

se maquiller

prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin **de sa santé**

PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements peuvent modifier l'apparence du visage : teint, sourcils, cils... Le maquillage constitue un outil précieux pour vous sentir mieux durant cette période, à condition d'utiliser des produits adaptés et de respecter quelques précautions.

préparer la peau

hydrater

Hydratez toujours votre peau avec une crème adaptée avant le maquillage.

protéger

Appliquez une protection solaire SPF 50+ en cas d'exposition.
Laissez poser quelques secondes avant de passer à l'étape maquillage.
Si la crème solaire est confortable et suffisamment hydratante, elle peut remplacer la crème de jour selon les besoins spécifiques de votre peau.

nettoyer la peau le soir :

Démaquillez soigneusement votre peau chaque soir avec des produits doux et adaptés à votre sensibilité : huile, lait, pommade démaquillante.
Oubliez les disques de coton trop agressifs. Préférez vos doigts ou les carrés démaquillants en microfibre doux et lavables.Rincez à l'eau tiède.
Pulvérisez de l'eau thermale.
Appliquez un soin hydratant.

le teint

unifier

Utilisez un fond de teint fluide ou une BB crème hydratante.
Appliquez par petites touches sur l'ensemble du visage et étirez délicatement jusqu'à la racine des cheveux.
Si votre teint est suffisamment uniforme la poudre de soleil utilisée seule, peut apporter un hâle doré.

corriger

Masquez rougeurs, imperfections et cernes avec un correcteur localisé et des teintes adaptées.
Appliquez une petite quantité de produit par petites touches, sans frotter.

réchauffer

Rehaussez le teint avec une touche de blush sur les rondeurs des pommettes pour un effet bonne mine immédiat.
Optez pour des teintes pêche, rosées ou abricotées selon votre carnation et la couleur de votre fond de teint.

le regard

les yeux

Utilisez des ombres à paupières poudre ou crème de couleur douce et naturelle : brun, taupe, doré. Illuminez le coin interne de l'œil avec une touche de fard clair pour ouvrir le regard.

les sourcils

Redessinez les sourcils avec un crayon bien taillé, un kit poudre avec pochoirs, un feutre à embout trident ou une mine ultra fine. Évitez les teintes trop foncées, qui peuvent alourdir et durcir le regard.

les cils

Tracez un trait très fin avec un crayon ou à l'eye-liner au plus près de la racine des cils pour recréer l'illusion de densité. Ou déposez des petits points pour un effet volumineux. Préférez les tons bruns ou gris plus doux que le noir.

les lèvres

nourrir

Hydratez-les régulièrement avec un baume.

sublimer

Évitez les rouges à lèvres mat qui assèchent davantage. Optez pour des formules crémeuses et hydratante. Les teintes fraîches : bois de rose, corail redonnent du peps au visage.

Écoutez votre peau et adaptez votre maquillage selon vos besoins, vos envies, ce qui vous fait du bien.

choisir les bons produits

- privilégiez les produits pour peaux sensibles.Effectuez un essai sur une petite zone avant utilisation.
- choisissez les formules sans parfum ou faiblement parfumées.
- Préférez les produits non comédogènes et testés sous contrôle dermatologique.

les gestes à éviter

- dormir avec le maquillage.
- partager le maquillage.
- appliquer du maquillage sur une peau irritée ou présentant une plaie.
- ne pas nettoyer régulièrement vos pinceaux et éponges.

redessiner ses sourcils: les repères

1. tête du sourcil

Alignez le crayon verticalement le long de l'aile du nez : c'est le point de départ du sourcil.

2. point culminant

Alignez le crayon depuis l'aile du nez en passant par le centre de l'iris : c'est le point le plus haut du sourcil.

3. la fin du sourcil

Alignez le crayon depuis l'aile du nez en passant par le coin externe de l'œil : c'est la fin du sourcil.



- Comblez les zones clairsemées par petits traits légers et fins.
- Brossez pour estomper et structurer.
- Fixez si besoin avec un gel incolore ou une poudre libre transparente.

ANN-FT01-Ind01 Document réalisé par Jocelyne Calleja, socio-esthéticienne au CHCB



PRENDRE SOIN DE *sa peau*

prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin **de sa santé**

PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements peuvent fragiliser la peau : sécheresse, rougeurs, tiraillements, sensation d'inconfort. Une routine adaptée, tout en douceur aide à renforcer la barrière cutanée et à préserver son bien-être.

NETTOYEZ EN DOUCEUR

- Nettoyez votre peau avec des produits doux sans savon, sans parfum et à PH physiologique.
- Préférez les douches plutôt que les bains.
- Évitez l'eau trop chaude. Optez pour de l'eau tiède.
- Séchez-vous délicatement, sans frotter, en tamponnant.
- Utilisez des tissus doux et absorbants pour vous sécher.
- Optez pour une toilette sans gants de crin, fleur de douche.

HYDRATEZ RÉGULIÈREMENT

- Appliquez un émollient adapté plusieurs fois par jour.
- Privilégiez les textures riches et réparatrices.
- Déposez le produit sur l'ensemble du corps, en commençant par les jambes et en remontant progressivement.
- Utilisez une quantité généreuse pour bien hydrater la peau.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU

- Évitez le soleil entre 11h et 17h.
- Portez des vêtements couvrants, chapeau, lunettes.
- Attention aux expositions involontaires (trajet en voiture, jardinage, promenade...).
- Utilisez une crème solaire indice 50+ UVA/UVB quotidiennement, été comme hiver.
- Renouveler l'application toutes les deux heures si exposition prolongée.

APAISEZ ET SOULAGEZ

- Ne pas grattez et ne pas frottez les zones irritées.
- En cas de tiraillement, rougeurs ou démangeaisons utilisez des soins apaisants et réparateur sans parfum.
- Pulvérisez de l'eau thermale.
- Portez des vêtements souples et doux, idéalement en matières naturelles.

PRODUITS À UTILISER

- Nettoyant doux, sans savon : syndet, huile lavante, pain surgras.
- Eau thermale.
- Crème ou baume hydratant réparateur visage et/ou corps.
- Baume nourrissant lèvre et zone sèche.
- Écran solaire SPF 50+.

PRODUITS À PRIVILÉGIER

- Les compositions douces avec des actifs apaisants, testées sous contrôle dermatologique.
- Les laits, les crèmes ou les baumes adaptés aux peaux sensibles et fragilisées.
- Les textures onctueuses, réconfortantes, non collantes.
- Les formules simples avec une liste d'ingrédients limitée, non comédogènes.

PRODUITS À ÉVITER

- Le parfum à forte concentration, l'alcool, les huiles essentielles.
- Les exfoliants chimiques, les gommages mécaniques, les masques purifiants.
- Le rétinol et rétinoïde.
- Le savon classique trop alcalin.
- Les tensio-actifs détergents : Sodium Lauryl Sulfate.
- Les lingettes démaquillantes.
- Les produits pour bébé.

le visage

Nettoyez délicatement matin et soir.
Pulvérisez une eau thermale.
Hydrater quotidiennement avec une crème adaptée.
Appliquez un masque crème hydratant et apaisant 1 fois par semaine.
Protégez vous du soleil avec un SPF 50+

les lèvres

Appliquez un baume nourrissant plusieurs fois par jour.
Renouvelez après chaque repas
Ne pas arrachez les petites peau.
Protéger-les du soleil, du froid et du vent.

nos conseils bien-être

Une bonne hydratation, une alimentation variée et équilibrée contribuent à préserver le confort et la santé de votre peau

Hydrater votre peau dès le début du traitement et continuer les soins plusieurs semaines après l'arrêt de la prise en charge thérapeutique afin de maintenir et restaurer la barrière cutanée.

Une rougeur importante, une éruption cutanée, une sécheresse persistante malgré les soins ou toute réaction inhabituelle doivent être signalées à votre équipe soignante.

Chaque peau réagit différemment. Écoutez-la, adaptez vos soins et n'hésitez pas à demander conseil à votre équipe soignante ou à votre socio-esthéticienne.

les zones à chouchouter

certaines zones sont plus sensibles.
Soyez particulièrement attentif(ve) :

- Le visage et le cou
- Les mains
- Les pieds
- Les plis : aisselles, aines...

ANN-FT01-Ind01
Document réalisé par Jocelyne Calleja, socio-esthéticienne au CHCB



PRENDRE SOIN DE *ses ongles*

prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin **de sa santé**

PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements peuvent fragiliser les ongles des mains et des pieds. Ils peuvent devenir plus secs, cassants, se dédoubler, se strier, changer de couleur ou, plus rarement, se décoller.

HYDRATEZ QUOTIDIENNEMENT
MAINS, PIEDS ET ONGLES

- Lavez-vous avec un gel dermo-nettoyant doux sans savon.
- Appliquez une crème nourrissante plusieurs fois par jour.
- Massez les ongles, les cuticules, le pourtour de l'ongle avec un sérum ou une huile spécifique pour maintenir une bonne hydratation.
  Privilégiez le soir avant le coucher
- En cas de fissures ou crevasses, appliquez une crème réparatrice et cicatrisante.

PROTÉGEZ VOS MAINS

- Portez des gants, pour le jardinage, le bricolage, et toute activité utilisant des produits ménagers.
- Évitez les traumatismes et les frottements répétés.
- Séchez soigneusement les mains et les pieds, les espaces inter-digitaux après la toilette.
- Portez des chaussures confortables.

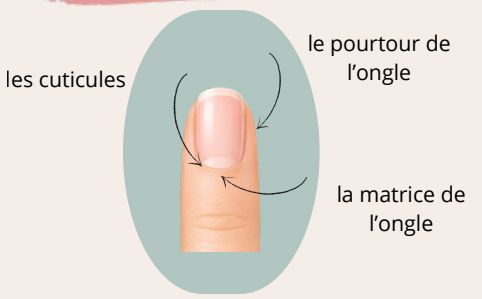
PRENEZ SOIN DE VOS ONGLES

- Gardez les ongles courts.
- Limez-les délicatement dans un seul sens avec une lime en carton à grains fins ou en verre.
- Ne coupez pas les cuticules et évitez de les repousser de façon agressive.
- N'arrachez jamais les petites peaux.
- Ne rongez pas vos ongles.

POSEZ DU VERNIS AU SILICIUM

1. Appliquez une couche de base **au silicium.**
2. Appliquez deux couches de vernis **au silicium** (transparent ou coloré).
3. Terminez par une couche de top coat si nécessaire.
4. Renouvelez l'application une à deux fois par semaine selon l'état des ongles. Veillez à le remplacer la veille ou le matin du traitement.
5. Retirez le vernis avec un **dissolvant sans acétone** avant une nouvelle application.

appliquer le sérum sur des ongles propres, en insistant sur :



Un massage quotidien favorise la souplesse de l'ongle et nourrit les tissus environnants.

les gestes à éviter

Les dissolvants contenant de l'acétone.

Les expositions prolongées à l'eau ou aux produits irritants sans protection.

Proscrire : le vernis semi-permanent, les vernis irisés et nacrés, les capsules, le gel ou la résine.

Les manucures traumatisantes.

nos conseils bien-être

buvez suffisamment d'eau, adoptez une alimentation variée et équilibrée pour contribuer à la santé de vos ongles.

un décollement, une rougeur, un gonflement, des signes d'infection nécessitent l'avis d'un professionnel.

Continuer les soins plusieurs mois après l'arrêt du traitement peut permettre à vos ongles de se reconstituer plus rapidement.

n'hésitez pas à demander conseil à votre équipe soignante et à votre socio-esthéticienne.

ANN-FT01-Ind01 Document réalisé par Jocelyne Calleja, socio-esthéticienne au CHCB



PRENDRE SOIN DE *ses cheveux* ET DE SON CUIR CHEVELU

prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin **de sa santé**

PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements peuvent fragiliser les cheveux et le cuir chevelu. Quelques gestes simples, doux et adaptés permettent de les protéger au quotidien.

SANS ALOPÉCIE

douceur avant tout
évitez les produits agressifs.
optez pour des shampoings doux, sans sulfates, sans silicones, sans parfum, sans alcool.

démêler avec précaution
utilisez un peigne à dents larges ou une brosse souple.
commencez par les pointes et remontez doucement.
possibilité d'utiliser un démêlant sans rinçage.

température modérée
évitez tout ce qui peut être agressif pour le cuir chevelu : sèche-cheveux, brushings, lissages, mèches, permanentes, teintures avec oxydants ou colorations habituelles ...
lavez vous les cheveux à l'eau tiède ou fraîche.
séchez les cheveux avec une serviette douce et absorbante.
laissez sécher vos cheveux à l'air libre si possible.

coupe douce
des coupes courtes ou un entretien régulier peuvent aider à garder des cheveux plus forts et faciliter le coiffage

fréquence
privilégiez un shampoing la veille ou le matin du traitement puis limitez les manipulations du cuir chevelu pendant 48 à 72 heures. Ne faire qu'un ou deux shampoing par semaine.

AVEC ALOPÉCIE*

choisir les bons produits
optez pour des shampoings doux, sans sulfates, à ph physiologique ou des huiles lavantes.
pas de shampoing pour bébé.

hydrater
appliquez après le shampoing des soins émollients sans parfum, sans alcool, spécialement formulés pour les cuirs chevelus sensibles, des huiles végétales.
massez délicatement votre cuir chevelu avec la pulpe des doigts en évitant les jours qui suivent le traitement.

protéger du soleil et du froid
portez un chapeau, un foulard ou un bonnet en matières naturelles, souple et doux (bambou, soie, coton) pour protéger votre cuir chevelu.
évitez les matières irritantes ou coutures saillantes, épaisses.
n'oubliez pas l'écran solaire.

prothèse capillaire
une prise en charge des prothèses existe sur prescription médicale par la Sécurité sociale et éventuellement par votre mutuelle santé.
prenez conseil auprès d'un spécialiste capillaire.

nos conseils bien-être

buvez suffisamment d'eau et adoptez une alimentation équilibrée.

n'hésitez pas à parler de vos émotions et à demander du soutien.

toute lésion ou irritation persistante doit être signalée à l'équipe soignante.

chaque personne réagit différemment aux traitements.
soyez à l'écoute de vos besoins et adaptez votre routine.

*alopécie : chute totale ou partielle des cheveux

ANN-FT01-Ind01 Document réalisé par Jocelyne Calleja, socio-esthéticienne au CHCB



PRENDRE SOIN DE *ses cheveux* ET DE SON CUIR CHEVELU

prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin **de sa santé**

PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements peuvent fragiliser les cheveux et le cuir chevelu. Quelques gestes simples, doux et adaptés permettent de les protéger au quotidien.



SANS ALOPÉCIE

douceur avant tout
évitez les produits agressifs.
optez pour des shampoings doux, sans sulfates, sans silicones, sans parfum, sans alcool.

démêler avec précaution
utilisez un peigne à dents larges ou une brosse souple.
commencez par les pointes et remontez doucement.
possibilité d'utiliser un démêlant sans rinçage.

température modérée
évitez tout ce qui peut être agressif pour le cuir chevelu : sèche-cheveux, brushings, lissages, mèches, permanentes, teintures avec oxydants ou colorations habituelles ...
lavez vous les cheveux à l'eau tiède ou fraîche.
séchez les cheveux avec une serviette douce et absorbante.
laissez sécher vos cheveux à l'air libre si possible.

coupe douce
des coupes courtes ou un entretien régulier peuvent aider à garder des cheveux plus forts et faciliter le coiffage

fréquence
privilégiez un shampoing la veille ou le matin du traitement puis limitez les manipulations du cuir chevelu pendant 48 à 72 heures. Ne faire qu'un ou deux shampoing par semaine.

AVEC ALOPÉCIE*

choisir les bons produits
optez pour des shampoings doux, sans sulfates, à ph physiologique ou des huiles lavantes.
pas de shampoing pour bébé.

hydrater
appliquez après le shampoing des soins émollients sans parfum, sans alcool, spécialement formulés pour les cuirs chevelus sensibles, des huiles végétales.
massez délicatement votre cuir chevelu avec le bout des doigts en évitant les jours qui suivent le traitement.

protéger du soleil et du froid
portez un chapeau, un foulard ou un bonnet en matières naturelles, souple et doux (bambou, soie, coton) pour protéger votre cuir chevelu.
évitez les matières irritantes ou coutures saillantes, épaisses.
n'oubliez pas l'écran solaire.

prothèse capillaire
une prise en charge des prothèses existe sur prescription médicale par la Sécurité sociale et éventuellement par votre mutuelle santé.
prenez conseil auprès d'un spécialiste capillaire.

nos conseils bien-être

- buvez suffisamment d'eau et adoptez une alimentation équilibrée.
- n'hésitez pas à parler de vos émotions et à demander du soutien.
- toute lésion ou irritation persistante doit être signalée à l'équipe soignante.
- chaque personne réagit différemment aux traitements. soyez à l'écoute de vos besoins et adaptez votre routine.

*alopécie : chute totale ou partielle des cheveux

ANN-FT01-Ind01 Document réalisé par Jocelyne Calleja, socio-esthéticienne au CHCB