



Retrouver sa féminité après un cancer

Réapprendre à se connaître, apprendre à se reconnaître. A la suite d'une chimiothérapie, les femmes ont besoin de se retrouver. De recommencer à se toucher, à s'apprécier. Les malades, qui se sentent souvent seules face à l'adversité ne pensent pas toujours à prendre soin d'elles. Les femmes supportent mal l'alopecie (chute des cheveux et des poils) vécue comme une perte de la féminité. Il faut alors leur apprendre à ré-appivoiser leur image. Et de plus en plus d'hôpitaux font aujourd'hui appel à des associations pour créer des ateliers esthétiques, à la demande des patientes. Voici les conseils des professionnels :

Se maquiller

(Ecrit en collaboration avec Sophia Maillard, coach conseil en image chez Optimum Image, agence de relooking de Nice et intervenante à l'Association Résiste06)*

La chimiothérapie est un traitement lourd et les produits utilisés, souvent toxiques, font virer le pH* de la peau. C'est pourquoi il est important d'utiliser beaucoup de crèmes au pH neutre afin d'hydrater sans aggraver. L'amaigrissement et le teint jauni dus à la maladie peuvent être camouflés grâce au maquillage. Le but de la mise en beauté sera alors de donner un effet « bonne mine ».

(Le Ph est le potentiel hydrogène. Il mesure le taux d'acidité d'un produit. Un pH neutre est adaptée aux peaux sensibles).*

Le teint :

Après avoir hydraté votre visage d'une crème de jour, illuminez-le en appliquant un correcteur de teint. Les séances de chimiothérapie ont tendance à irriter la peau. Appliquez alors une base verte qui camouflera les rougeurs. En cas de besoin, vous pouvez utiliser un anti-cernes un ton en dessous de celui de votre fond de teint. Appliquez ce dernier ensuite,

la meilleure technique pour un rendu impeccable sans trace ni paquet étant de placer une noisette de produit sur le dos de la main qui devient palette, puis de l'étaler sur le visage et dans le cou au pinceau ou à l'éponge. Enfin, une poudre libre vous assurera une finition parfaite.

Les yeux :

Pour apaiser vos yeux, utilisez régulièrement des gouttes bleues (vendues en pharmacies et parapharmacies). En ce qui concerne leur mise en beauté, commencez par tracer un trait fin de crayon khôl sur la ligne des cils. On peut également n'esquisser que quelques points pour donner l'impression de poils apparents. N'oubliez pas les coins interne et externe de l'œil. Pour ne pas couler, les traits de crayon doivent être poudrés avec un fard à paupière, ce qui n'est pas le cas de l'eyeliner. Attention à ne pas faire l'erreur du « total black », pensez à utiliser des couleurs proches de votre carnation.

Les cils et les sourcils :

Évitez d'utiliser des faux cils et faux sourcils, la colle peut irriter la peau. Si vous ne voulez pas constamment avoir à

maquiller vos yeux, il existe aujourd'hui des extensions de cils (à renouveler toutes les 3 à 6 semaines) qui donnent un effet très naturel. En ce qui concerne les sourcils, vous trouverez dans toutes les grandes parfumeries des kits de maquillage « spécial sourcils » contenant des pochoirs, des pinceaux et des fards. Les plus douées pourront le faire elles-mêmes grâce à quelques astuces : voir www.e-cancer.fr, des vidéos retraçant en images les phases du maquillage et de la coiffure.

La zone T, les joues et la bouche :

Toujours dans une optique d'effet « bonne mine », appliquez au pinceau du fard à joues sur les joues mais aussi sur le front, le nez, les paupières et le menton. Enfin, terminez votre maquillage par la bouche. Appliquez une première couche de rouge à lèvres, estompez avec un mouchoir en papier et poudrez. La deuxième couche de rouge à lèvres, touche finale de la mise en beauté, pourra alors tenir toute la journée.

Se coiffer

Choisir et entretenir sa perruque

Le choix de la perruque est une étape très importante. Il est donc nécessaire de s'adresser à des professionnels, quitte à prendre un ou plusieurs rendez-vous préalables pour discuter, réfléchir et choisir la perruque qui vous correspond le mieux. Respectez votre style, votre carnation. La perruque n'est pas un déguisement mais une parure. Il faut également savoir qu'elle peut être retravaillée afin de vous convenir parfaitement. La perruque s'enfile comme un bonnet et des pattes sur les côtés permettent de la repositionner. Certains modèles offrent la possibilité d'être resserrés si besoin.

L'entretien de la perruque est simple. Lavez-la à l'eau froide ou tiède, mais jamais chaude, avec une noisette de shampooing à l'intérieur comme à l'extérieur. Inutile de trop frotter, il faut par contre rincer abondamment. Une fois la perruque essorée, posez-la sur un socle (un vase, une bouteille, une lampe éteinte feront l'affaire) et laissez-la sécher avant de la brosser. Coiffez-la, secouez-la, elle retrouvera facilement son aspect initial.

Fem'infos +

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie rembourse à toutes les personnes atteintes d'un cancer 125 euros pour l'achat d'une perruque. Certaines mutuelles remboursent, elles, jusqu'à 800 euros. Renseignez-vous auprès de la CNAM mais aussi des professionnels de santé.

Nouer un foulard

Préférez les matières comme le coton, le lycra ou le lin, évitez la soie et le synthétique. Pour créer du volume, il est nécessaire d'utiliser un foulard long d'1m80 environ. Plusieurs solutions sont alors possibles. Pliez le foulard en triangle si c'est un carré, en longueur s'il s'agit d'un paréo. Façon gitane, turban ou catogan, les manières de nouer un foulard sont multiples. En boutique, vous pourrez également trouver des foulards déjà noués avec bonnets intégrés. Pour faire oublier la calvitie, il existe des accessoires tels que des couronnes de cheveux ou des franges « velcro ».

Adopter les chapeaux

Couvrants et simples à utiliser, les chapeaux sont une bonne alternative. Pour vous protéger du froid, optez pour des bonnets en polaire ou en laine. En lycra, ils sont parfaits pour la nuit. Plus adaptées aux journées ensoleillées, les casquettes vous couvriront la tête sans vous faire transpirer. Choisissez des modèles un peu longs sur la nuque et avec une grande visière. Enfin, un chapeau de paille posé sur un foulard noué sur le côté peut vous donner un certain style.

Fem'infos +

N'hésitez surtout pas à accessoriser vos tenues avec des chapeaux, mais aussi des ceintures ou des bijoux.

Se reconstruire

L'ablation d'une partie du corps, et notamment d'un sein, à la suite d'un cancer peut être très difficile à vivre pour une femme. Avec l'avancée de la chirurgie esthétique, la reconstruction mammaire est souvent recommandée. Pourtant, certaines femmes s'y refusent. Si cela est votre cas, sachez qu'il existe d'autres moyens de retrouver son corps de femme. Grâce à de faux tétons, par exemple. Mais aussi grâce à de la lingerie spécialement adaptée avec prothèses intégrées.



Les « relookeuses » transforment un bureau médical en un salon esthétique

Se faire aider

Associations

« Résiste06 » 58 avenue Jean Médecin
06000 Nice 04 93 13 26 08

« Défi de femmes » 156 Avenue du
Maréchal Juin 06110 Le Cannet
04 93 94 63 62

« Ligue contre le cancer », comité du Var
132 avenue Lazare Carnot 83000 Toulon
04 94 62 08 09

« Ecoute cancer réconfort » 1 avenue des
Castelnans 98000 Monaco
+377 92052888

Liens utiles

www.e-cancer.fr
www.apima.fr
www.essentielles.net
www.embellieboutique.net

A lire :

« J'ai un cancer du sein, et après... »
de Pascal Bonnier (Romain Pages)

« Soigner son image pour mieux vivre son cancer » de Marie-Laure Allouis,
brochure de l'Institut National du Cancer
disponible sur www.e-cancer.fr.

Eliane Bezut, Directrice de l'association Resiste 06 et l'équipe de Sophia Maillard

