



MÊME
DERMO-COSMÉTIQUE

Mieux vivre le cancer au quotidien

Guide pratique à destination des patient.e.s
afin de prévenir et lutter contre les effets
secondaires des traitements anticancéreux.

SOMMAIRE

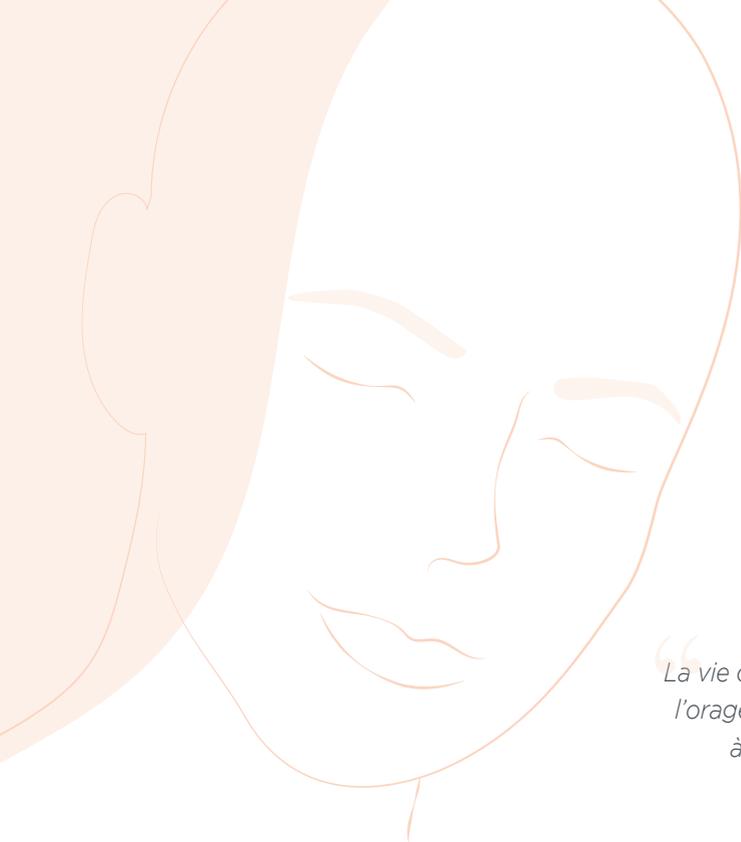
| | | |
|-----------|---|-----|
| 1. | Se préparer aux traitements | .2 |
| | Préparer son séjour à l'hôpital | |
| | Accepter la fatigue | |
| 2. | Lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie et des thérapies ciblées | .5 |
| | Apprendre à gérer les nausées et les vomissements | |
| | Accepter l'altération du goût et de l'odorat | |
| | Gagner en sérénité en se protégeant des bactéries | |
| | Lutter contre la sécheresse de la peau | |
| | Prévenir et limiter le syndrome mains-pieds | |
| | Combattre la fragilisation des ongles | |
| | Mon cancer, mes cheveux et moi | |
| | Garder bonne mine pendant les traitements | |
| | Comment lutter efficacement contre la sécheresse vaginale | |
| | Hmm, et ma libido dans tout ça ? | |
| 3. | Chirurgie et cicatrices : accepter les marques de votre combat | .21 |
| 4. | Lutter contre les effets secondaires de la radiothérapie | .23 |
| | Se préparer avant la séance de radiothérapie | |
| | Apaiser après la séance de radiothérapie | |
| | Les petits trucs par zone d'irradiation | |
| 5. | Lutter contre les effets secondaires de l'hormonothérapie | .26 |
| | Accepter votre nouveau corps | |
| | Garder le moral malgré les sautes d'humeur | |
| | Gérer les bouffées de chaleur | |

“ En tant qu'oncologues, nous savons que la plupart des traitements qui vous sont proposés peuvent avoir un impact important et parfois difficile à vivre sur vous, votre corps et votre peau.

Prévenir les effets secondaires et apprendre à les gérer pour mieux les supporter, c'est être acteur de son parcours de soin, c'est prendre les choses en main pour vivre le cancer comme un moment et non comme un changement inéluctable avec un avant et un après pour toujours.”

Pr. Isabelle Ray-Coquard

Oncologue, Centre Léon Bérard (Lyon)



“La vie ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.”

Sénèque

Mieux vivre le cancer au quotidien

Chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, thérapie ciblée, immunothérapie... Lorsque l'on vous diagnostique un cancer et qu'on vous présente le protocole que vous allez suivre, **de nombreux effets secondaires potentiels sont cités. Cela fait peur**, d'autant plus que **l'on ne se sent parfois pas plus malade que cela** et que l'on comprend que ce sont les traitements qui vont nous mettre à plat.

Cependant, il est important de savoir que **chaque personne est unique et réagit différemment aux traitements anticancéreux. On ne peut donc pas prévoir quels sont les effets secondaires qui vont nous toucher**, mais on peut s'y préparer, pour éviter au maximum d'avoir à les subir ! On vous donne très simplement nos meilleurs conseils pour prévenir l'apparition des effets secondaires, les limiter, ou apprendre à les gérer pour qu'ils ne gâchent ni votre moral, ni votre quotidien. Nos conseils ne remplacent pas l'avis de l'équipe médicale qui s'occupe de vous. Il ne faut jamais hésiter à leur poser des questions et à consulter quand vous en sentez le besoin. Haut les cœurs ! Vous allez y arriver :)

1. Se préparer aux traitements

Préparer son séjour à l'hôpital

L'approche d'un séjour à l'hôpital peut être angoissante, alors pour éviter de vous rajouter une dose de stress inutile, nous vous avons préparé une petite liste (non exhaustive) de vos effets personnels à préparer, afin de faire votre valise en toute sérénité et de ne rien oublier !



À emporter à l'hôpital :

- Côté administratif :
- Votre dossier médical
 - Vos papiers d'identité
 - Votre carte vitale et votre carte de mutuelle
 - Un moyen de paiement et un peu de monnaie
 - Un petit carnet et un stylo
 - Les numéros de téléphone de vos proches

- Pour prendre soin de soi :
- Une serviette de toilette toute douce et un gant de toilette
 - Des disques de coton et des mouchoirs en papier
 - Votre brosse à dents et un dentifrice doux
 - Un déodorant naturel
 - Un set complet pour pouvoir vous faire une manucure opaque :
 - Une base protectrice au silicium
 - Quelques couleurs de vernis opaque au silicium
 - Un top coat au silicium
 - Un soin pour les ongles
 - Une huile dissolvante
 - Une lime à ongles (en verre de préférence)
 - Votre crème pour le corps, votre crème pour le visage et votre huile lavante pour la douche
 - Votre baume multi-usages et votre sérum pour les mains et les pieds
 - Un spray d'eau thermale
 - Votre maquillage préféré
 - Une taie d'oreiller et un tapis de bain

- Pour s'habiller :
- Des chemises amples
 - Des gilets à enfiler
 - Des leggings ou pantalons larges et fluides
 - Des tee-shirts à encolure et emmanchures larges
 - Des sous-vêtements confortables en coton
 - Des chaussettes épaisses
 - Une paire de chaussons douillet
 - Des baskets faciles à enfiler
 - Vos foulards, turbans et bonnets préférés
 - Un pyjama tout doux et/ou une chemise de nuit
 - Votre perruque (si vous en portez !)

- Pour se détendre :
- Des boules quies et un masque de nuit
 - Des écouteurs et une liste de podcasts, musiques, livres audio à écouter
 - Votre roman préféré + quelques livres que vous avez envie de découvrir
 - Votre portable et son chargeur
 - Votre ordinateur/tablette et son chargeur
 - Quelques magazines ou livrets de jeux
 - De quoi écrire, dessiner, colorier
 - Une jolie gourde
 - Des gourmandises
 - Tout ce qui vous permettra de recréer un cocon douillet même si vous n'êtes pas chez vous (doudou, photo et autres grigris dont vous seul.e avez le secret)

Dernières
vérifications la
semaine précédant
votre hospitalisation :

- Si vous ne pouvez pas être accompagné.e par un de vos proches pour votre arrivée, renseignez-vous sur les modalités de transport pour y arriver
- Si vous vivez seule, pensez à confier vos clés à un proche ou une personne de confiance au cas où
- Pensez également à vérifier ce qu'il reste dans votre réfrigérateur et laissez-y le strict minimum pour assurer un ou deux repas sans faire de courses

Accepter la fatigue

Inutile de se mentir, la chimio fatigue ! C'est normal, votre corps lutte (et c'est tant mieux), votre esprit s'inquiète (et c'est normal) et vos traitements vous mettent à rude épreuve (mais c'est pour votre bien). Il est donc normal et naturel de se sentir plus fatigué.e qu'à l'accoutumée. Et si cela peut être difficile à accepter, voici quelques conseils pour plus de sérénité :

♥ **Gardez une activité physique douce pour ressentir davantage de « bonne fatigue »** : la marche à pied, le yoga, la gym, la natation, la randonnée... Il est fortement conseillé de garder une activité physique pendant les traitements et **cela vous fera le plus grand bien, tant au corps qu'à la tête !**

♥ **Profitez de la fatigue pour vous cocooner** : enfilez une tenue confortable et vos plus jolis chaussons, glissez-vous sous un plaid avec un mug de thé, mettez-vous devant un bon film ou ouvrez un roman. **Si vous ne connaissez pas le « hygge », c'est le moment de vous y mettre !**

♥ **Trouvez le bon rythme** : certain.e.s vont avoir à cœur de continuer à travailler (avec des horaires un peu aménagés) pour garder un pied dans une vie « normale », d'autres vont préférer profiter de ce temps « libre » pour (re)commencer d'autres types d'activités : écriture, lecture, peinture, dessin, coloriage, musique... **C'est le moment de vous mettre à cette activité dont vous aviez toujours rêvé !**

♥ N'hésitez pas à demander de l'aide ! Même si vous n'en avez pas trop l'habitude, **n'hésitez pas à vous appuyer sur vos proches si vous en sentez le besoin**. De nombreux proches se sentent impuissants face à l'épreuve des traitements, ils se sentiront ainsi plus utiles en vous épaulant.



2. Lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie et des thérapies ciblées

Les chimiothérapies, comme les thérapies ciblées et l'immunothérapie, amènent leur lot d'effets secondaires et sont souvent les traitements que l'on appréhende le plus. Ce qui, vous vous en doutez, n'aide en rien à mieux les supporter. **Pourtant, des « petits trucs » existent pour mieux les vivre et surtout mieux se battre.**

Apprendre à gérer les nausées et les vomissements

Qui dit chimio, dit souvent nausées, voire vomissements, dans les heures ou les jours qui suivent les traitements. En fait, **les nausées sont un réflexe de protection du corps** : il essaye d'éliminer les éléments indésirables (les molécules injectées) mais s'y prend mal !

Comment les limiter ?

Détendez-vous ! L'appréhension joue un grand rôle dans les nausées. Pour certaines personnes, elles arrivent avant même l'injection des produits, juste à cause de l'angoisse. Mais alors, **comment vous détendre ?**

♥ La **relaxation et la méditation** peuvent vous y aider. Et pourquoi pas une séance de yoga ou un massage avant les chimios ?

♥ Demandez aussi à **un proche de vous accompagner** si cela vous reconforte.

♥ Emportez avec vous **une petite trousse contenant des grigris** qui vous font du bien (le doudou de votre enfant, un petit parfum qui représente votre maison, un mot d'un ami, une balle anti-stress... À vous de sélectionner ce qui vous fera vous sentir comme chez vous !).

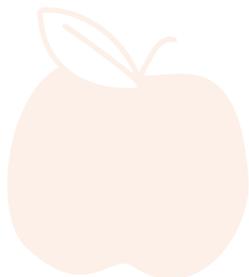
♥ **Une odeur familière juste imprégnée sur un tissu** peut vous faire beaucoup de bien pour éviter de sentir les odeurs de l'hôpital qui peuvent vous gêner, et pour vous sentir rassuré.e.

♥ **Emportez de quoi vous occuper !** Un bon livre ou un magazine, des jeux, un carnet de dessin, des mandalas à colorier, un carnet pour écrire, un tricot, des écouteurs et de la musique...



Tout ce qui vous aidera à ne pas fixer vos pensées sur la chimio !

On n'a aucun doute sur le fait que vous trouviez ce qui vous détend ! Et si malgré tout vous vous sentez nauséux.se ? **Éloignez-vous de ce qui provoque votre dégoût :**



Mangez léger, froid et en petite quantité les jours des chimios. Vous aurez peut-être envie de sauter un repas, c'est toujours mieux d'éviter. Mais si les jours d'injection il vous est compliqué de manger, voyez avec votre médecin si vous pouvez compenser correctement le soir ou grâce à des compléments alimentaires plus faciles à ingérer.

Évitez les odeurs qui vous incommode : ce sont souvent les odeurs de « chaud » d'une cuisine qui peuvent vous provoquer des nausées. Alors cuisinez froid si vous êtes seul.e, ou éloignez-vous de la cuisine et fermez-en la porte quand quelqu'un cuisine pour vous. Ensuite, mangez dans une pièce aérée et non dans la cuisine, ce sera plus facile.

Adaptez votre alimentation en allant au plus simple ! **Évitez les plats en sauce, les aliments frits ou trop épicés...** Mangez ce qui vous fait plaisir (en gardant une alimentation équilibrée tout de même, c'est TOUJOURS mieux) et en suivant les indications données par votre équipe médicale. Certains traitements nécessitent en effet un régime particulier pour mieux lutter contre le cancer.

Accepter l'altération du goût et de l'odorat

Au-delà des nausées, **les chimios altèrent votre goût et votre odorat.** Certaines odeurs qui vous plaisaient pourront alors vous déranger, et pareil pour le goût ! Cela n'a rien de grave même si cela peut être assez déstabilisant. Un seul conseil : **écoutez votre corps et les conseils de votre médecin. Adaptez votre alimentation, votre environnement, votre lessive, vos produits cosmétiques...** Pour ne pas avoir à sentir ou goûter ce qui vous déplaît. Et qui sait ? C'est peut-être l'**occasion de faire du shopping pour trouver de quoi faire de votre quotidien une bulle de douceur** : un gros plaid, des soins doudou... Faites-vous plaisir !



Gagner en sérénité en se protégeant des bactéries

Les chimiothérapies modifient votre formule sanguine (d'où les nombreuses prises de sang pour bien contrôler tout ça !) et peuvent donc affaiblir vos défenses naturelles. Il vous faut donc être très vigilant.e par rapport aux potentielles infections et épidémies ! **Et pour cela, place à l'hygiène et aux gestes barrières :**



Au-delà de votre douche ou bain quotidien (avec de l'eau pas trop chaude et un produit lavant tout doux pour ne pas assécher votre peau), **lavez-vous régulièrement les mains !** Pensez aussi à emporter avec vous votre **sérum pour les mains** préféré ainsi que votre **soin pour les ongles** pour parer la sécheresse causée par de trop nombreux lavages ou par l'utilisation du gel hydroalcoolique.



Ayez toujours sur vous quelques masques chirurgicaux, un flacon de gel hydroalcoolique et respectez les gestes barrières : on évite de faire la bise, on pense à mettre son masque dès qu'on se retrouve dans un lieu fermé (même si c'est avec des amis), on désinfecte régulièrement ses surfaces, ses clés et son téléphone et on pense à aérer !



Faites un tour chez le dentiste avant le début des traitements pour vous assurer que tout aille bien ou pour soigner les petits bobos. Optez pour une **brosse à dents à poils souples pour ne pas abîmer vos gencives.** Essayez d'éviter les noix, l'ananas et les fruits acides crus qui peuvent provoquer des aphtes. **Adoptez aussi le réflexe des bains de bouche** au bicarbonate de sodium : ils luttent contre les aphtes et les risques de mucite !

Lutter contre la sécheresse de la peau

Les chimiothérapies peuvent assécher considérablement votre peau et provoquer des **trailements et démangeaisons qui vous gênent au quotidien.** Quelques petits réflexes « soin de soi » peuvent vous aider à la chouchouter comme elle le mérite !

ET POUR ALLIER HYGIENE ET DOUCEUR ?



L'huile lavante pour le corps
Pour laver sans dessécher



Le soin pour les ongles
Pour hydrater les ongles et les cuticules



Le sérum pour les mains et les pieds
Pour réparer les mains et les pieds secs et abîmés



♥ **Mieux vaut prévenir que guérir !**

Aborder les traitements avec la peau en pleine forme et ressourcée, c'est s'assurer qu'elle résiste mieux aux traitements. Si vous n'avez pas encore le réflexe, **commencez, dès l'annonce de la maladie à hydrater quotidiennement votre peau** : choisissez une crème hydratante qui pénètre rapidement et que vous avez plaisir à utiliser pour que cela ne devienne pas une corvée ! Surtout **choisissez-la avec la composition la plus « propre » possible** pour ne pas vous mettre n'importe quoi sur la peau tous les jours ! Promis, vous allez y prendre goût !

♥ **Faites le tri : sortez de votre salle de bain les produits lavants contenant du savon et autres ingrédients qui assèchent trop votre jolie peau !** Privilégiez des soins lavants surgras à la formulation la plus naturelle possible comme l'**huile lavante pour le corps**. Eh oui, l'hydratation, ça commence d'abord par le choix de produits d'hygiène adaptés ! **Évitez aussi les gommages** qui sont un peu trop agressifs pour les épidermes fragiles.

♥ **Portez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : les lèvres, les ailes du nez, les coudes, mais aussi les cicatrices, sont des zones particulièrement sèches et sensibles. Munissez-vous d'un **baume** tout doux qui vous permettra de les masser, les nourrir, les chouchouter, les protéger...

♥ Enveloppez-vous de douceur : **exit les pulls qui grattent, les pantalons qui serrent un peu trop** (ouf, on va pouvoir respirer) **et les lessives agressives**. Et OUI ! On peut (et on doit) allier confort et style :)

LA RÉPONSE DE MÊME POUR PRENDRE SOIN DES PEAUX SÈCHES



La crème pour le visage
La crème pour le corps
Pour hydrater au quotidien



L'huile lavante pour le corps
Pour laver sans dessécher



Le baume multi-usages
Pour réparer les lèvres et zones très sèches



La pommade démaquillante
Pour nettoyer et démaquiller tout en douceur

Prévenir et limiter le syndrome mains-pieds

Les chimios et certaines thérapies ciblées peuvent se concentrer sur les extrémités et donc les mains et les pieds. Le syndrome mains-pieds c'est la sécheresse extrême de la paume des mains et de la plante des pieds, qui peut provoquer un réel inconfort, voire des douleurs. Les patient.e.s concerné.e.s parlent parfois de **mains « cartonnées », comme si la peau perdait toute sa souplesse**. Soyez-donc particulièrement **vigilant.e** quant au soin apporté à vos mains et à vos pieds :

♥ **Une petite sortie pédicure-manucure chez un professionnel est souvent conseillée** avant le début des traitements pour aborder cette étape avec des pieds et mains en bonne santé. Avec des vernis à la composition propre autant que possible !

♥ **Portez des gants pour toutes vos activités manuelles** : vaisselle (ça, vous pouvez même le déléguer ;)), jardinage, bricolage... On garde toujours une paire de gants en coton à portée de main (en plus, ça protège aussi vos ongles des UV, donc on n'hésite pas) ! **Évitez aussi de porter des chaussures trop serrées** qui pourraient créer des frottements sur vos pieds et léser la peau. Privilégiez enfin des chaussettes en coton qui n'irritent pas la peau.

♥ **Dites oui aux massages !** Rien de tel pour faire pénétrer un soin, éliminer les callosités, aider à la cicatrisation des éventuelles petites crevasses, et surtout... se détendre ! Attention tout de même : les massages de vos pieds et vos mains peuvent être déconseillés dans certains cas. Demandez systématiquement l'avis de votre médecin avant de vous lancer dans des massages, de préférence chez un professionnel.

♥ **Utilisez le sérum pour les mains et les pieds pour une hydratation au quotidien et réalisez un masque une à deux fois par semaine** : grâce à leur système en occlusion (refermés sur les poignets et les chevilles), les **gants et les chaussons de soin** permettent de décupler l'effet hydratant du sérum. Souplesse, douceur (et sérénité) retrouvées !



Les gants et les chaussons de soin
*Pour hydrater et réparer en profondeur
2 fois par semaine*



Le sérum pour les mains et les pieds
Pour apaiser et nourrir au quotidien

Combattre la fragilisation des ongles

Tout comme les cellules de la peau et des cheveux, les ongles peuvent être particulièrement affectés par les chimios et thérapies ciblées. Voici quelques conseils pour les protéger au mieux dès l'annonce de la maladie et tout au long des traitements.

De l'importance des manucures opaques !

Pendant les chimios, il est nécessaire de protéger systématiquement ses ongles des UV grâce à l'utilisation d'un **vernis opaque et enrichi en silicium**. La manucure parfaite c'est :

- 1 couche de **base protectrice au silicium**
- 2 couches de **vernis coloré enrichi en silicium**
- 1 couche de **top coat** pour prolonger la tenue de votre manucure

Dès que votre vernis commence à s'écailler, et la veille des chimios, démaquillez complètement vos ongles le soir à l'aide d'un dissolvant très doux qui n'assèchera pas vos ongles, laissez-les respirer toute la nuit puis refaites votre manucure le matin.

Ne coupez pas, limez : Afin de garder vos ongles courts et ainsi éviter les infections et les mycoses, préférez une **lime en verre** à vos habituels ciseaux. En effet, elle permet de « tailler » vos ongles sans les abîmer, tout en douceur.

Massez vos ongles et vos cuticules avec un soin hydratant enrichi en silicium : une petite zone qu'on ne masse pas souvent, et



pourtant ! Cela fait un bien fou, apaise les douleurs possibles au niveau de l'ongle et de son pourtour, aide à la bonne santé et à la repousse de vos ongles.

Et pour les ongles très abîmés ? Si vous êtes sous chimio, troquez votre base au silicium habituelle par un soin encore plus fortifiant, puis réalisez la suite de votre manucure. Et si vous n'avez pas besoin de porter du vernis opaque en permanence, réalisez une cure de 3 semaines avec la solution fortifiante pour réparer et renforcer les ongles les plus abîmés.

LA ROUTINE SPÉCIALE ONGLES DE MÊME



L'huile dissolvante
Pour démaquiller sans agresser



Les vernis au silicium
Pour renforcer et protéger des UV



Le soin pour les ongles
Pour renforcer et hydrater les ongles et les cuticules



La solution fortifiante
Pour réparer et fortifier les ongles très abîmés

Mon cancer, mes cheveux et moi

L'un des effets secondaires les plus courants des chimiothérapies, et que l'on appréhende souvent le plus, est l'alopecie. La perte des cheveux, des cils et des sourcils, qui donnent tant de caractère à notre visage, peut être une épreuve très difficile à vivre, tant sur le plan physique que psychologique. Et c'est bien sur ces deux plans que l'on souhaite vous conseiller, pour mieux vivre cette étape et se sentir bien dans ses baskets, même le crâne à l'air !)

La perte de mes cheveux, comment m'y préparer psychologiquement ?

Bonnets tout doux, turbans et foulards colorés : **on fait le plein d'accessoires avant la chute des cheveux !**

On essaye des perruques de manière anticipée, pour en choisir une la plus proche possible de notre coupe et notre couleur habituelle, ou au contraire essayer d'autres looks !

Dès le début des traitements, on adapte sa coiffure pour prendre les devants !

On opte pour une coupe courte pour moins « voir » la perte des cheveux, et dès que les chutes se multiplient, on peut se laisser tenter par un bonnet ou un turban doux et confortable. On peut aussi faire un choix plus radical en se rasant la tête dès les premières chutes.

Tout.e seul.e chez soi ou avec un proche, ou encore chez une socio-coiffeuse si l'on est moins sûr.e de soi, cela peut donner un sentiment de reprise de contrôle qui est bénéfique pour certain.e.s.

Le rasage intégral est souvent envisagé / proposé lorsque la chute des cheveux est plus franche ! Cela évite les inconforts et facilite le port de la perruque pour celles ou ceux qui optent pour cet accessoire.

Pour faciliter la coupe ou la tonte des cheveux, on peut aussi choisir d'en faire don ! Cela peut aider à mieux vivre cette épreuve, sachant qu'ils serviront à une bonne cause !





Je commence à perdre mes cheveux, comment prendre soin de mon cuir chevelu ?

Dès les premières pertes de cheveux et pendant toute la durée des traitements, il est très important de prendre soin de son cuir chevelu. Cela peut aussi être bénéfique sur le plan psychologique. C'est en effet une manière de se réapproprier sa nouvelle tête et de remplacer le geste de la coiffure, du shampoing et du soin des cheveux de manière générale.

Les bons gestes ?

Hydrater et masser son cuir chevelu

Pour apaiser et limiter les démangeaisons, il est nécessaire de garder son cuir chevelu bien hydraté. Pour cela, la brume pour le cuir chevelu MÊME est parfaitement adaptée. Très hydratante, elle est aussi très rafraîchissante, apaise immédiatement les démangeaisons et soulage le crâne après le port de la perruque. **À utiliser matin et soir, et à glisser dans son sac à main pour les petits coups de chaud !**

LA RÉPONSE DE MÊME



La brume pour le cuir chevelu
Pour apaiser et nourrir le cuir chevelu sensibilisé ou irrité par la perte des cheveux et le port de la perruque

Le massage est un vrai plus pour bien prendre soin de son cuir chevelu. Très relaxant, il a en plus **l'avantage de stimuler la micro-circulation sanguine** responsable de la repousse des cheveux ! Quand le corps aura éliminé la chimio, le geste du massage sera **un véritable atout pour une jolie repousse de sa crinière.**

Protéger son cuir chevelu

Si on choisit de sortir tête nue, on pense bien à **protéger son petit crâne des agressions extérieures : crème solaire, crème hydratante, joli bonnet pour les coups de froid (et pour la nuit)...** On est paré.e.s pour toutes les éventualités !

Trouver la solution qui ME convient

Perruques, turbans, bonnets, nouages de foulard plus ou moins audacieux, Franjynes® pour donner encore l'illusion des cheveux sous l'accessoire, crâne nu, ou encore un peu de tout cela à la fois, l'idée c'est d'explorer les différentes solutions, de les essayer, de les apprivoiser, et d'arborer la ou les solutions qui VOUS conviennent et vous permettent de vous sentir à l'aise, aux yeux des autres, mais surtout aux vôtres !

Favoriser la repousse de mes cheveux après les traitements

Quatre à six semaines après la fin des traitements, une fois que l'organisme a éliminé toutes les molécules de chimio, les nouveaux cheveux peuvent enfin pointer le bout de leur nez !

Surprise !

En général, **les premiers cheveux sont différents de ceux que l'on avait jusqu'alors. Il arrive même parfois qu'ils soient plus gris au début.** Pourquoi ? Les cellules de nos racines ont besoin (un peu comme nous) d'un temps de récupération pour être à nouveau en forme et fonctionner normalement. Du coup, **notre chevelure s'épaissit et se re-pigmente petit à petit.** Surprise : il se peut ainsi qu'elle ait une texture et une couleur différente par rapport au temps d'avant la chimio. Et ce soit seulement pendant quelques mois, soit définitivement.





Pour leur donner un petit coup de pouce ?

♥ On élimine les toxines et on booste la repousse en massant assidument son cuir chevelu.

À faire tous les jours autant de fois qu'on veut : doucement, en rond, de la nuque au sommet du crâne, pendant 2-3 minutes, à l'aide pourquoi pas de notre brume pour le cuir chevelu.

♥ On les lave avec un maximum de tendresse.

On essaye d'espacer les shampoings et surtout on utilise un shampooing-soin tout doux pour nos jeunes cheveux !

On met ainsi toutes les chances de son côté pour une jolie repousse et un cheveu en meilleure santé, gainé et hydraté !

♥ On protège sa tête du froid !

En contractant nos vaisseaux sanguins, le froid freine la circulation et donc la repousse de nos cheveux. Hop, on enfile un joli petit bonnet pour garder notre tête au chaud jour et nuit !

♥ On attend au maximum (et minimum 6 mois après la fin des traitements) pour les colorer (si on le souhaite vraiment) et on reste éloigné.e des appareils chauffants.

Au début de la repousse, nos cheveux ne sont pas aussi forts qu'avant. Fragiles, ils sont plus susceptibles de casser. Alors **on leur réserve le maximum de douceur et on évite de les brusquer.**

♥ On oublie la fausse promesse de « si je les coupe, ils repousseront plus vite, plus épais et même plus foncés » !

Si on y réfléchit bien, c'est tout simplement impossible... Dès lors que le poil sort du corps, il est déjà mort et ne peut donc pas être affecté par quoi que ce soit. On peut toutefois s'offrir une première coupe chez un **socio-coiffeur dès qu'ils ont atteint une longueur d'au moins 2 cm. Rien de tel pour se débarrasser de la première repousse et égaliser le petit duvet !**

LA RÉPONSE DE MÊME



Le shampooing-soin

Pour laver et prendre soin des cheveux secs, fins et fragiles, et favoriser la repousse des cheveux suite à des traitements alopéciantes

Garder bonne mine pendant les traitements

Voici toutes nos astuces pour se donner bonne mine, et ainsi apprécier davantage son reflet dans le miroir, afin de préserver son estime de soi, si importante pour garder le moral.

Recréer mes cils et mes sourcils pour restructurer mon regard

Ils se froncent, ils se contractent, ils se haussent... Les sourcils expriment si bien nos humeurs ! Si une très grande partie des poils chute parfois pendant les traitements, des méthodes simples de maquillage permettent de faire illusion. Voici quelques conseils pour apprendre à redessiner ses sourcils !

♥ Cheese !

On prend la pose pour **faire une jolie photo de nous avant les traitements** avec, de préférence, un zoom sur les yeux et les sourcils ! Ce petit portrait sera **un modèle clair et bien pratique auquel se référer pour redessiner ses sourcils**.

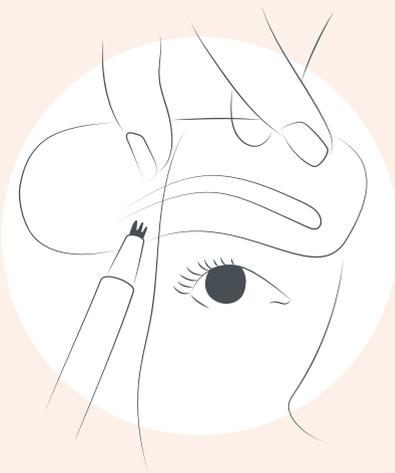
♥ « Demain, à 16h ? »

On n'hésite pas également à **prendre un premier rendez-vous avec une socio-esthéticienne** qui pourra nous aider à aborder ce changement sereinement et à apprendre à maquiller ses sourcils simplement.

♥ On opte pour le bon outil !

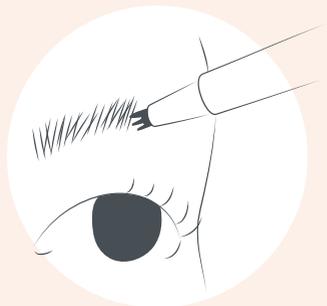
Utilisez de préférence un **feutre** avec plusieurs mines pour un effet poil à poil bluffant de naturel !

Comment utiliser le feutre pour les sourcils ?



1. Appliquez-le avant tout autre maquillage sur une peau propre et sèche.

2. À l'aide du pochoir, marquez la tête, le haut de l'arc et la queue du sourcil avec la plus longue pointe du feutre. Pour cette étape, il s'agit simplement de vous donner des repères pour le dessin de votre sourcil, un point ou un petit trait suffit pour les marquer !



3. Ôtez ensuite le pochoir et tracez de légers traits de bas en haut à l'aide des 4 pointes du feutre, en suivant la ligne naturelle du sourcil. Vous dessinez ainsi vos nouveaux sourcils poil à poil !

4. Repassez plusieurs fois si nécessaire jusqu'à obtenir l'intensité et la couleur souhaitée pour vous adapter à votre carnation et votre couleur naturelle ;)

Ayez confiance en vous ! Comme pour tout, la maîtrise vient avec la pratique et vous saurez très vite vous maquiller avec une main experte ;)

Retrouvez ce tuto en vidéo sur [memecosmetics.fr](https://www.memecosmetics.fr)

♥ On favorise la repousse après la fin des traitements !

Une fois les traitements alopeciants terminés, on prend soin de ses sourcils et ses cils qui repoussent avec un **sérum** enrichi en huile de ricin pour leur apporter tout ce dont ils ont besoin pour faire leur grand retour dans les meilleures conditions possibles !

LA RÉPONSE DE MÈME



Le feutre pour les sourcils

*Pour souligner le regard
et redessiner ou étoffer les sourcils*



Le sérum revitalisant pour les cils et les sourcils

Pour soutenir la repousse après la fin des chimios

Un teint frais en 3 étapes de maquillage

Rien de tel qu'un peu de maquillage pour redonner de l'éclat et de la fraîcheur à un teint un peu terne ou une mine un peu fatiguée ! Il est idéal pour unifier le teint, camoufler ce que l'on n'a pas envie de montrer, mettre en valeur ce qui le mérite et même restructurer un peu notre visage.

ÉTAPE 1 : unifier le teint avec la BB crème

Après avoir hydraté votre visage, pour redonner un peu d'éclat à votre peau et corriger des défauts de colorimétrie, la **BB crème est une alliée de taille**.

Les bons gestes ? On dépose idéalement sa BB crème au centre du visage (front, nez et menton) puis on étire vers l'extérieur (au doigt ou avec un pinceau) sans ajouter de produit. Sans oublier de prolonger la matière sur le cou pour éviter l'effet masque, pas très élégant !

ÉTAPE 2 : camoufler les cernes, rougeurs et imperfections avec le correcteur

On commence par l'appliquer par petits points sous le coin interne de l'œil, autour du nez, sur les sillons nasogéniens (les petits plis autour du nez) et dans le creux du menton. Fondez ensuite la matière au doigt. Ces touches de correcteur éclaireront les zones d'ombre, qui ont tendance à s'accroître lorsque l'on est fatigué.e. On dépose ensuite une petite quantité de correcteur aux endroits où l'on en ressent le besoin. Pour que la matière soit bien couvrante, on l'applique en tapotant délicatement avec le bout du doigt pour la fondre naturellement avec la peau.

ÉTAPE 3 : illuminer avec la poudre bonne mine

Enfin, pour avoir bonne mine, même quand on n'a pas le droit de s'exposer, on peut créer cette illusion avec une « poudre de soleil » !

Tout d'abord, munissez-vous d'un gros pinceau type « kabuki » et prélevez un petit peu de poudre. Soufflez sur le pinceau pour ôter l'excédent. Appliquez la poudre sur votre visage en formant un trois comme sur le schéma ci-contre. Repassez plusieurs fois pour intensifier la teinte si vous le souhaitez.





Comment lutter efficacement contre la sécheresse vaginale

Sans tabou, nous vous apportons des solutions concrètes pour en limiter l'inconfort au quotidien, et vous aider à en parler !

D'abord, faites attention à votre toilette intime !

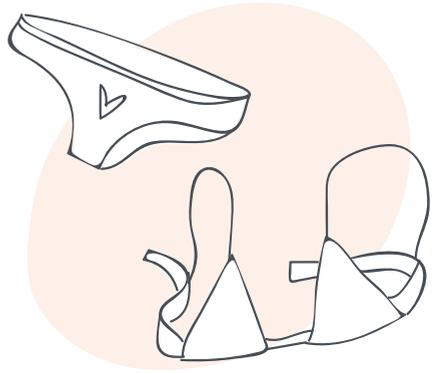
Vérifiez que le pH de votre produit de douche est compris entre 5 et 7 pour être adapté à votre intimité. Attention, la toilette intime ne doit concerner que les parties externes de votre intimité : les lèvres et la vulve, jamais l'intérieur du vagin.

Évitez aussi de porter des protège-slips ou protections hygiéniques au quotidien qui agressent trop votre intimité et favorisent la sécheresse vaginale.

Ensuite, adaptez votre tenue !

Niveau sous-vêtements, on troque les fibres synthétiques qui peuvent vous irriter contre le coton doux qui limite les risques de frottements et d'irritations.

On range aussi ses jeans slim et ses pantalons un peu serrés (on va pouvoir laisser notre corps respirer un peu !). On évite ainsi au maximum les frottements dans cette région pour ne pas aggraver la sécheresse et les irritations.



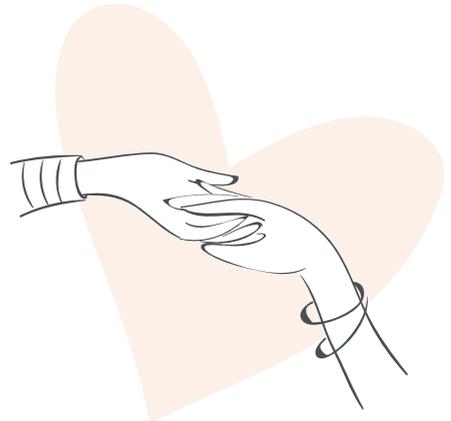
Parlez-en avec votre médecin traitant ou votre oncologue pour trouver des solutions !

Si la sécheresse est trop inconfortable ou s'aggrave, ou même dès les premiers signes, n'hésitez pas à en parler à votre équipe médicale ! De nombreux traitements pour la sécheresse vaginale existent et peuvent vous faciliter la vie. En parler avec votre oncologue pourra vous permettre de trouver ensemble ce qui est le plus adapté en fonction de vos traitements actuels, et de vos habitudes !



On brise le silence aussi côté sexualité.

La sécheresse intime peut parfois provoquer des douleurs pendant les rapports sexuels. Et au-delà de la gêne physique (n'hésitez pas à utiliser du lubrifiant naturel ou à en parler avec votre gynécologue), cette gêne intime peut devenir un vrai casse-tête pour votre estime de vous et dans votre couple. Ne la laissez pas le devenir ! Parlez-en avec votre partenaire, et ce dès le début des gênes, pour éviter de créer un tabou. Profitez-en, pourquoi pas, pour trouver avec votre partenaire d'autres pratiques sensuelles pour que chacun.e puisse s'y retrouver.

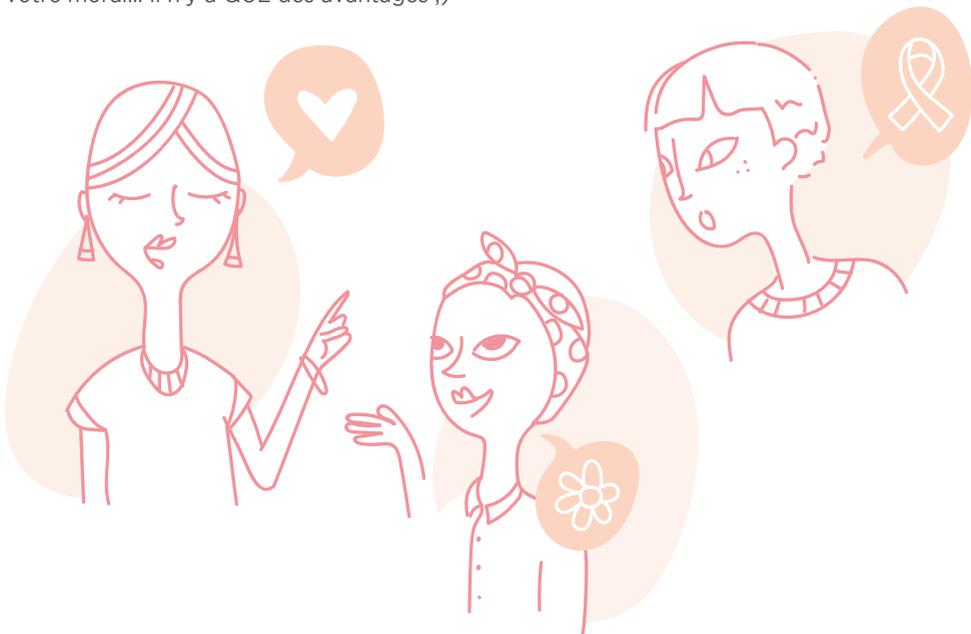


Hmm, et ma libido dans tout ça ?

Là aussi, l'idée, c'est d'en parler ! Les traitements anticancéreux en général et l'hormonothérapie en particulier peuvent **perturber votre sexualité et votre vie de couple**. Pourquoi votre libido baisse ? C'est d'abord **une conséquence artificielle des traitements, mais aussi une conséquence plus psychologique** : votre corps est abîmé par les traitements, vous vous y sentez moins à l'aise, et vous avez peur de ne plus désirer et être désiré.e comme auparavant.

Pourtant, **le sexe peut être une très bonne thérapie pour se battre contre la maladie !**

1. C'est une activité physique, 2. Ça renforce votre confiance en vous, 3. Le plaisir booste votre moral... Il n'y a QUE des avantages ;)



Comment faire alors pour garder une vie sexuelle saine ?

♥ **Communiquez, communiquez, communiquez !** C'est la base pour garder une relation saine et ouverte avec votre partenaire. **Expliquez-lui vos angoisses, vos peurs, vos appréhensions, vos envies aussi, et échangez sur le sujet** : c'est peut-être l'occasion de pimenter votre vie sexuelle ?

♥ **Parlez-en** aussi pourquoi pas **avec votre médecin, un psychologue et/ou un sexologue** qui pourra vous aider à (re)trouver une vie sexuelle épanouie !

♥ Et bien sûr, si vous n'avez pas (d')envie, ne forcez pas et ne culpabilisez pas, écoutez-vous avant tout !

3. Chirurgie et cicatrices : accepter les marques de votre combat

Étape clé de vos traitements, la tumorectomie est souvent une échéance attendue avec autant d'appréhension que d'impatience. En effet, si elle est la plupart du temps nécessaire pour combattre le cancer, la chirurgie laisse des traces, tant physiques que psychologiques. On vous donne quelques conseils pour apprendre à accepter et aimer ces marques de votre courage.

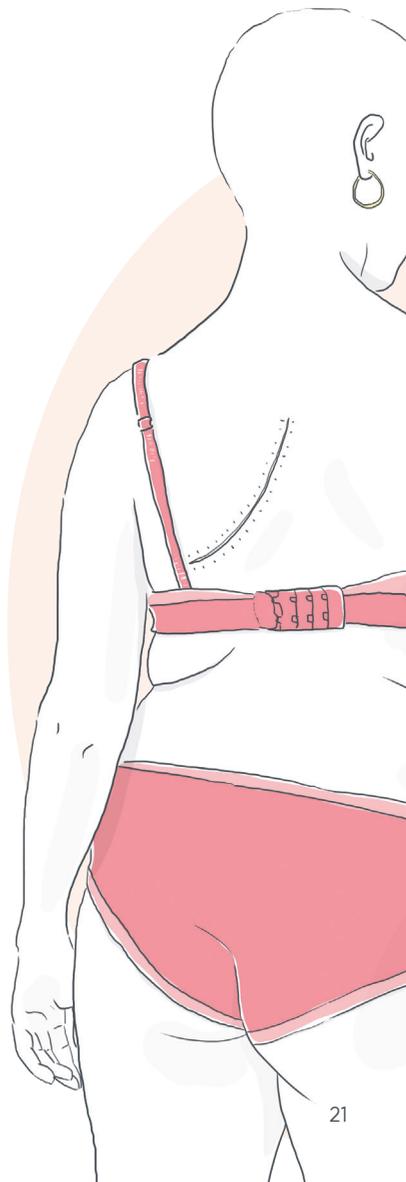
Des professionnels de la santé à votre écoute

À la suite de votre chirurgie, votre équipe médicale vous orientera vers d'autres professionnels de santé afin de s'assurer de la bonne cicatrisation de votre corps. Parmi ceux-ci, dans le cadre d'une chirurgie du sein par exemple, vous pourrez être amené.e à consulter un.e kinésithérapeute, dont le rôle sera clé pour assurer une cicatrisation la plus fluide possible. Par ses manipulations, il pourra limiter les adhérences au niveau des tissus et s'assurer que vous récupérez la meilleure mobilité possible sur la zone.

Le **RKS, Réseau des Kinés du Sein**, regroupe tous les professionnels particulièrement engagés dans la récupération des chirurgies du sein. Au-delà de l'avantage physique des séances, il s'agit aussi de moments privilégiés guidés pour vous réapproprier votre corps malgré les changements inhérents à la maladie et à la chirurgie. Un rendez-vous médical un peu plus doux dans votre quotidien, qui fait autant de bien au corps qu'au moral.

Le massage pour se réapproprier son corps

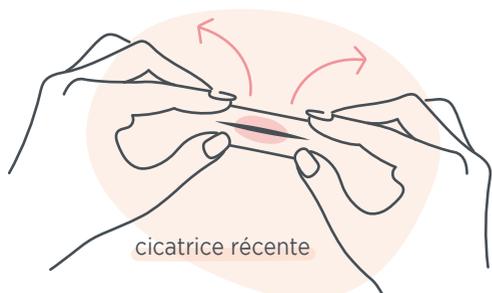
Une fois la cicatrisation terminée, vous pouvez continuer à prendre soin de cette partie délicate de votre peau par de petits massages réguliers. Ils peuvent en effet être bénéfiques pour améliorer l'aspect de la cicatrice en elle-même et de la peau environnante. Ils sont également un excellent moyen de vous reconnecter avec cette partie meurtrie de votre corps, afin de réapprovoiser votre image, et d'apprendre à aimer ces preuves de la lutte



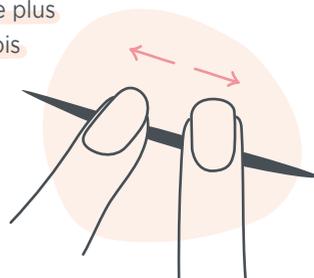
menée par votre corps pour combattre la maladie.

Quel massage pour quelle cicatrice ?

En fonction de l'aspect et de l'ancienneté de la cicatrice (mais toujours sur une cicatrice propre et bien refermée, qui ne nécessite plus de traitements médicaux), vous pouvez procéder à un massage en étirement ou en palper-rouler : prélevez une petite noisette de **baume multi-usages** sur le bout des doigts, et massez délicatement le long de la cicatrice pour faire pénétrer le soin, en palper-rouler si la cicatrice est encore un peu rouge ou en étirement dans le sens de la cicatrice si elle a plus de 3 mois.



cicatrice de plus
de 3 mois



Retrouvez ce tuto en vidéo sur [memecosmetics.fr](https://www.memecosmetics.fr)

Marquer le corps pour marquer le coup

Afin de se réapproprié encore davantage leur corps, leur combat, et de l'ancrer dans le temps, certain.e.s patient.e.s décident de se servir de leur corps et leur cicatrice comme support pour accueillir un nouveau décor. Simple dermo-pigmentation médicale, tatouage de téton ultra réaliste par la talentueuse Alexia Cassar ou encore tatouage décoratif au motif de votre choix, certains gestes médicaux ou artistiques peuvent vous permettre de reprendre un certain contrôle sur les modifications de votre corps et ainsi de « marquer » une nouvelle étape dans la reconstruction et l'acceptation de ce dernier suite aux changements provoqués par la maladie ou ses traitements. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre chirurgien ou à échanger avec d'autres patients pour mûrir votre projet et prendre votre décision de la manière la plus éclairée possible.

LA RÉPONSE DE MÊME



Le baume multi-usages

Pour masser et assouplir les cicatrices propres et refermées

4. Lutter contre les effets secondaires de la radiothérapie

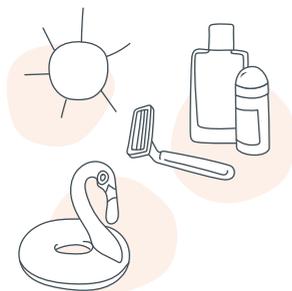
Si la radiothérapie empêche la multiplication des cellules cancéreuses et entraîne leur destruction grâce aux rayonnements, elle provoque parfois quelques effets secondaires (se faisant tout de même de plus en plus rares !). Voici donc nos petits conseils pour **prévenir et soulager d'éventuelles douleurs et autres effets secondaires de la radiothérapie**. De quoi continuer à se sentir bien dans son corps !

Se préparer avant la séance de radiothérapie

De manière générale, avant la séance, il est impératif de **n'appliquer aucun produit (crème, lotion, déodorant, etc...)** sur la zone à traiter. Celle-ci doit en effet arriver complètement propre et sèche pour recevoir au mieux le traitement. Votre petite session d'auto-massage à la crème hydratante devra donc attendre la fin de la séance ! Par contre, **les jours sans séance de radio, on en profite pour bien hydrater sa peau** et notamment la zone ciblée, afin de booster un peu nos défenses face aux rayons !

Apaiser après la séance de radiothérapie

Lorsque la peau est exposée aux rayons, plus pénétrants que ceux du soleil, il arrive que celle-ci **rougisse, se sensibilise** (à la façon d'un coup de soleil), **fonce ou s'assèche**. Ce sont les principaux effets secondaires de la radiothérapie. **Pour apaiser ces inconforts, voici donc une liste non exhaustive des bons gestes à adopter :**



On évite de se raser pendant quelques temps.

On arrête, autant que possible, de mettre du **déodorant, du parfum ou des lotions alcoolisées** très agressives pour la peau.

On évite la **piscine chlorée**.

On limite l'exposition de la peau fragilisée au soleil (sans pour autant rester enfermée chez soi) pendant au moins 3 mois après la fin du traitement.



L'eau de soin
Pour apaiser
la zone irradiée



LA RÉPONSE DE MÊME

**La crème pour le visage
et la crème pour le corps**
Pour apaiser et hydrater
la peau après les rayons



L'huile lavante pour le corps
Pour laver la peau tout en
douceur avant les séances

On porte des **vêtements en coton** tout doux !

On vaporise à volonté notre **eau de soin** pour **apaiser la peau échauffée**. Elle peut même être appliquée avant une séance de rayons, tant que la peau est parfaitement sèche avant de démarrer la séance.

S'il y a une plaie, on consulte son médecin et **on applique généreusement**, s'il le recommande, **une pommade apaisante et cicatrisante**.

On sèche sa peau en tapotant en douceur **avec une serviette**.

On se lave avec un produit **sans savon tout doux** comme une huile de douche.

Et **on se douche à l'eau tiède** (en chantant, s'il vous plait !).



Les petits trucs par zone d'irradiation

L'irradiation de la bouche et du cou

L'**irradiation des glandes salivaires** lors d'un traitement sur la bouche **peut entraîner parfois un assèchement dû à un manque de salive**. Le premier réflexe, à l'apparition de symptômes gênants, demeure donc de **les signaler à son radiothérapeute** pour prévenir toute perte de poids et reprendre plaisir à manger.

Ainsi, quelques **recommandations pour gérer ces effets secondaires** de la radiothérapie sont très souvent données :



Maintenir la cavité buccale bien humide : boire régulièrement et faire des bains de bouche non-alcoolisés (selon la prescription du médecin).



Sucer des aliments froids tels que des sorbets ou des glaçons, mâcher des chewing-gums... S'en donner à cœur joie pour activer la salivation !



Éviter la consommation d'alcool et de tabac.



Pour se préserver de toute brûlure, adopter **une alimentation qui ne soit ni trop chaude, ni trop irritante ou acide** (on évite donc les épices, l'ail, la vinaigrette, etc...).



Si l'on a des difficultés pour avaler, on multiplie les petits repas, on grignote (oui oui, vous avez bien lu, grignoter est enfin conseillé !) en privilégiant les produits laitiers et les aliments mous (soupes, purées, riz, légumes tendres).

Les radiations sur le thorax et l'abdomen

Pour le thorax et l'abdomen, **les repas fractionnés et l'eau en grande quantité** (environ 1,5 litre par jour) sont également conseillés. Aussi, il est recommandé :



D'éviter de manger quelques heures avant ou après la séance.



De préférence, dans le cas d'une irradiation de l'abdomen, une **alimentation pauvre en résidus pour limiter les risques de diarrhée**. On mange donc **très peu de légumes ou de fruits frais**. (Une belle excuse pour laisser les épinards aux autres !)



Dans le cas de l'apparition de douleurs à l'œsophage, votre radiothérapeute pourra vous prescrire **un gel anesthésique local et des anti-douleurs** tels que des anti-nauséeux, des anti-diarrhéiques... Bref, de quoi soulager ces gênes.

L'irradiation du bassin

Il arrive que des troubles urinaires ou digestifs ainsi que des douleurs surviennent lors de traitements dans la région du bassin.



Il est alors conseillé de boire **2 à 3 litres d'eau par jour**.



Il est également très important d'**éviter alcool, tabac, café, thé et épices** qui sont des irritants pour la vessie.

Accepter et limiter la fatigue liée aux traitements

Comme pour les chimio, les traitements par radiothérapie vous fatiguent. Les mêmes conseils s'appliquent donc pour affronter ce changement d'énergie avec plus de sérénité. Rendez-vous en page 4 pour retrouver tous les bons réflexes.

Pour finir, rappelez-vous que dès qu'une gêne commence à se faire sentir, il est important d'en faire part à un membre du personnel soignant qui saura mieux que personne vous conseiller et trouver les solutions adéquates pour vous soulager. Notons aussi que ces effets secondaires ne sont pas systématiques et disparaissent souvent quelques semaines ou mois après la fin des traitements !

Et voilà ! Il ne reste plus qu'à noter les petits « trucs et astuces » pour soulager vos propres sensations d'inconfort et à aborder vos journées... avec autant de légèreté que possible ! Vous êtes dans de bonnes conditions pour vous battre.



5. Lutter contre les effets secondaires de l'hormonothérapie

Certains cancers sont dits « hormonosensibles » ou « hormonodépendants », cela signifie que les cellules **cancéreuses sont stimulées par les hormones naturellement produites par votre corps**. Pour soigner ces cancers, on peut vous proposer (en complément parfois d'autres traitements) de suivre une hormonothérapie, un traitement « anti-hormones ». Voici quelques conseils pour **vous aider à appréhender les conséquences physiques et morales de ces modifications hormonales**.

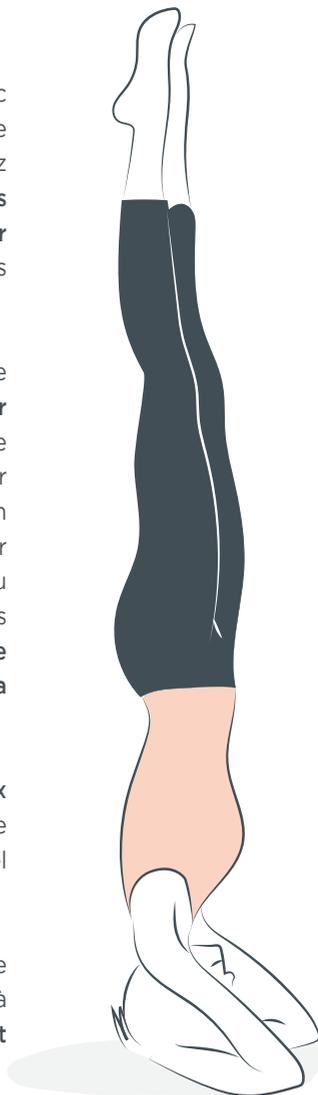
Accepter votre nouveau corps

L'hormonothérapie **peut vous faire prendre du poids** et donc changer votre corps. Les traitements peuvent alors être d'autant plus difficiles à supporter que vous vous retrouvez **face à un corps que vous ne reconnaissez plus, et qui vous plait parfois moins qu'avant**. Il vous faut pourtant **l'accepter pour avancer** et pour cela, on vous conseille les petites choses suivantes :

♥ **Pratiquez une activité physique régulière** : au-delà de limiter la prise de poids, c'est surtout **pour ses bienfaits sur notre moral** que l'on dit oui au sport ! L'exercice physique permet de garder une bonne estime de soi et donc de se sentir plus forte, davantage maître de son corps et de la vision qu'on en a malgré les traitements ! N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la **CAMI**, qui vous éduque sur tous les bienfaits du sport pendant les traitements et vous propose des cours variés parfaitement adaptés à votre état de santé. **Est-ce que ça ne serait pas le moment de commencer le nouveau sport à la mode avec un.e ami.e ?**

♥ **Gardez en tête que ces changements sont liés aux traitements, et peuvent donc être réversibles** à l'issue de ceux-ci. Sculpter un corps qui vous plait peut constituer un bel objectif à poursuivre en vue de la fin des traitements.

♥ **Garder une alimentation équilibrée** vous permettra aussi de garder le contrôle sur votre corps, même si vous avez tout à fait raison de faire des entorses de temps à autre ! **L'important c'est de manger avec plaisir !**





Garder le moral malgré les sautes d'humeur

L'hormonothérapie peut jouer sur vos humeurs : un jour vous êtes euphorique, le lendemain agacée, le surlendemain tristounne. Et cela peut être épuisant, pour vous, et pour vos proches ;). Pour vous aider à **limiter ces sautes d'humeur** :

♥ **Misez sur la relaxation pour vous aider à maîtriser vos humeurs** ! L'idée est de trouver une sorte de bulle intérieure de bien-être lorsque vous commencez à vous sentir stressée.

♥ **Évacuez la pression** ! Vous sentez que vous perdez votre calme ? Que vos angoisses reprennent le dessus ? **N'hésitez pas à sortir prendre un bol d'air frais, marcher vous fera le plus grand bien** ! Vous pouvez aussi choisir de **prendre un bon bain** relaxant au calme, ou alors de **vous isoler dans une pièce et de crier dans un oreiller**. Et hop ! Sérénité retrouvée :).

♥ **Gardez un équilibre familial serein** ! Ce n'est pas toujours évident avec des sautes d'humeur, mais gardez en tête l'ambition de conserver votre lieu de vie et votre cercle proche comme une oasis de douceur. Et l'idéal pour cela ? **La COM-MU-NI-CA-TION** !

Gérer les bouffées de chaleur

Si les bouffées de chaleur sont très ponctuelles et passent rapidement, elles peuvent vite devenir très désagréables car complètement imprévisibles ! Comment les gérer ?

♥ **Faites l'oignon** ! **Prenez le réflexe d'opter plutôt pour de multiples couches de vêtements fins, plutôt qu'un gros pull** et c'est tout. Cela vous permettra d'être parée pour les petits coups de chaud dans la journée.

- ♥ **Glissez dans votre sac un brumisateur et un éventail** (voire un petit ventilateur de poche).
- ♥ **Pour la nuit, préférez une chemise de nuit légère en coton** et hop sous la couette ! Vous pourrez ensuite réguler votre température corporelle en sortant un pied, une jambe, un bras de sous la couette ou en la retirant tout simplement quand vous avez trop chaud.
- ♥ **Ayez toujours une bouteille d'eau dans votre sac**, cela vous rafraîchira !
- ♥ **Certaines femmes optent parfois pour la méditation** quand les bouffées de chaleur sont trop difficiles à supporter, et **apprennent ainsi à mieux les accepter et les maîtriser**. Si les bouffées de chaleurs vous gâchent la vie, **n'hésitez pas à en parler avec votre oncologue qui pourra vous proposer plusieurs solutions !**

Pour conclure...

Au-delà de tous les conseils pratiques que nous pourrons vous donner, si vous ne deviez retenir qu'une seule chose c'est « **FAITES-VOUS PLAISIR** ».

Continuez à faire ce que vous aimez, à garder une vie aussi normale que possible en fonction de vos critères, à profiter de certains moments pour vous échapper de l'univers des traitements, de la maladie et du médical. C'est la meilleure manière de vous battre et d'appréhender les traitements avec un maximum de douceur et de sérénité !

Et si les conseils contenus dans ce livret vous ont été utiles, n'hésitez pas à consulter notre blog : une vraie mine d'or de conseils inspirés par les première.e.s concerné.e.s et par des experts de la santé.

RDV sur www.memecosmetics.fr rubrique « Nos Conseils ».

MÊME s'engage

Toute l'année,
nous reversons **1%**
de notre chiffre
d'affaires
**à la recherche
contre
le cancer.**



Judith et Juliette, elles-mêmes concernées de près par la maladie, ont fondé MÊME en 2015. D'abord (et encore !) **un blog plein de tendresse regroupant de nombreux conseils** pour continuer à prendre soin de soi pendant la maladie, MÊME c'est aujourd'hui la première gamme de produits dermo-cosmétiques entièrement destinée aux peaux fragilisées par le cancer. **Des produits tout doux développés avec vous et pour vous, soumis à une charte de formulation très stricte**, et répondant aux besoins spécifiques des peaux fragilisées par les traitements contre le cancer (cuir chevelu irrité, syndrome mains-pieds, ongles noircis...).



SÉCHERESSE DE LA PEAU

apaiser les sensations d'inconfort et redonner douceur et souplesse



La crème pour le visage

Hydrate • Apaise

Appliquer 2 fois par jour sur peau propre et sèche.



La pommade démaquillante

**Nettoie en douceur
Nourrit • Protège**

Appliquer en massages circulaires sur visage sec et rincer abondamment à l'eau tiède.



La crème pour le corps

Nourrit • Apaise

Appliquer au sortir de la douche sur peau sèche.



L'huile lavante pour le corps

Nourrit • Apaise

À utiliser sous la douche pour laver sans dessécher la peau.



CICATRICES*, LÈVRES ET ZONES TRÈS SÈCHES



Le baume multi-usages

Nourrit • Répare

Appliquer sur les lèvres et les zones particulièrement sèches et délicates et masser pour faire pénétrer le soin.

*Propres, sèches et bien refermées



PEAU ÉCHAUFFÉE PAR LA RADIOTHÉRAPIE



L'eau de soin

Apaise • Protège • Purifie

Vaporiser autant que nécessaire sur peau propre et laisser sécher



SYNDROME MAINS-PIEDS*

apaiser les sensations de brûlures et d'inconfort des mains et des pieds très secs et abîmés



Les gants et chaussons de soin

Réparent • Soulagent

Un masque très hydratant à appliquer 1 à 2 fois par semaine pendant 30 minutes pour redonner souplesse et douceur aux mains et aux pieds très secs et abîmés.



Le sérum pour les mains et les pieds

Soulage • Hydrate au quotidien

Appliquer 2 fois par jour et dès que nécessaire sur peau propre et sèche pour une hydratation quotidienne.

* inférieur au grade 2 sur l'échelle d'évaluation NCI-CTCAE V4.0



MAQUILLER POUR REDONNER BONNE MINE

La BB crème

Unifie le teint

Appliquer 1 bonne noisette sur l'ensemble du visage hydraté, étirer la matière du centre vers l'extérieur du visage.



Le correcteur

Camoufle les rougeurs et imperfections

Après la BB crème, appliquer en tapotant avec le bout du doigt sur les cernes, les rougeurs et les petites imperfections.



La poudre bonne mine

Illumine • Redessine les contours

Appliquer avec un gros pinceau type « kabuki » en dessinant un 3 sur le visage, des tempes aux pommettes et des pommettes au menton.





ALOPÉCIE

surmonter l'épreuve de la perte de cheveux, des cils et des sourcils

La brume pour le cuir chevelu



Apaise les irritations • Nourrit

Appliquer 2 fois par jour sur le cuir chevelu dès les premières chutes de cheveux et jusqu'à la repousse. Masser en mouvements circulaires pour faire pénétrer le soin.

Le feutre pour les sourcils



Etouffe • Redessine • Souligne

Appliquer avant le maquillage du teint pour souligner le regard et redessiner les sourcils avec un effet poil à poil très naturel.



SOUTENIR LA REPOUSSE APRÈS LA FIN DES TRAITEMENTS

Le shampooing-soin



Nettoie • Fortifie Soutient la pousse

Dès les premières repousses, appliquer sur cheveux mouillés et faire mousser, puis rincer abondamment à l'eau fraîche.

Le sérum revitalisant pour les cils et les sourcils



Densifie • Soutient la pousse

Pendant 2 mois, appliquer 2 fois par jour au ras des cils et sur l'arcade sourcilière.

PRENDRE SOIN ET PROTÉGER LES ONGLES ET LES CUTICULES FRAGILISÉS ET SENSIBLES



Le soin pour les ongles et les cuticules



Répare • Apaise

Appliquer 2 fois par jour sur l'ongle et son pourtour, masser pour faire pénétrer.

La solution fortifiante au silicium



Renforce • Soutient la pousse

Pendant 3 semaines, appliquer 2 couches chaque jour sur les ongles. Démaquiller l'ongle tous les 2-3 jours avec l'huile dissolvante avant de recommencer.

Les vernis au silicium



Protègent des UV • Renforcent

Appliquer 2 couches de vernis coloré par-dessus la base pour une bonne opacité. Terminer par une couche de top coat. Démaquiller et recommencer dès que le vernis s'écaille.

L'huile dissolvante



Efface en douceur • Hydrate

Appliquer sur l'ongle à l'aide d'un coton, laisser poser 5-6 secondes avant de frotter doucement pour retirer le vernis.

Mes notes

.....

.....

.....

.....



MÊME

Ce guide a été développé avec beaucoup de cœur par notre équipe, forte de son expérience au plus près des personnes concernées par le cancer, afin de vous aider à lutter au mieux contre les effets secondaires de vos traitements.

Nos conseils ne remplaceront jamais ceux de votre équipe médicale, mais nous restons à votre entière disposition pour répondre à toutes vos questions ou pour vous conseiller :

consultation@memecosmetics.fr

01 76 38 01 56

Retrouvez tous nos soins en pharmacie, parapharmacie
et sur [memecosmetics.fr](https://www.memecosmetics.fr)



3 701052 404262