

## Un temps pour vous...

Une fois par mois, retrouvez-vous autour d'un atelier de socio-esthétique, qui vous apportera de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique que psychologique

- ♥ Conseils pour pallier les effets secondaires des traitements (peau, ongles, cheveux).
- ♥ Soulagement des effets secondaires des traitements.
- ♥ Connaître les astuces et techniques d'un maquillage correcteur.
- ♥ Retrouver confiance en soi, grâce à la colorimétrie et au conseil en image.
- ♥ Soins dermo-cosmétiques adaptés.
- ♥ Diminution du stress et de l'anxiété.
- ♥ Apprentissage de gestes adaptés.
- ♥ Auto-soin.
- ♥ Créer du lien, favoriser les échanges.
- ♥ Partage d'expérience.
- ♥ Reconnexion à soi, à son corps, à ses émotions.
- ♥ Retrouver du plaisir à prendre soin de soi.

### Atelier soin visage

Les traitements fragilisent la peau et peuvent entraîner des effets indésirables sur la peau (sécheresse, rougeurs, acné, rash cutané, démangeaisons, hyperpigmentation). Vous serez guidés pas à pas dans cet atelier « auto-soin », pour répondre à ces problématiques, trouver des conseils personnalisés et ciblés afin de préserver votre intégrité cutanée, retrouver confort et douceur, et acquérir des connaissances pour prendre soin de votre peau au quotidien.

### Atelier soin des pieds

En plus de subir (comme les mains), les effets néfastes des traitements, les pieds, ont la charge de nous porter, et sont souvent un peu plus négligés..  
Cet atelier vous permettra d'acquérir les connaissances utiles à leur soin et à votre bien-être, et vous profiterez de la détente et de la relaxation d'un bain de pieds bienfaisant.

### Atelier soin des mains

Tout comme pour le visage, les traitements contre le cancer comme la chimiothérapie ou les thérapies ciblées peuvent avoir des effets indésirables sur les ongles. Cet atelier permettra de :

- Restaurer la barrière cutanée et soulager les inconforts.
- Renforcer et protéger les ongles.
- Soulager les douleurs neuropathiques (syndrome mains/pieds).
- Prévenir les infections (très important pour des personnes dont le système immunitaire est affaibli).

Faire le plein de conseils adaptés et personnalisés.

### Atelier colorimétrie

L'atelier de colorimétrie vous fera découvrir les couleurs qui vous valorisent, en effet, certaines couleurs ont le pouvoir de vous donner bonne mine...

cela permet de reprendre confiance en soi, de reprendre goût à s'habiller, de mettre en valeur son potentiel et de se reconcilier avec son image.

Chaque participant repartira à la fin de la séance avec sa carte « saison » personnalisée.

### Atelier conseil en image

Le confort est primordial quand on lutte contre la maladie, mais cela ne signifie pas que l'on doit sacrifier le style !  
Cet atelier va vous permettre dans un premier temps d'identifier votre morphologie, et ensuite de mettre en valeur vos points forts, afin de vous réapproprier votre corps et votre style. Des conseils vestimentaires également pour s'adapter aux changements physiques (prise ou perte de poids), des astuces (foulards, accessoires), afin de garder une image positive de soi.

### Atelier maquillage correcteur et sourcils

Les traitements peuvent entraîner des changements physiques visibles, perte de cils, sourcils, teint modifié, rougeurs, rash cutané...

Le maquillage, loin d'être futile, va permettre de pallier et de camoufler ces effets indésirables, et ainsi de retrouver confiance en soi, de retrouver sa féminité, bref, de se trouver belle !

Pas à pas, vous serez guidée dans cette séance d'auto-maquillage, et vous repartirez avec plein de conseils et d'astuces à mettre en pratique au quotidien.



### La programmation :

- Vendredi 3 octobre 2025 – soin des mains
- Vendredi 31 octobre 2025 – soin visage
- Vendredi 5 décembre 2025 – maquillage correcteur et sourcils
- Vendredi 9 janvier 2026 – soin des mains
- Vendredi 6 février 2026 – soin visage-yoga du visage
- Vendredi 6 mars 2026 – colorimétrie
- Vendredi 10 avril 2026 –morpho- conseil en image
- Vendredi 5 juin 2026 – soin des pieds
- Vendredi 3 juillet 2026 soin visage orienté protection solaire
- Vendredi 4 septembre 2026 – soin des mains
- vendredi 2 octobre 2026 – maquillage correcteur et sourcils
- Vendredi 6 novembre 2026 – soin des pieds, parcours sensoriel
- Vendredi 4 décembre 2026 – atelier créatif

La socio-esthétique s'inscrit dans une démarche de soins de support qui visent à améliorer la qualité de vie et le bien-être des patients, pendant et après la maladie... parce que prendre soin de soi, c'est s'inscrire dans une démarche positive pour faire face à la maladie... Cela permet également de briser l'isolement et participe au changement de regard sur la maladie (environnement extérieur et familial). En résumé, prendre soin de soi pendant un cancer n'est pas un luxe mais une nécessité...



Pour bénéficier gratuitement de ces soins, il vous suffit de prendre rendez-vous au 02.38.56.66.02 auprès de Nathalie, Marie-Laure ou Florence.

LIGUE CONTRE LE CANCER  
COMITÉ DU LOIRET

44 avenue Dauphine

45100 Orléans

02.38.56.66.02.



cd45@ligue-cancer.net

Ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h



LOIRET

NEW!

LA LIGUE  
CONTRE  
LE CANCER



Nouveau à BEAUGENCY

Parce que le cancer bouleverse profondément le corps, l'image de soi et le quotidien, La Ligue Contre le Cancer vous propose des ateliers de socio-esthétique pour vous accompagner

pendant la maladie et dans votre parcours de soin.

Animés par Cécile, socio-esthéticienne diplômée du CODES, au rythme d'un vendredi par mois, ces ateliers vous offriront un

moment de douceur, d'écoute et une pause non médicalisée. Ils

permettent de retrouver confiance en soi, de soulager les

effets secondaires des traitements, de créer du lien, dans un

cadre cocooning, professionnel et bienveillant.

Un vendredi par mois,  
Lab'O des possibles, AGORA  
59 AVENUE DE VENDÔME  
45190 BEAUGENCY