

« Je n'ai plus bonne mine »

Question 1

D'où ça vient ?

Certains traitements des cancers comme les chimiothérapies peuvent entraîner différents effets indésirables touchant la peau.

Question 2

Comment ça se manifeste ?

Cela se manifeste par une modification du teint, des rougeurs sur le visage apparaissent, des cernes plus marqués, et souvent la chute des cils et des sourcils.

Question 3

Pourquoi des conseils ?

Pour vous aider à limiter la survenue de ces effets secondaires ou à les soulager.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 1 : Le teint**

- Après avoir nettoyé votre visage, n'oubliez pas d'appliquer votre crème de jour.

- Le correcteur s'applique localement sur les imperfections du visage.

 - Les cernes* : correcteur jaune ou fond de teint plus clair.

 - Les rougeurs* : correcteur vert, si vous trouvez que votre visage comporte trop de rougeurs pensez à la CC crème.

Tamponnez avec le bout du doigt afin de bien fondre les nuances.

- Le fond de teint : la couverture moyenne ou haute dépend de la sévérité des imperfections.

Attention : ne jamais choisir une couleur plus foncée que la teinte naturelle de sa peau.

Vous pouvez fixer le fond de teint avec un léger nuage de poudre libre, pensez au pinceau à poudre.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 2 : Le blush**

- Indispensable, il va illuminer et sculpter votre visage.
- Utilisez un pinceau à blush, celui à poudre ne peut pas convenir étant trop gros.
- Souriez et posez votre blush sur la partie bombée de la pommette.
Le mouvement doit être léger et doux.

- **Conseil 3 : Les cils**

- Un trait de crayon va réveiller vos yeux en l'absence de cils.
- Ce trait doit être appliqué sur la ligne des cils sur toute la paupière supérieure, faites de même dans le coin externe de la paupière inférieure. Le trait de crayon doit être fin.
- Vous pouvez le poudrer au fard à paupières marron ou noir.

Les 7 conseils de la semaine

• **Conseil 4 : Les sourcils**

Choisir un crayon à sourcils en fonction de la couleur de vos cheveux ou de votre perruque.

- *Le départ du sourcil* : prenez un pinceau et imaginez une ligne verticale démarrant de l'aile du nez et passant par le coin interne de l'œil, voilà vous avez le 1^{er} point.

- *La fin du sourcil* : Imaginez une nouvelle ligne, toujours de l'aile du nez mais jusqu'au coin externe de l'œil, et vous avez la fin de votre sourcil.

- *Le point culminant*, qui se trouve entre ces 2 points.

Nouvelle ligne imaginaire, le même point de départ l'aile du nez et cette ligne passe par le bord externe de la pupille.

Reliez les 3 points en achant afin d'imiter des poils.

Attention : tous les crayons maquillage doivent être taillés avec un taille crayons spécial, pas celui qui sert au crayon de papier.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 5 : Les yeux**

- Evitez des fards paupières nacrés ou brillants qui feront ressortir vos ridules.
- Déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière et sous le sourcil. L'ombre foncée sera appliquée sur le coin externe de l'œil et dégradez vers l'intérieur.

Bien estompez le fard à paupières pour un effet plus doux.

- Je suis d'accord, cela peut paraître légèrement compliqué en théorie mais lorsque nous nous verrons lors d'un atelier maquillage correcteur au Comité 45 vous me direz : « ah oui au final c'est simple ! »

Se munir de 2 pinceaux fard paupières.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 6 : Le mascara**

- Le mascara peut être déconseillé, il peut alourdir vos cils, les faire tomber ou vous causer des infections oculaires.
- Ne l'utilisez-le que de temps en temps, non waterproof car plus simple à démaquiller.
- Pensez à le changer tous les mois car il est propice au développement de bactéries.

- **Conseil 7 : Le rouge à lèvres**

- Il faut retenir que les lèvres ne possèdent pas de glandes sébacées, nous remarquons leur dessèchement et encore plus pendant les traitements.
- Appliquez généreusement et plusieurs fois par jour un baume pour les lèvres.
- N'oubliez pas votre côté féminin, il existe des baumes teintés.

Le crayon à lèvres peut aider à donner du volume aux lèvres fines et corriger le contour. Choisir une teinte coordonnée au rouge à lèvres.

Derniers conseils de la semaine

- N'oubliez pas la protection solaire IP 50 +
- Se détendre avec la vidéo de yoga de Sylvie et les conseils d'Isabelle la sophrologue.
- Le bain de pieds, la crème pour les mains et chouchoutez son visage avec un masque hydratant.
- J'attends vos selfies lorsque nous nous reverrons pour l'atelier maquillage correcteur.
- Pensez à informer l'équipe médicale qui vous suit des effets secondaires ressentis

Prenez bien soin de vous.

Michèle

Pendant cette période de confinement, si vous souhaitez un entretien téléphonique avec moi, envoyez un mail au Comité du Loiret :

cd45@ligue-cancer.net