

Livret de conseils esthétiques



***Service secteur protégé d'Hématologie du
centre hospitalier d'Avignon***

Introduction

Avoir un cancer est une épreuve tant psychologique que physique.

Le corps change, il souffre. La personne se sent différente. Divers signes peuvent apparaître comme la sécheresse cutanée, l'alopecie, le changement de pigmentation, les ongles cassants... Ils sont dus à la maladie et à la chimiothérapie.

Garder une bonne image de soi, préserver le mieux possible son corps et son apparence sont autant de critères essentiels pour lutter contre la maladie.

L'estime de soi est primordiale pour mobiliser l'énergie et la volonté du patient à combattre le cancer.

Nous souhaitons donc à travers ce livret vous proposer quelques conseils adaptés aux problématiques que vous pouvez rencontrer lors de votre traitement.

Pourquoi se maquiller ?

Les traitements peuvent avoir plusieurs conséquences sur l'aspect du visage. La **chimiothérapie** entraîne une modification du teint et souvent une chute des cils et des sourcils.

Elle peut aussi causer un amaigrissement tandis que la prise de corticoïdes peut entraîner une prise de poids. La fatigue, quant à elle, provoque souvent des cernes.

Un maquillage peut aider à retrouver une bonne mine et un visage à l'aspect plus reposé.

1. Alopécie :

Les accessoires

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 ce qui vous va et avec quoi vous vous sentez le mieux.

Au cours du traitement, à vous de choisir : rester en permanence « tête nue », porter exclusivement une perruque ou alterner suivant les situations, entre crâne nu, accessoires et perruque.

Et la nuit ?

La nuit, si l'on ne souhaite pas rester tête nue, on peut privilégier le turban ou un petit bonnet en **tissu** éponge, par exemple.

La chimiothérapie est fréquemment responsable d'une chute des cheveux et peut toucher de façon partielle ou totale, toutes les zones pileuses du corps (sourcils, cils...).

Il existe des solutions pour pallier à l'alopécie et préserver de la meilleure manière qu'il soit son apparence physique.

Les cheveux :

Il faut savoir que l'alopecie est **toujours réversible**, les cheveux commencent à repousser dès la fin du traitement ou peu de temps après.



Nous vous conseillons d'anticiper la chute des cheveux en adoptant une coupe courte.

Pendant la chimiothérapie, lavez les cheveux avec un shampoing doux, hydratez et massez votre cuir chevelu avec une crème ou une huile douce, pour éviter les démangeaisons.

Pendant l'hospitalisation, les cheveux vont tomber, ce qui représente un risque infectieux du fait de la proximité de votre voie veineuse centrale. Nous serons probablement amenés à vous proposer une coupe très courte.

Une fois tombés ou coupés : continuer à faire des **shampoings doux** réguliers, pour assainir le cuir chevelu. Utiliser de **l'huile d'argan, d'onagre, de germe de blé ou de ricin** pour l'hydrater.

Nous sommes susceptibles d'être en possession d'échantillons, n'hésitez pas à nous demander, nous serons ravis de vous conseiller et de vous indiquer où vous procurer ces produits.

Hormis l'utilisation de prothèses capillaires, il existe plusieurs accessoires type foulards ou turbans qui peuvent être associés au maquillage.

Les sourcils & cils

On peut redessiner les cils et les sourcils pour restructurer son visage.

Éviter d'utiliser des faux cils ou faux sourcils car la colle peut entraîner des irritations.

Retracer ses sourcils ou ses cils est possible mais pas toujours aisé, il existe pour vous aider des pochoirs de différentes formes.

Il est possible de les redessiner ou de les étoffer :

◆ Cils :



– S'ils sont absents : à l'aide d'un **eye liner en secteur protégé**, crayon ou poudre à la maison, tracer un trait fin le long du bord de la paupière puis l'estomper avec un pinceau ou coton tige. Pour un effet plus durable, poudrer (sauf en secteur protégé).

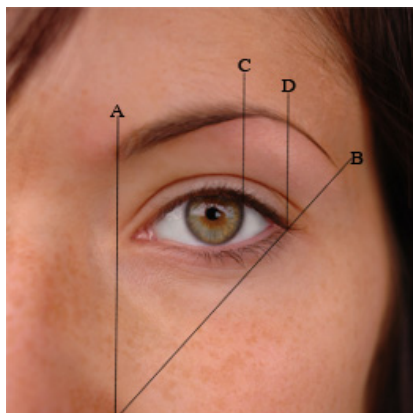
– S'ils sont clairsemés : **appliquer du mascara** afin de les épaissir.

Par contre, il est important de changer de flacon une fois par mois au minimum, afin de limiter le risque infectieux. En cas de conjonctivite, ne pas en utiliser.

◆ Sourcils :



Repérez la ligne de vos sourcils (une photo de vous avant le début du traitement vous y aidera), tracez des petits traits légèrement penchés du coin intérieur de l'œil vers la tempe, tout en gardant à l'esprit que les sourcils deviennent plus fins vers l'extérieur de l'œil. Pensez par ailleurs à choisir une couleur proche de celle de vos cheveux ou éventuellement de votre prothèse capillaire.



◆ Le **point A** devrait être situé en ligne droite avec l'aile de votre nez. Il sera le début interne de votre sourcil.

◆ Le **point B** devrait être aligné avec l'aile de votre nez ainsi que le coin externe de votre œil. Il sera la fin de votre sourcil.

◆ Le **point C** devrait être situé en vis-à-vis du bord externe de votre iris. Il sera le début du point de hauteur de votre sourcil.

◆ Le **point D** devrait être en ligne droite avec le coin externe de votre œil. Il sera la fin du point de hauteur de votre sourcil (le début de la pente descendante)

Les aisselles



Utiliser un déodorant sans aluminium, sans alcool, sans parfum pour une réelle efficacité sans irritation tout au long de vos traitements anti-cancer.

Les jambes

Ne pas utiliser de cire quelle que soit sa présentation (froide, chaude ou bandes) ou de rasoir à lames afin d'éviter les risques d'infections et de saignements liés aux irritations et coupures ; privilégier plutôt le **rasoir électrique**.



2. Le corps :

Rester féminine, c'est bon aussi pour le moral !



Le regard des autres, qu'il s'agisse de ses proches, de ses amis ou de ses collègues de travail, peut devenir une souffrance supplémentaire.

Quand l'image que nous renvoie le miroir nous plait, nous nous sentons forcément mieux.

Face à la fatigue, à l'anxiété, prendre du temps pour soi, recevoir ou se faire des soins, contribuent à se donner du courage et à faire face aux difficultés. C'est aussi un excellent moyen d'oublier, pour un temps, la présence de la maladie.

Bien hydrater son corps permet de préserver l'équilibre de la peau et de limiter les phénomènes de sécheresse cutanée. Pour cela, choisir de préférence **des crèmes à fort « pouvoir » hydratant et hypoallergénique.**

ATTENTION AU SOLEIL :

En effet certains médicaments de chimiothérapie sont photo-sensibilisants, c'est à dire qu'ils augmentent la sensibilité de la peau aux effets du soleil.

En cas d'exposition, des réactions cutanées peuvent survenir, notamment sous forme de taches qui restent **permanentes**. Il est donc conseillé d'éviter de vous exposer de façon prolongée au soleil pendant toute la durée de votre traitement.

Pour profiter des belles journées ensoleillées, appliquez **un écran solaire avec un indice élevé de protection (>30) ou mieux encore un écran total** sur votre visage et toutes les parties exposées de votre corps, sans oublier les lèvres, les oreilles et la nuque.

Répétez très régulièrement l'application de votre écran solaire.

Couvrez vous d'un chapeau ou d'une casquette.

Portez des lunettes de soleil protégeant contre les UVA et les UVB.

3. Le visage :



Le teint :

Les traitements suivis peuvent altérer ou modifier votre teint temporairement et entraîner une sécheresse cutanée et/ou une desquamation.

N'hésitez pas à continuer de vous maquiller pour redonner de l'éclat à votre visage

Pour le préserver, il est indispensable de le nettoyer tous les jours afin d'enlever le maquillage, les impuretés et les squames avec un **démaquillant doux**.

Vous pouvez aussi pulvériser de l'**eau thermale** pour effacer toute trace de calcaire ou de résidu de démaquillant après avoir nettoyé votre peau.

Vous pouvez corriger votre teint avec un **correcteur de teint** avant d'utiliser un **fond de teint** qui se rapproche le plus de votre carnation et pour un effet bonne mine, vous pouvez utiliser un **fard à joue ou du blush**.

Pendant l'hospitalisation et l'aplasie, il est très important de ne pas utiliser de fond de teint et de blush en poudre.

Les yeux et le regard :

Pendant et après votre traitement, vous pouvez continuer à vous maquiller. Qu'il soit léger ou plus prononcé, le maquillage vous permet de vous sentir belle mais aussi de masquer les signes de la fatigue et les effets du traitement.

Illuminez et intensifiez votre regard grâce à des crayons, des mascaras et des fards à paupières adaptés à votre peau fragilisée pendant vos traitements anti-cancer.



◆ Les yeux :

Le fard à paupière en crème ombre subtilement le regard de couleur.

Pour un maquillage naturel, posez une teinte claire sur toute la paupière mobile, puis soulignez le creux naturel avec un fard gris ou brun clair.

Pour un effet sophistiqué, ajoutez une troisième nuance plus foncée au raz des cils, puis un fard blanc au dessous de l'arcade sourcilière.

Yeux bleus : Les bleus foncés, les blancs rosés et les tons orangés.

Yeux verts : Les tons prunes ou violet, les bruns cuivrés et les verts foncés.

Yeux marrons : Les tons chauds et intensifiés par un fard prune.

◆ **Le regard** :

Eclaircir le regard :

Pensez au **cache-cernes** qui permet d'estomper les ombres disgracieuses du pourtour de l'œil. Attention à choisir une couleur qui ne soit pas trop pâle, mais bien en harmonie avec votre couleur de peau naturelle ou avec votre fond de teint.

L'application **d'eye-liner de couleurs** peut raviver votre regard, et dissimuler la perte des cils.

Pendant l'hospitalisation et l'aplasie, il est très important de ne pas utiliser, de fards à paupière en poudre ainsi que des crayons en bois qui sont des nids à microbes.

Les lèvres :

Les traitements de chimiothérapies entraînent une sécheresse des muqueuses, en cas de lèvres gercées, vous pouvez appliquer **un baume hydratant**.



Rien de tel qu'un peu de rouge à lèvres pour illuminer votre visage ! Choisir de préférence **un rouge à lèvres crémeux et hydratant**, en harmonie avec votre **fard à joues**.

Les différentes types de rouge à lèvres

Les rouges à lèvres mats sont les plus stables. Grâce à leur formule basée sur des huiles sèches, ils restent mats et donnent un fini crémeux.

Les rouges à lèvres laqués, légèrement moins stables, sont les plus couvrants car les plus pigmentés.

Les gloss, transparents ou colorés, sont moins couvrants et moins stables, mais très brillants, et donnent aux lèvres un effet "mouillé".

Les transparents laissent les lèvres naturelles, sans les colorer.

Les nacrés apportent de jolis reflets irisés aux lèvres.

Ces produits pour les lèvres ont donc chacun leur fonction, mais les dernières innovations cosmétiques ont donné naissance à des rouges à lèvres combinant couleur, tenue, brillance et même soin.

4. Les Ongles :



Conseils pratiques pour ménager ses ongles

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.

De manière préventive, il est conseillé d'utiliser des gants pour faire la vaisselle, des travaux ménagers ou encore du jardinage, afin de préserver les mains et les ongles.

Il est aussi recommandé de mettre des gants pour sortir en hiver, et d'appliquer régulièrement une crème hydratante sur les mains et les pieds.

Avec la chimiothérapie, l'aspect de vos ongles est susceptible de se modifier : ils peuvent devenir plus secs et cassants, se décolorer. Des stries ou des taches peuvent apparaître à leur surface.

Evitez par ailleurs de couper les petites peaux qui peuvent entourer vos ongles afin d'éviter tout risque d'infection. Au contraire, prenez soin d'hydrater et de nourrir très régulièrement vos mains et vos ongles avec des crèmes spéciales.

L'application de **vernis** est possible mais prendre soin au préalable d'appliquer une **base nourrissante incolore**. Pour enlever le vernis, opter pour un **dissolvant sans acétone** car ce produit est trop agressif pour des ongles fragilisés.

Le vernis peut s'avérer efficace pour protéger les ongles. La veille ou le jour de la séance de chimiothérapie, mettre deux couches de vernis au silicium (vendu en pharmacie), puis deux couches de vernis foncé (non nacré), ce qui masquera la coloration de l'ongle.

Il faut garder son vernis pendant toute la durée du traitement. Si le vernis s'écaille, il faut le retirer avec un dissolvant sans acétone et renouveler la pose des quatre couches.

Il existe également des solutions protectrices pour les ongles, vendues en pharmacie, à utiliser cette fois sans vernis.

5. *Les Mains et pieds*



Les mains et les pieds sont très affectés par l'assèchement de votre peau pendant vos traitements anti-cancer, n'hésitez pas à utiliser des crèmes régénératrices pour peaux sensibles, plusieurs fois par jour.

Appliquez souvent et généreusement une **crème émolliente** sur vos mains et vos pieds, plus particulièrement dans les replis et crevasses mais évitez de frotter vigoureusement lorsque vous l'appliquez.

Prenez votre douche avec de l'eau tiède et non chaude.

Gardez vos mains et vos pieds au frais.

Soulevez vos jambes avec des coussins aussi souvent que possible afin de favoriser le retour veineux.