

Prendre soin de soi
et de son corps,
c'est aussi se faire
du bien et reprendre
le contrôle sur les
événements.

Rester belle malgré la maladie

SE TROUVER JOLIE MALGRÉ LES EFFETS INDÉSIRABLES DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX, CELA PARAÎT DIFFICILE. POURTANT, DE NOMBREUSES SOLUTIONS EXISTENT POUR ÊTRE PLUS EN BEAUTÉ ET SE RÉCONCILIER AVEC SON IMAGE. **CONSEILS D'EXPERTS ET TÉMOIGNAGES.**

Se coiffer malgré la chute des cheveux pour affronter son regard et celui des autres, prendre soin de sa peau, se maquiller pour oublier la fatigue... Toutes les femmes qui ont un cancer n'en ont pas forcément l'énergie, mais y parvenir répare une image de soi détériorée. « *Le paraître et le bien-être sont liés. Or, les conséquences des traitements sont difficiles à supporter et à accepter. Les femmes voient leur physique se transformer et ont du mal à l'admettre* », dit Aury Caltagirone, socio-esthéticienne. Répondre à leurs soucis esthétiques leur permet de reprendre le contrôle dans une période où, souvent, elles ne sont pas maîtres des décisions qui sont prises. « *Les aider à retrouver féminité et confiance, à se sentir belles leur apporte une bouffée d'oxygène. Pour certaines, c'est un retour à la vie* », observe Aury Caltagirone.

PALLIER LA PERTE DES CHEVEUX

La perte des cheveux constitue l'agression de l'image la plus redoutée.

→ La perruque

Il est préférable de la choisir avant que les cheveux ne tombent car on est alors encore sûre de soi, et on peut opter pour un modèle le plus proche possible de sa coiffure. Mieux vaut éviter une teinte trop foncée, qui donne l'air fatigué, et en essayer beaucoup, en se regardant dans un miroir en pied, car « *la perruque doit être adaptée à la ligne, à la garde-robe, à l'allure générale. Confortable et légère, elle est ajustée au tour de tête, quitte à la faire réajuster par un professionnel si elle se détend un peu* », précise Aury Caltagirone. Dans les centres possédant un numéro d'agrément à la Sécurité sociale (Any d'Avray, Henry Margu, Comptoir de vie, L'Embellie), les prothèses capillaires sont prises en charge à hauteur de 125 €. Mais le prix d'une perruque très naturelle peut coûter 600 €, celui d'une adhérente avec laquelle on peut dormir ou prendre une douche, 1 200 €.

→ Les turbans et foulards

On peut y ajouter quelques mèches de cheveux pour un aspect moins nu (à partir de 25 € pour le turban, 10 € pour les mèches). L'ensemble est pris en charge par la Sécurité sociale. Certains modèles sont prêts à l'emploi, l'idéal pour les femmes qui ont du mal à lever le bras ; d'autres ont juste des pans à nouer. Les foulards, eux, se nouent sur le côté pour un effet plus mode. **Le conseil de pro.** « *Préférez les matières naturelles, les couleurs gaies et les imprimés, et accessoirisez avec des boucles d'oreilles pendantes.* »

RETROUVER UNE PEAU SOUPLE ET HYDRATÉE

La chimiothérapie rend la peau terne et rêche, la radiothérapie peut provoquer rougeurs et érythèmes, et les thérapies ciblées, des folliculites. Pour le Pr Brigitte Dreno, dermatologue et oncologue, « *la prise en charge de ces effets cutanés est indispensable avec des gels nettoyants doux respectant le pH de la peau, et des crèmes très hydratantes, non comédogènes, à choisir dans des marques pour peaux sensibles ayant fait l'objet d'études sur peaux lésées.* » Le Pr Dreno déconseille les douches trop chaudes, les gommages irritants, le savon de Marseille et les produits, même bios, avec des parfums ou des extraits de légumes, de fleurs ou de plantes, sensibilisants et photosensibilisants.

On choisit, pour bien hydrater le visage, des crèmes riches avec un SPF 50 en cas d'exposition solaire, qui serviront aussi à hydrater le crâne, le soir, afin de

La bonne idée

5 minutes chrono

Des poudres colorées à la kératine, qui se saupoudrent sur le cuir chevelu, permettent de densifier par effet d'optique une chevelure clairsemée. Hair 30,59 €. hair30.com. Nanofibres et spray fixateur, Nanogen, 42,50 €. Boutiques spécialisées.

→ NOS CONSULTANTES



AURY CALTAGIRONE
socio-esthéticienne
et conseillère en image
à Gustave Roussy,
Villejuif



Pr BRIGITTE DRENO
professeur en
dermatologie
et coordinatrice
de la fédération
de cancérologie



MARINE PAVIA
esthéticienne bénévole
pour l'association
Belle & bien



CHRISTINE RAYMOND
esthéticienne bénévole
pour l'association
Belle & bien

ne pas gêner la tenue de la perruque. Et pour le corps, les mains et les pieds, des soins contenant 5 à 10 % d'urée pour agir contre la déshydratation. « *Se masser au moment de l'application est un bon moyen de reprendre contact avec sa peau et son corps* », dit Christine Raymond, esthéticienne.

Shopping : Hydrabio H20 peaux sensibles déshydratées Bioderma, 9,60 € les 250 ml ; Gel nettoyant surgras au cold-cream, Avène, 15,20 € les 400 ml ; Lipikar huile lavante relipidante, La Roche Posay, 15 € les 400 ml ; Xémose Crème Visage, Uriage, 12,40 € ; SVR 50+ Ultra Max Peau Très sensible, SVR, 19 € ; Emollient corps réparateur 10 % d'urée, Eucerin, 16,50 €, en pharmacie.

PROTÉGER LES ONGLES

Les ongles des mains et des pieds, fragilisés par la chimiothérapie, doivent être nourris avec une huile pour ongles et cuticules en évitant de les limer ou d'arracher les peaux ou les cuticules. Pour les protéger lors d'un traitement à base de Taxotere ou de Taxol, Aury Caltagirone conseille d'appliquer une base au silicium, puis deux couches d'un vernis au silicium, sombre, pour bloquer les UV, et recouvrir d'un *top coat*. « *Cette* →

Se sentir de nouveau belle pour retrouver féminité et confiance en soi

méthode préserve les ongles. À recommencer tous les 8 jours après avoir éliminé toutes les couches avec un dissolvant sans acétone. »

Shopping : Vernis Silicium chocolat, La Roche Posay, 9,70 €. Vernis Base anti-stries, Ecrinal, 9,40 €. Eye Care base, 8,90 €. Base Protectrice au Silicium, Innoxa, 6,60 €, en pharmacie.

EMBELLIR LE REGARD

→ Redensifier les sourcils

Pour certaines femmes, la perte des sourcils est très traumatisante.

S'ils sont clairsemés, un dessin au crayon suffit. La mine permet de tracer des hachures, pour imiter les poils. Le crayon a la couleur des cheveux ou de la perruque, voire un ton plus clair.

S'ils ont disparu, Marine Pavia, esthéticienne, explique comment faire : « Posez le crayon à la verticale, le long de la narine. Tracez un point au niveau du coin interne du sourcil. Faites pivoter le crayon. Une fois qu'il s'aligne dans l'iris, tracez un point plus haut. Faites glisser le

crayon jusqu'au coin externe. Tracez un autre point. Reliez les points pour redessiner la forme du sourcil, et estompez avec l'embout brosse du crayon. » L'alternative : les pochoirs, pour redessiner un sourcil impeccable. Enfin, il existe des sourcils artificiels, en poils naturels, utilisables 2 à 3 mois, qui adhèrent à la peau grâce à une colle spéciale.

Shopping : Pochoirs à sourcils Eyes Lips Face, 1 €, eyeslipsface.fr. Boîte à sourcils, Atelier maquillage, 34 €, atelierdusourcil.com. Sourcils artificiels, dès 30 €, Elite, Comptoir de vie, l'Embellie.

→ Optimiser le volume des cils

S'ils ne tombent pas, certains soins à utiliser à la place du mascara les fortifient (Double-cils, Mavala, 11,40 €). La cure peut être poursuivie après la chimio pour booster la croissance des cils.

→ Maquiller les yeux

Un trait de crayon brun ou d'eye-liner redonne de la profondeur au regard. Le bon geste : tirer la paupière vers l'extérieur et tracer le trait de l'extérieur vers l'intérieur. Un trait de crayon au ras des cils inférieurs souligne le regard. Sur la paupière, une touche de fard brun fait ressortir la couleur de l'iris.

Shopping : Crayon liner brun, Eye Care Cosmetics, 10 €, Ombre à paupières haute tolérance taupe, Innoxa, 6,25 €. ●

Céline Mollet

Le conseil de pro

Les compléments alimentaires, à base de zinc et de bêta-carotène (Oenobiol Solaire, 18,50 €, Solaire Intensif antiox, Inneov, 22 €) aident la peau à retrouver ses défenses face aux radicaux libres.

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS AIDER

• **Belle & bien** propose des ateliers soin et maquillage dans 22 hôpitaux et cliniques en France, bellebien.fr • **L'Embellie** informe sur tout ce qui existe : turbans, perruques, maquillage... embellieboutique.net • **Etincelle** possède 3 centres en France, propose des ateliers et des soins de beauté, de massage, de réflexologie, de prothèses. www.etincelle.asso.fr • **Les 25 centres de beauté du CEW France** proposent, au sein des hôpitaux, des soins gratuits réalisés par des esthéticiennes. cew.asso.fr

TÉMOIGNAGES



Carine, 39 ans

“Avoir une image de soi pas trop altérée”

Le changement physique est si violent au moment de la maladie, que l'on a tendance à rejeter son corps. Prendre soin de soi permet de maintenir une vie sociale et d'avoir une image de soi pas trop altérée.



Charlotte, 26 ans

“Il fallait affronter le regard des autres”

Après une chimio, en 2011, j'ai perdu mes cheveux. J'ai acheté une perruque, ce qui m'a fait beaucoup de bien, et quand je ne la supportais pas, je portais un foulard ou un bonnet en bambou. Mais quand je sortais ou recevais des amis, il fallait affronter le regard des autres.



Véronique, 51 ans

“Je me maquille quand je ne suis pas trop fatiguée”

Un atelier de l'association Belle & bien m'a appris des choses sur la façon de me maquiller et la manière de soigner ma peau. Ce moment m'a permis de m'évader. Les jours où je ne suis pas trop fatiguée, je me maquille en suivant les conseils de l'atelier.



À lire
Savoir rester belle pendant et après les traitements anti-cancer. Aury Caltagirone. 36 €. Ed. Salu-taires, sur savoirstesterbelle.com