus exactement un brillant à lèvres teinté. Utilisez un crayon à lèvres dans les tons de la couleur naturelle de vos lèvres pour en dessiner le contour. Placez un brillant à lèvres au centre des lèvres, cela donnera l'impression qu'elles sont plus pulpeuses et cela rajeunit. Le brillant illumine le visage et vieillit moins que les lèvres mates.

La chimiothérapie vous fait perdre votre éclat ?

Suivez les conseils d'Aury. Ne laissez surtout pas tomber le maquillage et si vous n'y connaissez rien, c'est le moment d'essayer.

Vous allez vous surprendre !



Croquis Annie France Giroud



# pendant les traitements !

## Rencontre avec les laboratoires Avène

Pourquoi la gamme de produits Avène est-elle adaptée en oncologie ?

A la source, les produits Avène sont conçus pour les peaux les plus sensibles et intolérantes. Ce positionnement est validé par des tests rigoureux d'efficacité, de tolérance et d'hypoallergénicité. Les textures sont élaborées pour le grand confort de la peau. Par conséquent, la gamme Avène est particulièrement adaptée à la prise en charge des peaux sensibilisées, fragilisées, desséchées ou lésées des patients atteints de cancer, sous protocoles médicamenteux entraînant des effets secondaires cutanés parfois importants, dont le retentissement est souvent majoré par les conséquences psychologiques de la maladie.

Quels sont les spécificités apportées par les produits Avène ?

La gamme Avène propose des formules actives haute tolérance comprenant une forte teneur en eau thermale Avène (apaisante, anti-irritante et anti-inflammatoire) et des actifs sélectionnés en nombre limité.

Lorsque le seuil de tolérance de la peau est abaissé, Avène propose des formules inégalées à partir de composants purs et stériles, sans parfum, sans conservateur, et conditionnés en atmosphère stérile (brevet ETS)

Quels sont les produits de la gamme Avène les plus utilisés en oncologie ?

- Le spray d'eau thermale Avène pour son effet rafraîchissant, apaisant et anti-irritant.
- Pour l'hygiène, la lotion pour peaux intolérantes et le lait démaquillant Tolérance Extrême pour les peaux sensibilisées ou allergiques, le gel-nettoyant au cold-cream pour les peaux desséchées et le gel anti-bactérien Cleanance.
- Pour l'hydratation du visage, le masque apaisant hydratant, la crème Tolérance Extrême et le soin Diacnéal en cas de tendance acnéique.
- Pour l'hydratation du corps, l'émulsion corporelle au cold cream et Trixéra en cas de dessèchement plus intense.
- Pour l'hydratation des mains et des pieds, la crème mains au cold cream et pour les lèvres, le stick lèvres au cold-cream.
- Lorsque la peau est fissurée, Avène propose la crème anti-bactérienne cicatrisante Cicalfate.
- Pour camoufler d'éventuelles cicatrices ou anomalies de pigmentation, le maquillage Couvrance.
- Pour protéger du soleil les zones fragilisées, Avène a développé une gamme ultra-haute protection 50+ ;



*Les peaux sensibles choisissent*

## L'Eau thermale d'Avène

**S**a composition unique et invariable (faible minéralisation, profil bicarbonaté calcique et magnésien, richesse en silice, teneur élevée en oligo-éléments, pH neutre 7,5) en fait le soin idéal des peaux sensibles, hypersensibles et allergiques.

*Votre peau supporte mal le chaud et le froid, la pollution, le stress et les mille tourments que votre vie quotidienne lui inflige...*

*Elle est irritée par un traitement dermatologique, une épilation, un peeling, un traitement laser qui la laissent «à vif»...*

*Elle est échauffée par une journée de plage...*



*La Station thermale d'Avène est dédiée à la dermatologie, qu'il s'agisse de dermatite atopique, d'eczéma ou de toute autre affection cutanée... Les soins thermaux les plus modernes y sont dispensés sous contrôle médical très strict.*

Pour tous renseignements, vous pouvez écrire à :  
 Núria PEREZ-CULLELL, Docteur en pharmacie,  
 Laboratoires Dermatologiques Avène - 45, Place Abel-Gance - 92100 Boulogne



Création: SYMBIOSE - Ph. D. Cabrol