

SO DOUX

GUIDE DE SOINS
ESTHÉTIQUES EN
ONCOLOGIE



belle
& bien

sommaire

pages 04 à 31

PRENDRE SOIN DE SOI

- le visage
- l'auto-massage
- le corps
- les mains et les pieds
- les ongles
- les cheveux et les solutions capillaires
- les muqueuses

pages 32 à 37

SE METTRE EN VALEUR

- le fond de teint
- le correcteur
- le fard à paupières
- le crayon à yeux
- le mascara
- le crayon à sourcils
- les poudres
- le blush
- le rouge à lèvres

pages 38 à 41

CHOISIR LES BONS PRODUITS

- les qualités requises
- les produits à éviter
- la réglementation cosmétique

pages 42 à 47

DÉCOUVRIR BELLE & BIEN

ISBN 978-2-9569472-3-3

Tous droits réservés ©SO DOUX ©BELLE & BIEN

Graphisme : Liora Durosini

Edition 2025-2026

Belle & Bien — Association reconnue d'intérêt général
137 rue de l'Université, 75007 Paris
www.bellebien.fr / contact@bellebien.fr

Prendre **SOIN DE SOI** pendant les traitements

Le cancer et ses traitements transforment profondément le rapport que vous entretenez avec votre corps.

Dans cette période où la médecine mobilise toutes ses ressources pour vous soigner, votre bien-être physique et émotionnel mérite une attention particulière.

Ce guide SO DOUX a été conçu pour vous accompagner à chaque étape.

Il vous propose des conseils pratiques, des gestes simples et des soins adaptés qui respectent la sensibilité de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles fragilisés par les traitements.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

SO DOUX n'impose aucun diktat, aucune obligation. Il vous propose des options, des possibilités que vous pouvez adopter selon vos envies, votre énergie et vos besoins du moment.

Vous ne trouverez dans ces pages aucune recommandation de marque spécifique, aucune incitation à l'achat de produits. Les conseils fournis sont centrés sur les caractéristiques essentielles à rechercher dans vos produits de soins – texture, propriétés, ingrédients adaptés – vous laissant libre de choisir les marques qui vous conviennent, dans toutes les gammes de prix.

Feuilletez ce guide librement, arrêtez-vous aux pages qui répondent à vos questions actuelles, ou suivez-le étape par étape.

Prenez le temps de suivre ces recommandations, accordez-vous ces instants de détente et de plaisir.

Chaque geste de soin est une manière d'affirmer que, au-delà de la maladie, vous restez pleinement vous-même.

Nous vous souhaitons une belle découverte de ce guide qui, nous l'espérons, deviendra votre allié quotidien sur le chemin du mieux-être.

le visage

Nettoyer son visage



LES PRODUITS

Savon dermatologique, lait, lotion, huile
+ lotion tonique



LES BONNS GESTES

- Se laver les mains au préalable
- Eviter de frotter
- Faire des mouvements doux et circulaires

1- Démaquiller les yeux

- Appliquer une petite quantité de démaquillant sur un coton et le poser sur les paupières fermées pendant quelques secondes afin de dissoudre le maquillage
- Effectuer de légers mouvements circulaires avec le coton du coin interne vers le coin externe de l'œil
- Utiliser un coton propre pour chaque œil par mesure d'hygiène



2- Démaquiller le visage

- Appliquer une noisette de démaquillant sur le visage sec
- Emulsionner du bout des doigts en mouvements circulaires

3- Rincer le visage

- Humidifier un gant de toilette ou une lingette lavable avec de l'eau tiède et l'essorer ou imbiber un coton de lotion tonique
- Le faire glisser sur l'ensemble du visage sans frotter

=> Terminer en séchant la peau avec un linge ou un mouchoir en papier, en douceur.



FRÉQUENCE

2x /jour, matin et soir

Peau sèche ou peau déshydratée ?

Bien que la peau sèche et la peau déshydratée partagent de nombreuses caractéristiques similaires comme l'inconfort, les tiraillements, elles sont tout de même différentes.

La peau sèche fait référence à une peau manquant d'huile, de gras, tandis que la peau déshydratée est pauvre en eau.

Les symptômes de la peau sèche sont divers, mais ils sont surtout continus : sensations régulières de tiraillements, démangeaisons, desquamations au quotidien et peau rugueuse.

On parle aussi de l'effet « peau de croco » : des sécheresses visibles.

Lorsque la peau du visage est déshydratée, ces symptômes d'inconfort s'accompagnent de quelques signes visibles : ridules/stries de déshydratation notamment aux coins des yeux mais également sur le reste du visage.

Quel soin choisir ?

Il existe différentes textures cosmétiques pour hydrater la peau, chacune adaptée à des types de peau et besoins spécifiques mais aussi au côté pratique souhaité et aux goûts personnels.

Un produit hydratant est un produit dont la fonction principale est de nourrir et hydrater la peau pour la rendre plus douce au toucher et plus élastique.

Un produit hydratant contient principalement de l'eau, des agents filmogènes pour éviter à l'eau de s'évaporer (huiles végétales, beurres, cires, etc.) et des émollients et capteurs d'eau pour adoucir et lubrifier la peau (glycérine, acide hyaluronique, etc.).

Sérum Usage : visage	Les sérums ont une texture très fluide qui pénètre rapidement dans la peau. Ils ciblent des problématiques spécifiques grâce à leur concentration élevée en actifs.
Gel Usage : visage, corps	Les gels ont une texture aqueuse, rafraîchissante et non grasse, idéale pour les peaux grasses, mixtes ou lors des périodes chaudes. Ils contiennent des ingrédients humectants comme l'acide hyaluronique pour capter l'eau au niveau de l'épiderme.
Lait Usage : visage, corps	Une émulsion « huile dans eau » fine et légère à la texture très fluide. Elle est rapidement absorbée et ne laisse pas de film gras sur la surface de la peau.
Crème Usage : visage, corps	Les crèmes sont des émulsions « huile dans eau », plus épaisses qu'un lait, souvent recommandées pour les peaux sèches car elles apportent une hydratation intense et nourrissante. Leur phase lipidique, plus importante que celle d'un lait, permet de bien préserver la peau de la déshydratation. Les crèmes épaisses et onctueuses forment un film protecteur sur la peau.
Baume Usage : pieds, corps	Une émulsion « eau dans huile » très épaisse à la texture dense. Sa formule enrichie en corps gras réconforte les peaux les plus sèches.

S'hydrater au quotidien



LES PRODUITS

- Crème contour des yeux
- Sérum
- Crème hydratante pour peau sensible



LES BONS GESTES

Application du contour des yeux

La peau du contour des yeux est 4 à 5 fois plus fine que le reste du visage. Nous clignons des yeux entre 10 et 20 fois par minute, ce qui représente environ 10 000 à 20 000 clignements par jour.

C'est une zone fragile que nous avons tendance à toucher et frotter fréquemment.

- Prélever une petite quantité de soin contour des yeux, équivalente à un grain de riz par œil
- Appliquer le soin en partant du coin interne de l'œil et en traçant un demi-cercle large tout autour de l'œil en suivant l'os orbital
- Effectuer de légers tapotements avec le bout des doigts pour faire pénétrer le soin, sans appuyer trop fort sur cette zone fragile
- Masser délicatement avec des mouvements circulaires pour activer la microcirculation

Application du sérum

- Prélever quelques gouttes de sérum (3 à 5 gouttes suffisent généralement) dans le creux de la main.
- Appliquer le sérum sur l'ensemble du visage, du front au cou et décolleté, en effectuant de légers tapotements avec les doigts
- Laisser le sérum pénétrer quelques minutes avant d'appliquer la crème de jour ou de nuit par-dessus

L'application en couches successives (sérum puis crème) permet d'optimiser l'efficacité des actifs et d'obtenir de meilleurs résultats sur le long terme.

Application de la crème de jour/nuit

- Prélever une noisette de crème dans le creux de la main.
- Appliquer la crème sur l'ensemble du visage, du front au cou et décolleté, en effectuant de légers mouvements circulaires avec les doigts.
- Terminer par de légers tapotements pour faire pénétrer la crème.

Laisser la crème pénétrer quelques minutes avant d'appliquer le maquillage ou une protection solaire.



FRÉQUENCE

2x /jour, matin et soir

S'hydrater en profondeur

Nourrir et apaiser



LE PRODUIT

Masque crème hydratant
pour peau sensible



LES BONS GESTES

- Appliquer le masque en couche épaisse.
- Laisser poser de 10 à 20 minutes.
- Rincer à l'eau claire.

On profite de ces 10-20 minutes
pour se détendre, se relaxer, faire
le vide, pour prendre le temps...



FRÉQUENCE

1 à 2x /semaine

Réconforter et apaiser



LES PRODUITS

Baume, stick à lèvres



LES BONS GESTES

- Appliquer le baume chaque fois que vous sentez que vous avez les lèvres sèches.



Se protéger des rayons du soleil

Le soleil peut entraîner une photosensibilisation occasionnée par les traitements. Il est donc déconseillé de s'exposer aux rayons du soleil. Or, le soleil est partout : se protéger est essentiel.



Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets B (UVB) et de rayons ultraviolets A (UVA). Les coups de soleil sont principalement causés par les rayons UVB. Les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau. Le facteur de protection solaire (FPS/SPF) ou indice de protection (IP) est un critère essentiel de choix.

Étiquetage des crèmes solaires

CATÉGORIE	FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE (FPS)
Faible protection	6 10
Protection moyenne	15 20 25
Haute protection	30 50
Très haute protection	50+

Indices recommandés

Contre les rayons UVA : votre produit solaire comporte, en plus de l'indice FPS, le logo UVA. C'est l'assurance d'une protection optimale contre les UV.

l'auto- massage



Le plaisir de se faire masser, c'est, entre autres, la possibilité de s'abandonner dans un état de lâcher-prise dans un mode complètement passif où nous n'avons pas besoin de faire d'effort.

Le plaisir de se masser soi-même réside dans la possibilité de le faire partout et en tout temps.

L'automassage est un outil que l'on peut intégrer à sa routine quotidienne pour prendre soin de soi.

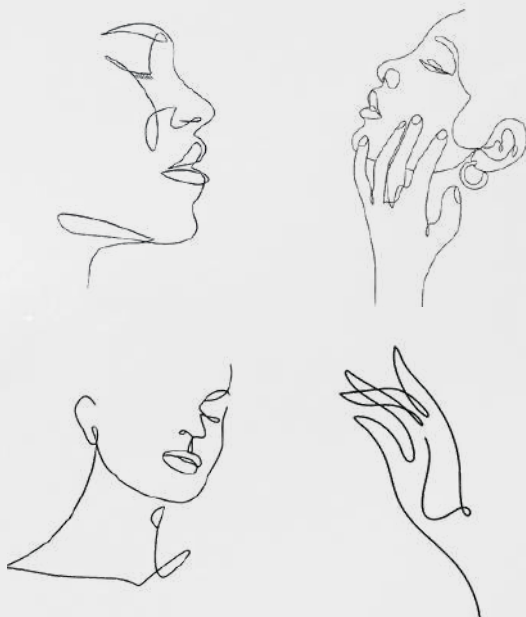
Découvrez en vidéo des techniques et gestes simples pour vous auto-masser :

- Prendre son visage en main en 1 minute !
- Masser le contour de l'oeil
- Masser le front et les tempes
- Masser le cou & le décolleté
- Masser le cuir chevelu
- Détendre la nuque & les trapèzes
- Masser les mains
- Masser le corps

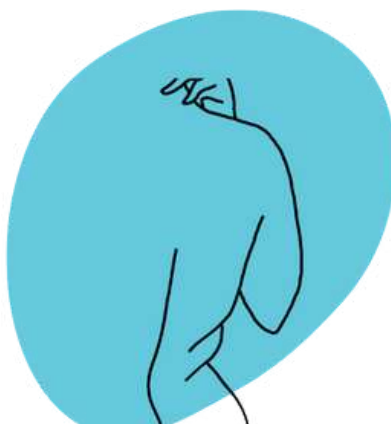


Un moment pour soi :

L'automassage est un moment pour prendre soin de son corps, mais également de son mental et son esprit. Il permet de s'ancrer dans le moment présent, de se reconnecter à son corps et de travailler son ressenti.



le corps



Notre corps est précieux : prendre le temps de l'observer, de l'hydrater, de le nourrir, de le masser de la tête aux pieds ... Se le réapproprier et l'aimer comme il se doit !

1-Nettoyer



LES PRODUITS

Savon dermatologique, gel ou huile nettoyante



LES BONS GESTES

- Appliquer le produit choisi en mouvements circulaires sur peau humide.
- Rincer à l'eau claire.
- Eviter l'eau trop chaude.
- Essuyer par tapotements avec un linge doux.

2-Hydrater



LES PRODUITS

Lait, crème, baume pour le corps.



LES BONS GESTES

- Appliquer sur tout le corps en commençant par le bas.
- Masser en remontant en direction du cœur.
- Ne pas hésiter sur la quantité de produit utilisée.



FRÉQUENCE

Avant, pendant, après traitement
2x /jour, matin & soir.

3-Pour une hydratation intense



LES PRODUITS

Crème et huile corporelle



LES BONS GESTES

- Mélanger dose pour dose l'huile et la crème corporelle.
- Masser délicatement le cou, le décolleté et le corps dans son ensemble pour une hydratation intense.

«Ne sous-estimez pas le pouvoir de ce moment de douceur ! »

Soins spécifiques en radiothérapie

Pendant la durée du traitement



LES PRODUITS

- Crème et huile corporelle.



LES BONS GESTES

- Mélanger dose pour dose l'huile et la crème corporelle.
- Masser quotidiennement la zone traitée, avec douceur.



FRÉQUENCE

2 à 3x /jour

Ne pas appliquer avant les séances de radiothérapie

Post-rayons



LES PRODUITS

Crème, lait corporel, baume, huile corporelle.



LES BONS GESTES

- Appliquer le produit en massant délicatement.
- Insister sur la zone traitée, avec douceur.



FRÉQUENCE

1x /jour pendant 5 semaines après la fin du traitement.

L'auto-soin des cicatrices

Minimum 21 jours après la chirurgie et seulement après accord du chirurgien !

- Utiliser un dermo-nettoyant, sans savon, sans parfum.
- Éviter l'emploi d'une eau trop chaude
- Sécher soigneusement et délicatement la cicatrice, sans frotter
- Utiliser un soin cicatrisant et régénérant
- Protéger la cicatrice du rayonnement UV.

les mains et les pieds

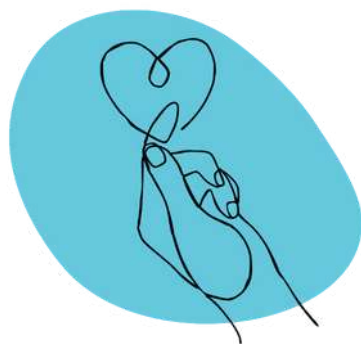
Les mains et les pieds peuvent très vite souffrir des effets des chimiothérapies et des thérapies ciblées. Des rougeurs parfois intenses, des épaissements et des douleurs autour des zones d'appui, des fissures, des gerçures ou encore des craquelures peuvent apparaître.

Avant le traitement

Offrir aux pieds et aux mains un moment de douceur en faisant une pause « manucure et pédicure » pour enlever en douceur les callosités, qui sont les zones privilégiées du développement des symptômes.

SOINS SPÉCIFIQUES MAXI CONFORT

- En cas de fissures : appliquer une crème cicatrisante.
- En cas de sécheresse intense : appliquer crème ou baume en couche épaisse et envelopper de chaussettes ou de gants en coton, pendant 30 minutes au minimum.



Pendant le traitement

Ne pas hésiter à user et abuser des crèmes hydratantes.



LES PRODUITS

Gel nettoyant surgras, crème hydratante, crème émolliente, baume relipidant



LES BONS GESTES

- Utiliser un gel nettoyant surgras.
- Rincer à l'eau froide.
- Bien essuyer la peau et les ongles et entre les orteils.
- Appliquer une crème hydratante.
- Masser les ongles et les cuticules avec un soin hydratant.



FRÉQUENCE

Avant traitement 1x /jour
Pendant traitement 2x /jour
Après traitement 1x /jour

Au moment de se coucher, avant de s'endormir, on s'accorde quelques minutes pour masser et nourrir les mains et les pieds avec un soin riche et onctueux.

Le syndrome main-pied



Certains traitements de chimiothérapie fragilisent les micro-vaisseaux des mains et des pieds : c'est ce qu'on appelle le syndrome main-pied. Les premiers signes sont des rougeurs dans la paume des mains et sur la plante des pieds. Des fourmillements peuvent également être ressentis. Bonne nouvelle, il est possible de prévenir et soulager ces désagréments.

Avant et pendant le traitement

1-Nettoyer



LES PRODUITS

- Pain dermatologique (savon sans savon) ou
- Syndet (gel dermatologique liquide) ou
- Huile lavante non parfumée



LES BONS GESTES

- Nettoyez quotidiennement les mains et les pieds avec des soins lavants dermatologiques au PH physiologique. Même pour un simple lavage des mains !
- Séchez minutieusement, notamment les espaces interdigitaux, pour ne pas fragiliser la peau.

2-Nourrir



LES PRODUITS

- Emollient
- Réparateur épidermique



LES BONS GESTES

- Nourrissez la peau le matin et après chaque lavage de main.
- Le soir avant le coucher, effectuez un cataplasme crème, sous occlusion : appliquez le soin en couche épaisse sans masser.
- Appliquez sur le cataplasme de crème, un film alimentaire ou un sac congélation sans trop serrer, mettez des chaussettes pour éviter de glisser, pour le maintien et pour que le soin agisse efficacement. (Possibilité de laisser la peau absorber le produit toute la nuit ou au minimum ¼ d'heure.)
- Au réveil, massez l'excédent de produit.

Les effets secondaires des traitements oncologiques



Le syndrome main-pied

Effet secondaire fréquent des traitements anticancéreux se manifestant par une extrême sécheresse de la peau. Il peut être généralisé, affectant la plante des pieds et les paumes des mains, ou localisé sur les zones d'hyper appuis plantaires.



L'onycholyse

Se manifeste par un décollement partiel de l'ongle, qui peut aller jusqu'à sa chute totale. Précédée d'un changement d'une coloration noirâtre ou d'un hématome sous l'ongle, elle est souvent confondue avec une infection fongique. La repousse de l'ongle peut être inconfortable ou douloureuse.



La paronychie

Souvent confondue avec un ongle incarné, la paronychie est une inflammation du pourtour de l'ongle.

Le podologue, au coeur de votre parcours de soins

Le pédicure-podologue assure un suivi personnalisé, offre des conseils adaptés et réalise des soins pour améliorer la qualité de vie pendant le traitement et prévenir les effets secondaires cutanés.

Prévention

AVANT LE TRAITEMENT

Avant de commencer votre traitement, il est crucial de consulter un podologue. Celui-ci évaluera l'état de vos pieds, effectuera des soins préventifs et planifiera des visites régulières de contrôle. Par exemple, il vérifiera l'adaptation de vos chaussures et recommandera des traitements hydratants.

Accompagnement

PENDANT LE TRAITEMENT

Durant les dix premiers jours du traitement, évitez les soins podologiques pour réduire les risques d'infection, votre système immunitaire étant affaibli.

Après cette période, le podologue suivra l'évolution de vos pieds et de vos ongles en offrant des soins adaptés.

Les interventions spécifiques comprennent :

- Évaluation de la peau des pieds pour détecter les facteurs aggravants.
- Examen et traitement des ongles + drainage des hématomes, application de résines pour protéger le lit de l'ongle.
- Vérification de l'état cutané plantaire et traitement des callosités.
- Soins des contours des ongles et coupe pour prévenir fragilité et plaies.

Récupération

APRÈS LE TRAITEMENT

Après le traitement, continuez les soins podologiques pour un rétablissement complet.

Le podologue vérifiera l'état de vos ongles, effectuera des soins appropriés et protecteurs, puis surveillera l'évolution de l'état des pieds.

En résumé, le podologue joue un rôle essentiel tout au long de votre parcours de soins, en assurant un suivi adapté et en vous aidant à préserver votre bien-être et votre qualité de vie.

les ongles

Sous l'effet de la chimiothérapie et des thérapies ciblées, les ongles se fragilisent. Leur aspect se modifie, ils peuvent devenir secs et cassants, se décolorer, se strier. Des taches peuvent apparaître.



Nourrir



LE PRODUIT

Huile nourrissante à base de vitamine E



LES BONS GESTES

- Masser doucement et longuement les ongles et les cuticules avec une huile nourrissante.



FRÉQUENCE

Avant traitement 1x /jour
Pendant traitement 2x /jour
Après traitement 1 ou 2x /jour

Protéger



LES PRODUITS

Base transparente + vernis opaque + top coat, au silicium.



LES BONS GESTES

- Appliquer une base transparente : une couche.
- Appliquer un vernis opaque : 2 couches.
- Appliquer un top coat : une couche.



FRÉQUENCE

Avant, pendant, après traitement
1x /semaine

Quelques conseils pour **prendre soin des ongles** pendant sa chimio

Prenez rendez-vous chez le podologue et choisissez des chaussures adaptées

En prévention d'un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie, prévoyez un rendez-vous chez le pédicure podologue. Ensuite pendant le traitement, limitez le port de talons trop hauts, afin d'éviter les micro-chocs des ongles au fond de la chaussure.

Coupez vos ongles courts afin de les renforcer

Coupez vos ongles régulièrement pour éviter qu'ils ne se cassent. Cela permet aussi d'empêcher le risque d'ongles incarnés ainsi que les inflammations et infections.

Ne coupez pas vos cuticules

Nous déconseillons de couper les cuticules afin d'empêcher les risques d'infections.

Déjà fragilisées par les effets secondaires de la chimio, repoussez délicatement vos cuticules si c'est vraiment nécessaire. Dans l'idéal, il vaut mieux seulement les nourrir quotidiennement, sans les repousser, ni les couper. Ainsi, vous éviterez de les endommager.

Hydratez vos ongles et cuticules des mains et des pieds

Il est indispensable de nourrir ses ongles et plus généralement sa peau pendant la chimiothérapie jusqu'à 6 mois après le traitement.

Portez des gants pour les travaux ménagers

Que ce soit pour la vaisselle, le ménage, jardiner ou encore bricoler... pensez à vous protéger les mains en portant des gants.

Évitez les vernis chimiques et dissolvants agressifs

Protégez vos ongles des UV grâce aux vernis à ongles enrichis en Tea Tree, Biotin et Silicium. Choisissez également un dissolvant doux sans acétone et minimisez son utilisation.

Évitez de porter des faux ongles

Lors d'un traitement lourd, il vaut mieux éviter la pose de faux ongles et ongles en gel afin de ne pas les abîmer davantage. Les colles utilisées sont propices aux développements bactériens et peuvent fragiliser encore un peu plus les ongles abîmés.

les cheveux et les solutions capillaires

La perte des cheveux représente souvent l'un des aspects les plus visibles et émotionnellement chargés du parcours de soins en oncologie. Cette transformation physique, bien que temporaire, peut avoir un impact significatif sur l'image de soi et le bien-être quotidien.

1-Comprendre et anticiper

La perte des cheveux liée aux traitements est une étape que l'on peut anticiper et préparer. Votre oncologue vous a probablement informé que votre traitement **pourrait entraîner une chute temporaire de vos cheveux.**

Il est important de comprendre que ce processus, bien que difficile émotionnellement, est transitoire et réversible.

LA CHUTE DES CHEVEUX	DEMARCHES A ENTREPRENDRE
• Généralement 2 à 3 semaines après le début du traitement • Une sensibilité du cuir chevelu (trichodynie) peut apparaître au début de la chute • Il s'agit d'une conséquence temporaire et réversible du traitement • Les réactions varient selon les personnes, sans impact sur l'efficacité thérapeutique • La repousse débute habituellement 1 à 3 mois après l'arrêt des traitements	• Demander une ordonnance pour la prise en charge d'une prothèse capillaire aux soignants habilités dans le cadre d'un parcours de soins en oncologie • Contacter votre mutuelle pour connaître les modalités de remboursement complémentaire • Prendre rendez-vous dans un centre conseil capillaire agréé par l'Assurance Maladie • Prévoir environ 1 heure pour votre première consultation • Apporter votre ordonnance et votre carte vitale lors du rendez-vous • Certains instituts proposent le tiers payant pour éviter l'avance de frais

POINTS CLÉS

1. La chute des cheveux est temporaire et transitoire
2. Anticiper permet de mieux se préparer à cette étape
3. Une prise en charge est assurée par l'Assurance Maladie
4. L'accompagnement par un professionnel prothésiste capillaire est une étape clé.

2-Les Soins Préventifs

Avant la chute, une routine de soins adaptée peut contribuer à préserver au mieux vos cheveux et à préparer en douceur les changements à venir.



LE PRODUIT

Le choix des produits est essentiel.

Privilégiez un shampoing doux pour cuir chevelu sensible (un shampoing pour bébé n'est pas adapté, son pH alcalin peut être irritant pour un cuir chevelu qui risque d'être sensibilisé par les traitements), spécifiquement formulé sans parabène, sans sulfates ni silicones.

PRATIQUES A EVITER

- Chaleur excessive : sèche-cheveux (sauf température très basse), lisseur, fer à friser
- Colorations avec oxydation, mèches, extensions
- Tressages serrés et tractions
- Barrettes et élastiques trop contraignants
- Shampoings pour bébé et shampoings secs



FRÉQUENCE

Le rythme des shampoings est de deux à trois fois par semaine, toujours à l'eau tiède pour ne pas aggraver le cuir chevelu.

Peignez délicatement vos cheveux avant de procéder au shampoing.

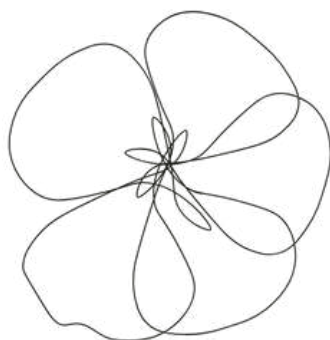
Le séchage doit être délicat : tamponnez doucement vos cheveux avec une serviette éponge.

Le confort nocturne mérite aussi une attention particulière. L'utilisation d'une taie d'oreiller en soie ou en satin réduit les frottements et aide à maintenir une bonne hydratation du cheveu.

LE CASQUE RÉFRIGÉRANT

Si votre équipe soignante vous le propose :

- Il est soumis à prescription médicale
- Il peut aider à limiter la chute
- Il convient de suivre les consignes spécifiques de lavage
- Et de consulter l'équipe pour plus d'informations



3-Accompagner la Chute des Cheveux

La période de chute des cheveux nécessite une attention particulière et des soins adaptés. Le maintien d'une routine de soins est essentiel, même lorsque les cheveux commencent à tomber.



FRÉQUENCE

Continuez à laver votre cuir chevelu régulièrement, en conservant le même rythme de deux à trois fois par semaine. Cette hygiène régulière contribue au confort et au bien-être.



LES PRODUITS

Si vous ressentez des irritations du cuir chevelu, un shampoing spécifique ou des lotions apaisantes peuvent être utilisés.

L'hydratation est importante : les huiles naturelles comme l'huile de jojoba, d'amande douce ou de coco peuvent être appliquées en massage très doux.

L'huile de ricin, reconnue pour ses propriétés fortifiantes, peut également être utilisée, mais avec parcimonie du fait de sa texture très riche : quelques gouttes suffisent, idéalement mélangées à une autre huile plus légère.

L'huile de ricin est plutôt à utiliser au moment de la repousse.

4-La phase de repousse

La repousse des cheveux marque une nouvelle étape dans votre parcours. Elle débute généralement un à trois mois après l'arrêt des traitements.

Les premiers cheveux qui repoussent peuvent présenter une texture et une couleur différentes de votre chevelure d'origine : ils sont parfois plus fins, plus épais, plus clairs ou plus foncés, plus raides ou plus bouclés. Ces changements sont temporaires, et vos cheveux retrouveront progressivement leur texture et apparence d'avant traitement.



LES PRODUITS

Pendant cette phase, maintenez des soins doux et adaptés pour accompagner la repousse.

Il peut être tentant de vouloir rapidement retrouver sa couleur d'origine ou de camoufler les premiers cheveux blancs.

Il est recommandé d'attendre au moins six mois (voire un an) avant toute coloration ou technique capillaire.

Vos cheveux ont besoin de retrouver leur équilibre et leur cycle de croissance normale après l'arrêt des traitements.

Une coupe dite de restructuration, est souvent proposée par le centre capillaire spécialisé qui vous a accompagné, pour vous aider à retrouver une coiffure harmonieuse pendant cette transition.

C'est également le moment d'adapter progressivement vos solutions capillaires : vous pouvez par exemple combiner l'utilisation de turbans plus légers avec vos cheveux qui repoussent, ou opter pour des accessoires comme les bandeaux qui accompagnent élégamment cette phase.

POINTS CLÉS

1. La patience est essentielle
2. Les changements initiaux sont normaux et temporaires
3. Les soins doux restent nécessaires
4. L'accompagnement professionnel facilite la transition

A RETENIR

La repousse marque le début d'une nouvelle étape qui mérite aussi de l'attention et des soins adaptés.

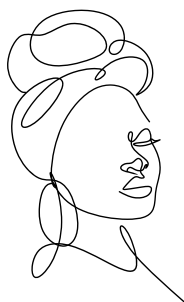
Maintenez le dialogue avec les professionnels qui vous accompagnent pour optimiser cette phase de transition.

5-Les Solutions Capillaires Professionnelles

Pour faire face à la chute des cheveux, plusieurs solutions s'offrent à vous.

- **Les prothèses capillaires**, également appelées chevelures, sont disponibles en différentes qualités et gammes de prix.
- **Les turbans** représentent une alternative élégante et pratique. Ils se déclinent en différentes collections pour répondre à tous les besoins et toutes les occasions.

Qu'il s'agisse de modèles simples et confortables ou de créations plus sophistiquées avec foulards intégrés, chaque femme peut trouver la solution qui lui correspond.



Combinaison
bandeau + turban



Casquettes cheveux
20 cm ou 35 cm



Frange bang, effilée
ou clips
à glisser sous le turban



Tours de cheveux
accessoirisés avec un turban

A Retenir

Les solutions capillaires ne sont pas exclusives : vous pouvez alterner entre différentes options selon vos activités et vos envies.

L'important est de vous sentir à l'aise avec les solutions choisies et de savoir les entretenir correctement.

Le prothésiste capillaire doit vous accompagner avant et pendant la chute et au moment de la repousse.

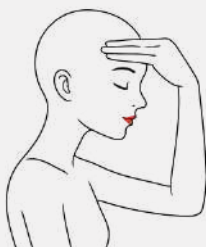
Il vous conseillera et vous guidera dans vos choix :

- Une coupe peut vous être proposée pour une transition douce et éviter le choc émotionnel. Une coupe courte peut aussi réduire la traction sur les racines fragilisées pendant le traitement
- Si vous le souhaitez, vos cheveux peuvent être coupés à 1 ou 2 mm (mise à nue)
- Conseils sur les chevelures (explication des différents confort)
- Conseils sur le port de la chevelure
- Conseils sur l'entretien : comment la laver et à quel rythme
- Conseils sur les turbans, accessoires
- Conseils sur les produits de soins pour la chevelure
- Première coupe de repousse proposée pour restructurer les cheveux

La pose de votre chevelure

Mettre une chevelure pour la première fois peut sembler délicat, mais avec les bons conseils, elle sera bien positionnée et confortable. Voici les gestes simples pour éviter qu'elle ne soit ni trop en avant ni trop en arrière.

1



- La ligne frontale de votre perruque doit généralement se situer à environ 4 cm au-dessus de vos sourcils, soit à l'endroit où vous placeriez quatre doigts à l'horizontale, en partant du haut du sourcil. Cela correspond à la ligne naturelle d'implantation des cheveux
- Tenez votre perruque par l'arrière, avec vos deux mains (là où se trouvent les attaches)
- Penchez la tête légèrement vers l'avant, comme si vous alliez « plonger » dans la perruque
- Enfilez la perruque, positionnez d'abord l'arrière de la perruque à la base de votre crâne, puis faites-la glisser vers l'avant, jusqu'à atteindre le point repéré au-dessus de vos sourcils

2



- Vérifiez que la perruque est bien centrée : les pattes latérales, situées au niveau des tempes, doivent être alignées de chaque côté du visage

3



- Si besoin, ajustez la tension à l'aide des attaches réglables situées à l'arrière : elles permettent d'adapter la perruque à la forme de votre tête pour un meilleur confort et maintien
- Passez doucement vos doigts le long de la racine pour replacer les cheveux et donner un tombé naturel. Un léger coiffage à la main peut suffire à redonner du volume ou de la forme

L'entretien de la chevelure



PRENEZ TOUTES LES PRÉCAUTIONS POUR PRÉSERVER AU MIEUX VOTRE CHEVELURE.

- Rangez votre chevelure sur un porte perruque ou dans sa boîte d'origine (si votre chevelure a une coupe courte)
- Évitez de conserver votre chevelure dans un sac fermé en plastique, dans un endroit humide, poussiéreux ou trop chaud
- Pour la préserver, nous vous conseillons de ne pas dormir avec votre chevelure. Si cela n'est pas possible, dormez sur une taie d'oreiller en soie
- Pour la nuit, pour éviter de rester tête nue, vous pouvez porter un bonnet en bambou ou en soie
- Évitez les sources de chaleur qui pourraient endommager votre chevelure (four, radiateur, vapeur d'eau bouillante...)
- Pour votre chevelure en fibre synthétique, n'utilisez aucun accessoire chauffant (fer à lisser, sèche-cheveux)
- Pour la **chevelure en fibre synthétique**, celle-ci peut être lavée toutes les trois semaines, parfois plus si vous transpirez beaucoup par exemple
- Avant de laver votre chevelure, commencez par la démêler en utilisant une brosse adaptée pour ne pas arracher les cheveux de votre chevelure (picots en silicone)
- Trempez votre chevelure dans de l'eau froide, ajoutez une dose de shampoing adapté, lavez doucement votre chevelure sans la frotter énergiquement
- Rincez votre chevelure plusieurs fois sous l'eau froide
- Séchez votre chevelure à l'aide d'une serviette éponge, tamponnez doucement votre chevelure
- Coiffez et démêlez délicatement votre chevelure à l'aide d'un spray adapté qui facilitera le coiffage et hydratera votre chevelure
- Laissez sécher votre chevelure naturellement à l'air libre. Vous pouvez la poser sur votre porte perruque (la veille par exemple). Grâce à sa mémoire de forme votre chevelure en fibre synthétique reprendra sa forme initiale

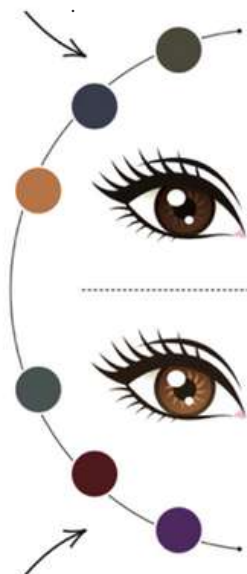
Les turbans

Choix du turban en fonction des couleurs des yeux



YEUX MARRONS

Les verts kakis, le rose pâle, le orange, les bleus jeans et le doré/camel



YEUX NOISSETTES

Les gris foncés, le bordeaux et le lavande

YEUX BLEUS

Tons naturels, nuances de rose, les verts clairs et les bleus foncés



YEUX VERTS

Les violets, les verts profonds, le corail et les jaunes pâles

Nouer et laver votre turban

Il existe de nombreuses façons de nouer et de porter un turban, selon vos envies, votre confort et votre style.

Seul, accessoirisé ou combiné à un bonnet, le turban peut s'adapter à chaque moment de la journée.

Des tutoriels sont facilement accessibles en ligne, sur différents sites, pour vous inspirer et vous accompagner pas à pas.

LAVER



Pour les tissus fragiles comme la soie, un lavage à la main et à l'eau froide est recommandé.



Pour les autres tissus, tels que le coton, le lavage à 30°C est conseillé.



Il est déconseillé de repasser les tissus au risque de les dénaturer.



Ne pas tordre le tissu lors de l'essorage, pour ne pas déformer votre turban.

les mu- queuses

Les traitements provoquent parfois des sécheresses au niveau de toutes les muqueuses : les yeux, la bouche, le nez, les parties intimes.

Les yeux

La protection naturelle des yeux est très diminuée par la perte des cils et la sécheresse oculaire.



LES BONS GESTES

- Pour hydrater et nettoyer l'œil, utiliser un collyre, des larmes artificielles ou, sur prescription médicale, une crème ophtalmique à base de vitamine A.

Le nez

La chimiothérapie est responsable de la perte des cils vibratiles et rend impossible leur fonction de protection et de barrière.



LES BONS GESTES

- Utiliser un soin réparateur, un baume hydratant ou un gel huileux (vitamine E) à appliquer directement à l'intérieur des narines, au doigt ou à l'aide d'un coton-tige.

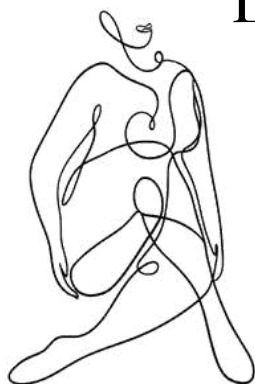
La bouche

Chimiothérapie et radiothérapie provoquent l'apparition d'ulcérations ou d'aphtes dans la bouche. Une bonne hygiène buccale limite la survenue et les effets de ces désagréments.



LES BONS GESTES

- Sucrer des glaçons une demi-heure à une heure lors des perfusions de chimiothérapie. Le froid limite l'exposition des muqueuses de la bouche aux médicaments.
- Utiliser une brosse à dents souple et un dentifrice adapté.
- Faire des bains de bouche préconisés par un oncologue.
- Appliquer ou vaporiser des huiles de soin comestibles à base de vitamine E.
- Nourrir et protéger les lèvres avec un baume nourrissant hydratant.



Les muqueuses des parties intimes

Sécheresse et déshydratation affectent le corps dans son ensemble. Les muqueuses génitales sont également touchées. Une maxi douceur est de mise pour ces parties du corps particulièrement sensibles.

La sécheresse vaginale est un effet secondaire des traitements. Il est très courant que cette partie délicate du corps soit touchée.

Sécheresse et déshydratation génèrent :

- des rapports sexuels douloureux,
- des démangeaisons, irritations, sensations de brûlure,
- de l'inconfort au quotidien.

Ces effets peuvent être compensés ou atténués : il faut donc hydrater, apaiser, lubrifier.



LES PRODUITS

Soin lavant + gel hydratant / baume dermatologique



LES BONNES GESTES

- Nettoyer matin et soir les zones externes des muqueuses intimes avec un soin lavant appliqué à la main.
- Soigner matin et soir les muqueuses intimes : lèvres, vulve, entrée du vagin, anus, avec un gel ou un baume dermatologique.

Si apparition de sécheresses internes de la muqueuse :

- Utiliser un ovule ou un gel hydratant vaginal avec applicateur pour diffuser le produit au contact interne des muqueuses.

le maquillage



UNIFIER ET CORRIGER

Même s'il est hydratant, le fond de teint ne se substitue pas au soin quotidien.



LES BONS GESTES

- Appliquer le fond de teint par petites touches sur l'ensemble du visage : du bas vers le haut, de l'intérieur du visage vers l'extérieur.
- Étirer en lissage doux jusqu'à la racine des cheveux et du cou pour éviter des démarcations.



LES PRODUITS

application :

- Au pinceau : il étire bien les matières fluides.
- Avec une éponge en forme d'œuf : elle donne un rendu naturel.
- Avec les doigts : sans doute la méthode la plus hygiénique de toutes

Ne pas mettre de texture fond de teint en contour des yeux : c'est le rôle du correcteur !

TYPE DE FOND DE TEINT	TYPE DE CORRECTION
Fond de teint compact	Imperfections très visibles.
Fond de teint fluide Hydratant : peau sèche Matifiant : peau grasse	Imperfections légères.
BB crème (Blemish Balm Cream) ou crème teintée	Unifie, corrige, donne de l'éclat au teint. Hydrate, protège la peau. Certaines ont un indice de protection solaire.
CC crème (Corrector Color Cream)	Embellisseur et correcteur de teint.

Le correcteur anti-cernes



LES BONS GESTES

- Appliquer par petites touches pour camoufler les cernes, les imperfections ou les décolorations de la peau.
- Estomper pour fondre avec le teint.

Les correcteurs colorés permettent de neutraliser et camoufler efficacement la plupart des imperfections du teint en jouant sur les couleurs complémentaires, avant d'appliquer le fond de teint.

CORRECTEUR	EFFET
Vert	- Utilisé pour neutraliser les rougeurs comme les boutons, couperose, rougeurs diffuses - Appliquer en fines touches sur les zones à corriger avant le fond de teint
Jaune	- Idéal pour contrer les cernes violets ou marrons - Peut aussi éclaircir un teint terne ou grisâtre
Orange/Abricot	- Parfait pour masquer les cernes bleutés et les veines apparentes - Redonne de l'éclat aux peaux mates et foncées
Rose/Saumon	- Ravive les teints clairs et fatigués en apportant de la fraîcheur - Peut aussi masquer taches pigmentaires et de rousseurs sur peaux claires
Violet/Lilas	- Neutralise les tons jaunes pour un effet bonne mine - Peut être mélangé au correcteur rose sur peaux foncées

Mettre en valeur le regard

Les yeux

Aucun diktat sur le sujet : il s'agit d'ouvrir le regard, de donner une touche de couleur au visage, de se faire plaisir, de se faire confiance.



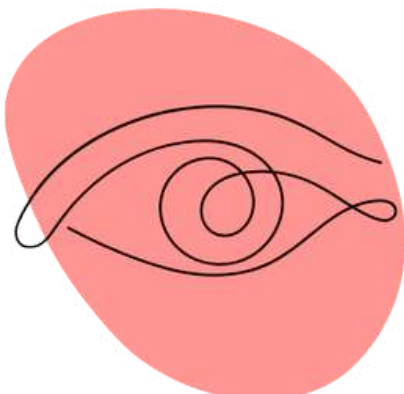
LE PRODUIT

Le fard à paupières : lumineux ou intense, irisé ou mat, il met en valeur votre regard.



LES BONS GESTES

- Appliquer la teinte la plus pâle sur l'ensemble de la paupière.
- Appliquer une teinte plus foncée au bord de la paupière mobile.
- Estomper pour adoucir.



LE PRODUIT

Le crayon à yeux : pour surligner ou souligner les yeux.



LES BONS GESTES

- Dessiner de petits traits au ras des cils puis les fondre entre eux.



LE PRODUIT

Le mascara : il permet de mettre en valeur les cils, de les teinter et de les gagner.



LES BONS GESTES

- Appliquer en petite quantité avec la brosse sur le dessus des cils puis sur le dessous et sur le côté

Les sourcils

Restructurer les sourcils permet de redéfinir le regard et de réduire la proéminence de l'arcade mise à nu par la perte des poils des sourcils.



LE PRODUIT

Un crayon à sourcils semi-gras de la couleur adaptée

Positionner un crayon le long de :



- 1** > la base de la narine et du coin interne de l'œil



- 2** > la base de la narine et de la pupille



- 3** > la base de la narine et du coin externe de l'œil



- 4** > joindre les 3 points par petits traits.
> passer une brosse goupillon pour estomper le tracé.

Donner bonne mine

Les poudres

Les poudres permettent d'enlever la brillance de la peau et fixent le maquillage.

Préférer des poudres minérales, naturelles et non desséchantes.

POUDRE LIBRE ET POUDRE COMPACTE

- Respecter la couleur du fond de teint.
- Appliquer de préférence avec un gros pinceau pour un poudrage aéré.

POUDRE BRONZANTE / TERRE DE SOLEIL

Elle apporte un léger hâle doré pour pallier le manque de soleil.

- Choisir en fonction de la clarté de la peau une couleur légèrement plus dorée que le teint.
- Appliquer au pinceau en mouvements circulaires, en léger balayage sur le front, le nez, le menton et les joues.



Le blush

Structure le visage et donne une bonne mine naturelle. Le choisir en fonction de la couleur de la peau et celle du fond de teint.

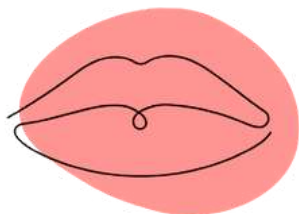
- Pour affiner le visage, mettre le blush sous l'os de la pommette.
- Pour donner du relief et booster un teint fatigué et des traits tirés, le placer sur la rondeur de la pommette et non dans le creux de la joue.

LE BLUSH CRÈME

- Appliquer au doigt à même la peau ou sur un fond de teint.

LE BLUSH POUDRE

- Appliquer au gros pinceau normal ou biseauté.



Appliquer toujours un baume hydratant sur les lèvres avant le rouge à lèvres.

Il n'est pas toujours facile de choisir son rouge à lèvres : voici quelques conseils pour trouver la bonne teinte :



LES BONS GESTES

- Pour un effet sophistiqué, tracer avec un crayon le contour des lèvres.
- Remplir l'intérieur des lèvres en prenant soin de ne pas oublier la finesse des commissures.
- Pour un effet décontracté, tapoter les lèvres avec votre doigt pour estomper.



LES PRODUITS

Crayon à lèvres, rouge à lèvres

On a souvent le réflexe de tester la couleur sur le dos de la main : ce n'est pas une bonne technique, car la pigmentation est différente de celle des lèvres. Pour réellement tester la couleur, le meilleur moyen est de l'essayer !

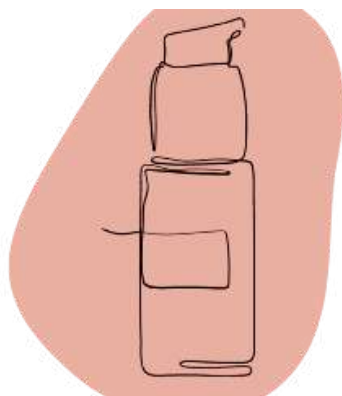
PEAUX	CORRECTION	CHEVEUX	COULEURS
Clares	Privilégier les tons orange, corail, abricot, ainsi que les roses vifs ou légers.	Bruns	rouges foncés (prune, violet foncé, bordeaux.)
Halées ou dorées	Opter pour les rouges et oranges vifs, les bordeaux. Les tons «nude» (beige, rose...) conviennent aussi.	Blonds	roses, corail, rouges légers.
Foncées	Choisir des teintes prune, bordeaux, violet foncé, caramel ou marron.	Roux	rose-orange, pêche, abricot, rose poudré, brun très clair.

N'hésitez pas à tester différentes nuances pour trouver celles qui vous mettent le mieux en valeur !

ASTUCE

Lorsque l'on met l'accent sur les lèvres, on privilégie un maquillage discret des yeux. Inversement, si on met l'accent sur les paupières, on allège le maquillage des lèvres !

CHOISIR LES BONS produits



COMMENT CHOISIR SES PRODUITS ?

Au-delà des qualités requises pour les produits durant votre traitement, le choix de vos soins doit également s'adapter à :

- **Votre budget** : des produits adaptés existent dans toutes les gammes de prix - il n'est pas nécessaire d'investir dans des produits onéreux pour obtenir des résultats satisfaisants
- **Vos préférences sensorielles** : texture (légère ou riche), odeur (neutre ou délicatement parfumée), sensations au toucher (fraîche, fondante)
- **Vos intolérances spécifiques** : si vous avez identifié des ingrédients qui vous causent des réactions, consultez systématiquement la liste INCI
- **Votre type de peau** : même fragilisée, votre peau conserve ses caractéristiques de base (sèche, mixte, grasse) qui orienteront le choix de textures adaptées
- **L'état actuel de votre peau** : qui peut évoluer tout au long du traitement, nécessitant des ajustements dans vos choix de produits

LES QUALITÉS REQUISES DES PRODUITS

Les produits doivent répondre aux besoins des peaux sensibles, réactives. Ils doivent respecter la fragilité cutanée et favoriser le confort.

Pour le soin :

- Sans alcool : pour éviter l'assèchement et l'irritation.
- Parfum léger : pour limiter les risques d'allergies.
- Contrôlés en nickel : afin de prévenir les réactions allergiques.
- Sans acides de fruits ni lotions micellaires : pour éviter tout effet irritant ou agressif.
- Sans mélange acide benzoïque/benzoate de sodium dans les produits non rincés.

Pour le maquillage :

- Hyper pigmentés (+30 % de pigments) : pour une couvrance efficace.
- Non comédogènes : afin d'éviter l'obstruction des pores.

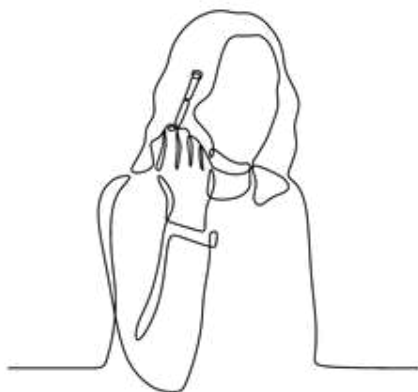
LES QUALITÉS REQUISES DES PRODUITS

- **Respecter le mode d'emploi** : zone d'utilisation du produit, quantité, fréquence d'utilisation, temps de pose et rinçage si nécessaire.
- **Respecter les précautions d'emploi.**
- **Respecter la durée de vie du produit** : durée d'utilisation après ouverture.
pétrole
- **Refermer les emballages** des produits après chaque utilisation.
- **Éviter d'exposer les produits** à des variations de température et aux rayons directs du soleil, pour leur bonne conservation.
- **Se laver soigneusement les mains** avant chaque utilisation de produits.
- **Utiliser des spatules propres** pour prélever les produits en pot.
- **Ne pas partager ses produits cosmétiques** avec d'autres personnes.
- **Jeter immédiatement** tout produit dont la couleur, l'odeur ou la texture a changé.

A éviter

Parce qu'ils peuvent être agressifs dans ce contexte de fragilité temporaire, pour notre corps qui n'a envie que de douceur, il est préférable d'éviter :

- Savon noir, d'Alep, de Marseille
- Lingettes démaquillantes
- Produits alcoolisés ou dérivés du pétrole
- Acides de fruits, AHA, vitamine C
- Parfums
- Peeling
- Produits anti-acné
- Produits d'hygiène bébé
- Lotions exfoliantes
- Crèmes pour les mains contenant de l'acide glycolique ou de l'acide lactique
- Huiles essentielles en application cutanée
- Crèmes décolorantes, dépilatoires



- Masque à l'argile
- Mascara waterproof
- Eyeliner magnétique
- Vernis pailleté, nacré, avec colophane, toluène, formol, nickel ou parabènes
- Faux ongles en gel ou en résine
- Vernis semi permanent

la réglementation cosmétique



Savez-vous que la réglementation cosmétique européenne est la plus stricte au monde ?
La sécurité des produits cosmétiques est très contrôlée.

Elle est assurée par des toxicologues, qui vont vérifier que les ingrédients de la formule sont sûrs, puis que le produit est sûr aussi.

Sans cette vérification, le produit ne peut pas être mis en vente.

En fonction des découvertes scientifiques, cette réglementation évolue pour ajuster les règles concernant un ingrédient si cela est nécessaire.

Et tous les produits cosmétiques importés en France doivent eux aussi être conformes aux exigences de ce règlement pour pouvoir être vendus sur le marché français.

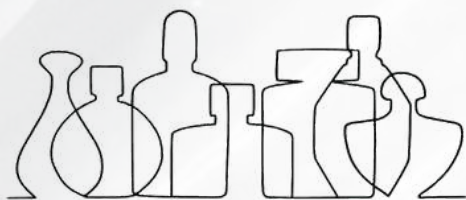
Le saviez-vous?

Il y a environ 2000 substances interdites en Europe dans les produits cosmétiques. Et aux États-Unis moins de 10 ingrédients sont interdits par la réglementation dans les cosmétiques.

C'est grâce à Simone Veil qu'en 1975 la France est devenue le premier pays à adopter une réglementation cosmétique. Durant son mandat en tant que ministre de la Santé, Simone Veil a présenté au Parlement un projet de loi pour garantir la sécurité des produits cosmétiques.

Grâce à ce projet, la régulation des produits cosmétiques a été mise en place sur plusieurs plans, comme leur importation, leur fabrication et leur mise sur le marché, tout cela pour assurer la protection des consommateurs.

Ce projet de loi est par la suite devenu un modèle qui a inspiré le droit européen sur les produits cosmétiques. Aujourd'hui, la réglementation française est considérée comme la plus sûre au monde pour les consommateurs, et la réglementation cosmétique européenne s'est beaucoup inspirée de la France.



INCI

- **Connaissez-vous la signification du mot INCI en cosmétique ?**

INCI est un acronyme qui désigne «International Nomenclature of Cosmetic Ingredients» et celui-ci correspond au nom scientifique des ingrédients cosmétiques. C'est d'ailleurs depuis 1999 que cette nomenclature internationale est devenue obligatoire.

- **Mais à quoi ça sert ?**

L'objectif de l'étiquetage des ingrédients cosmétiques est de garantir la transparence pour le consommateur en lui apportant des informations fiables sur le produit. Par exemple, les personnes allergiques à un ingrédient peuvent, grâce à l'étiquetage des produits, identifier plus facilement les ingrédients qu'elles doivent éviter dans un produit cosmétique avant de l'acheter. Cet étiquetage aide également les autorités de contrôle dans leurs activités de surveillance du marché.



Conservation d'un produit

- **Savez-vous jusqu'à quand un produit cosmétique peut être utilisé ?**

On retrouve sur la plupart des produits cosmétiques un logo composé d'un pot de crème ouvert, d'un «M» et d'un numéro (sur le pot de crème). Ce logo signifie qu'une fois le produit cosmétique ouvert, il peut être utilisé pendant 3, 6, 9 ou 12 mois.

On identifie ce nombre de mois grâce au numéro à côté du «M» dans le pot de crème, qui indique la durée de conservation après la première ouverture. Ce logo correspond à la PAO, soit la Période Après Ouverture.

- **Qu'est-ce que la PAO d'un cosmétique ?**

La PAO correspond à la Période Après Ouverture d'un produit cosmétique. Après son ouverture, si on dépasse le nombre de mois indiqué, le produit va perdre en qualité et en efficacité. Il devient plus fragile, peut être contaminé, ce qui peut provoquer des irritations ou des infections, surtout s'il est appliqué sur des zones sensibles comme le contour des yeux, une zone où la peau est très fine. Si le produit change de couleur, de texture ou a une mauvaise odeur, il ne faut absolument pas prendre de risque et le jeter immédiatement. D'ailleurs, sur certains produits, on peut retrouver la mention «à utiliser de préférence avant fin...».

Cette mention est obligatoire sur les produits qui se conservent moins de 30 mois et ce même s'ils n'ont jamais été ouverts.



BELLE & BIEN

NOTRE VISION

Les soins esthétiques constituent un élément essentiel dans le parcours de soins des personnes touchées par le cancer. Bien plus qu'une simple parenthèse, ils représentent un moment privilégié où les patientes peuvent renouer avec des émotions positives fondamentales: se regarder et être regardées, se porter de l'attention, retrouver confiance en elles et renforcer leur estime personnelle.

NOTRE CONVICTION

Notre expérience depuis 25 ans et nos études d'impact démontrent que la reconquête de l'image de soi joue un rôle déterminant dans la résilience des patientes face à la maladie.

Lorsqu'une femme reprend possession de son corps à travers des gestes de soin adaptés, elle retrouve également une forme d'autonomie et de contrôle dans un parcours souvent marqué par la passivité et la dépendance.

NOS VALEURS

• **LA SOLIDARITE** Chaque membre de notre communauté (bénévoles, soignants, partenaires et bénéficiaires) œuvre avec conviction pour améliorer le bien-être des personnes touchées par le cancer.

• **LE RESPECT** Nous accueillons chaque personne dans sa singularité, sans considération sociale, ethnique ou religieuse, avec une attention particulière à sa vulnérabilité.

• **L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE** Nos actions reposent sur l'implication de professionnels bénévoles, formés à nos méthodes et unis par des valeurs de bienveillance et d'excellence.

MON PARCOURS SO DOUX

Un parcours pédagogique – facile d'utilisation et 100% digital

SO DOUX est un parcours de découverte et d'apprentissage des **soins esthétiques adaptés pendant les traitements contre le cancer**.

Les capsules thématiques, de moins de 5 minutes chacune, sont composées de conseils esthétiques professionnels.

? Pour quels bénéfices ?

1. Atténuer les effets secondaires des traitements
2. Se réapproprier son image
3. Se porter de l'attention et du soin
4. Se sentir mieux
5. Booster sa confiance en soi
6. Se ré estimer

Dans chaque univers, les activités pédagogiques sont variées :

Des conseils & tutos pour découvrir les bonnes pratiques



Des quiz pour retenir les messages clés



Des doux défis pour mettre en pratique



KIT SO DOUX

Pour les personnes affectées par un cancer **en hospitalisation traditionnelle ou à domicile**, belle & bien offre le Kit So Doux

Pour quels bénéfices ?

1. Atténuer les effets secondaires des traitements
2. Se porter de l'attention et du soin
3. Apporter de l'hydratation à la peau

Composition

1. Une émulsion hydratante pour le visage
2. Une crème pour les mains et pieds
3. Un baume pour le corps
4. Un guide de soins esthétiques en oncologie So Doux



Distribution

Gratuit.

Ce kit est mis à disposition d'un établissement partenaire.

Le personnel soignant le distribue directement au patient ou à son aidant.

Ces produits belle & bien sont offerts, ils ne peuvent être vendus.

CLASSES VISIO

Un bénévole professionnel de la beauté guide un groupe de participantes dans la **découverte et la mise en pratique de soins du visage et de maquillage adaptés.**



Pour quels bénéfices ?

- Atténuer les effets secondaires des traitements
- Se porter de l'attention et du soin
- Apprendre des gestes de routine
- Se regarder et être regardé
- Booster sa confiance en soi
- Se réestimer

Thèmes

- Nettoyage, démaquillage
- Hydratation du visage
- Hydratation du corps
- Hydratation des mains
- Teint bonne mine
- Maquillage des yeux et des sourcils
- Maquillage de la bouche

Modalités

- Gratuit
- Les informations pratiques de participation/connexion sont envoyées par email
- Chaque participante reçoit une box de produits de soins et de maquillage pour poursuivre ses soins chez elle.

ATELIERS PEDAGOGIQUES



Un bénévole professionnel de la beauté guide un groupe de participantes dans la **découverte et la mise en pratique de soins du visage et de maquillage adaptés.**

Pour quels bénéfices ?

- Atténuer les effets secondaires des traitements
- Se porter de l'attention et du soin
- Apprendre des gestes de routine
- Se regarder et être regardé
- Booster sa confiance en soi
- Se réestimer

Thèmes

- Nettoyage, démaquillage
- Hydratation du visage
- Soin des ongles et des mains
- Teint bonne mine
- Maquillage des yeux
- Soin des cils
- Maquillage des sourcils
- Maquillage de la bouche

Modalités

- Gratuit
- Les informations pratiques de participation sont envoyées par email
- Chaque participante peut participer 1 fois à un atelier dans l'année.
- Chaque participante reçoit une trousse de produits cosmétiques pour pratiquer pendant l'atelier puis poursuivre ses soins chez elle.

Comment participer ?

Je m'inscris →



Scannez le QR code pour
vous inscrire
ou rendez-vous sur :

w w w . b e l l e b i e n . f r

Le guide So Doux de Belle & Bien accompagne les femmes touchées par la maladie avec des conseils pratiques pour préserver la peau, les cheveux et les ongles fragilisés par les traitements.

À travers des fiches thématiques illustrées, il permet de:

- Restaurer l'hydratation de la peau et des muqueuses avec des routines douces et adaptées
- Prendre soin des mains, des ongles et des pieds, en tenant compte des effets secondaires spécifiques
- Accompagner les changements capillaires (chute, repousse) et choisir une solution adaptée
- Se mettre en valeur grâce à un maquillage doux, naturel et adapté

Face au cancer, prendre soin de soi est une thérapie !