

# Soigner son apparence durant et après la thérapie

Conseils et idées pour se sentir mieux dans son corps



Brochure pour patient

## Editeur

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[cancer.lu](http://cancer.lu)

## Source

« Soigner son apparence durant et après la thérapie »  
Copyright © 2018 Ligue suisse contre le cancer, Berne

## Merci

*Nous remercions la Ligue suisse contre le cancer  
pour le manuscrit de la brochure « Soigner son  
apparence durant et après la thérapie ».  
Il constitue la base de cette brochure.*

**Photos :** Istockphoto | Shutterstock

Cette brochure est également disponible en  
allemand.

Scannez moi - Version digitale



# Avant-propos

Chère lectrice, cher lecteur,

Le cancer et son traitement représentent une lourde épreuve sur le plan tant physique que psychique. L'objectif de recouvrer la santé ou du moins d'arrêter la maladie donne la force aux patients atteints de cancer d'endurer et de supporter les effets secondaires. La perte des cheveux ou une peau agressée sont parmi les changements dont souffrent la majorité des patients, femmes et hommes. Le fait d'être malade et d'avoir l'air malade rend souvent la vie publique traumatisante.

Cette brochure vous apporte des pistes possibles pour mieux faire face à ces changements grâce à des informations et des conseils de soins simples afin d'améliorer votre apparence pendant ou après le traitement. Que faire en cas de perte de cheveux ? De quoi dois-je tenir compte lorsque j'achète une perruque ? Comment puis-je prendre soin de ma peau si elle est irritée et présente des rougeurs ? Comment puis-je prendre soin de ma barbe ?

Devenir actif, prendre soin de son corps et tenter de nouvelles approches peut améliorer son bien-être.

Notre onco-esthéticienne se fera un plaisir de vous conseiller et de vous dispenser un des soins, gratuitement.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

**L'équipe de la Fondation Cancer**

# Sommaire

<b>Les changements physiques</b>	<b>6</b>
L'importance de l'image du corps	6
L'image du corps après un cancer	7
Faire face aux changements	8
<b>Le témoignage d'une femme concernée</b>	<b>10</b>
<b>Les modifications du système pileux et du cuir chevelu</b>	<b>12</b>
Les soins des cheveux et du cuir chevelu pendant la thérapie	12
La chute des cheveux	13
Les soins du cuir chevelu après la chute des cheveux	16
Les poils du visage	17
<b>Les couvre-chefs et perruques</b>	<b>19</b>
Jouer avec les foulards et les chapeaux	19
Les techniques de nouage	21
Les perruques	24
<b>Les soins de la peau et du corps</b>	<b>30</b>
Les soins de la peau en général	30
Les soins du visage	31
La protection solaire	32
Les cicatrices	32
Que faire en cas de problèmes cutanés ?	32
Les soins des ongles	35
Les soins dentaires	37

<b>Le témoignage d'un homme concerné</b>	<b>38</b>
<b>Soigner son look, c'est bon pour le moral</b>	<b>40</b>
Les vêtements	40
Le maquillage	41
Les couleurs	46
<b>La relation à soi et aux autres</b>	<b>52</b>
Le bien-être personnel	52
Les relations avec l'entourage	52
<b>Le retour à la vie de tous les jours</b>	<b>54</b>
<b>Soutien psycho-oncologique</b>	<b>56</b>

*Dans cette brochure, les formes féminine et masculine ont été utilisées en fonction du contexte. Dans les cas où hommes et femmes pouvaient tous deux être concernés, l'emploi du masculin générique a été privilégié pour faciliter la lecture.*



# Les changements physiques

**Le cancer et ses traitements laissent des marques intérieures, mais aussi extérieures. Certains de ces changements physiques sont temporaires, comme la chute des cheveux, les rougeurs cutanées, la prise ou la perte de poids ; d'autres, en revanche, sont définitifs (cicatrices après une opération, stomie ou perte d'un membre ou d'un organe, p. ex.).**

## L'importance de l'image du corps

L'image du corps est la représentation mentale que nous avons de notre corps, la façon dont nous le percevons. Elle est étroitement liée à ce que celui-ci nous inspire ; le sentiment d'en contrôler les fonctions et d'exercer une certaine séduction en font partie.

L'image du corps résulte de nos expériences passées et présentes. Elle se construit à partir de nos valeurs, de nos attitudes, sentiments et réactions personnelles. Elle a aussi une composante sociale : les médias, la culture, l'esprit du temps et l'environnement dans lesquels nous baignons exercent eux aussi une influence.

Comme tous les sentiments et représentations, l'image du corps peut évoluer. Elle peut aussi être foncièrement différente de la façon dont les autres nous perçoivent. Par ailleurs, elle est intimement liée à l'estime de soi. Positive, elle favorise la confiance en soi ; négative, elle la sape.

Lors d'une maladie grave, cette image peut être fortement ébranlée ; la personne concernée peut avoir le sentiment que son corps lui est tout à coup étranger ou être déstabilisée parce qu'il ne fonctionne plus comme avant. L'estime de soi peut en prendre un coup.

## L'image du corps après un cancer

Le corps peut changer à la suite de la maladie ou des traitements. Certains de ces changements ne sont pas prévisibles ou sont plus brutaux que ce à quoi on s'attendait. La personne concernée peut alors avoir l'impression que son corps ne lui appartient plus, voire éprouver une anxiété qui l'empêche d'être bien dans sa peau. Il n'est pas toujours facile de concilier ces changements avec l'image que l'on avait de soi jusque-là.

Après un diagnostic de cancer et les traitements qui s'ensuivent, il s'agit d'apprendre à vivre avec ces changements et de se construire petit à petit une nouvelle image corporelle. La façon dont on se représentait son corps ou son fonctionnement doit être revue et adaptée.

Prenez le temps de vous habituer à votre nouvelle image et de vous réapproprier votre corps. Ce processus peut durer plus ou moins longtemps, chacun vivant les choses à son propre rythme.

Mon cancer a entraîné les changements physiques suivants :

---

---

---

---

---

---

Ce que j'aime dans mon physique :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce que j'aimerais changer dans mon physique :

---

---

---

---

---

---

---





## Faire face aux changements

Il n'est pas facile d'accepter les changements physiques induits par la maladie. Peut-être les quelques clés ci-après vous aideront-elles à mieux les vivre.

### Parler ouvertement de ce qui vous pèse

Parlez ouvertement de ce que vous ressentez avec vos proches. Votre équipe soignante et la Fondation Cancer vous conseilleront et vous aideront aussi volontiers à faire face aux changements physiques.

Si la situation vous semble insupportable et si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus, n'hésitez pas à faire appel à une aide professionnelle, qu'il s'agisse d'un conseiller spirituel, d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'un psycho-oncologue (voir encadré).

La Fondation Cancer (voir p.56) vous propose elle aussi une large palette de prestations psychosociales. Elle peut vous soutenir lors de discussions et consultations individuelles ou vous informer sur les groupes de parole et les cours (yoga, éveil musculaire, gymnastique pour femmes, etc.) destinés aux patients atteints de cancer et à leurs proches. Au sein de ces groupes, vous pourrez échanger vos expériences avec des personnes qui traversent les mêmes épreuves, ce qui pourrait peut-être vous aider.

## Qu'est-ce que la psycho-oncologie ?

La psychologie est un domaine interdisciplinaire dont l'objectif est d'atténuer les répercussions psychiques et sociales du cancer et les difficultés liées à la maladie. Elle met l'accent sur l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées et de leurs proches. L'accompagnement proposé peut se faire sous forme de conseils ou de traitement.

## Se construire une nouvelle image corporelle

Une thérapie par la peinture ou par la musique ou des activités sportives adaptées peuvent vous faire découvrir des aspects de votre corps et de votre personnalité que vous ne connaissiez pas. Cela peut vous aider à vous construire une nouvelle image de votre corps.

Un massage du visage, d'une partie du corps ou du corps tout entier peut également avoir des effets bienfaisants et apaiser l'âme.

La Fondation Cancer ou votre équipe soignante vous renseignera volontiers sur les offres existantes et vous fournira les adresses nécessaires.



## Renforcer positivement la nouvelle image corporelle

Vous trouverez dans cette brochure de nombreux conseils et astuces pour transformer votre apparence et renforcer ainsi positivement votre nouvelle image corporelle. N'hésitez pas à demander conseil auprès de l'onco-esthéticienne.

Les professionnels – perruquiers, coiffeurs, esthéticiennes ou conseillers en image – vous aideront aussi.

Adressez-vous de préférence à des personnes qui disposent d'une formation complémentaire dans le conseil aux personnes atteintes de cancer. La Fondation Cancer et votre équipe soignante pourront vous aiguiller vers les bons spécialistes.

## Conseils et brochures

La Fondation Cancer et votre équipe soignante peuvent vous proposer toutes sortes de mesures pour atténuer ou limiter les effets indésirables des traitements. N'hésitez pas à leur faire part de vos difficultés.



# Le témoignage d'une femme concernée

## Redécouvrir son visage

« **Quand j'ai découvert une petite boule dans un de mes seins, j'ai appelé le médecin. Mais j'ai ensuite repoussé le rendez-vous plusieurs fois, car j'avais peur du diagnostic.**

Lorsque le médecin m'a annoncé qu'il s'agissait d'une tumeur, cela a été un immense choc, d'autant plus qu'il parlait d'enlever le sein en entier. Agée de 32 ans, célibataire et sans enfant, je n'ai pas de compagnon pour le moment. Alors j'avais peur ; je me disais que je ne trouverais peut-être plus personne.

Des examens complémentaires ont toutefois montré qu'il n'était pas absolument nécessaire de procéder à l'ablation du sein. On pouvait faire une chimiothérapie, puis opérer pour enlever uniquement la tumeur.

Je savais qu'avec la chimiothérapie, j'allais perdre mes cheveux, que j'avais longs et très épais. Le changement que cela entraînerait dans mon apparence me faisait peur. Mais je me disais aussi que j'allais bien supporter ce traitement. À part la tumeur, j'étais en pleine forme ; je n'avais aucun problème au niveau du cœur, des poumons ou des os. Je pense qu'un état d'esprit positif aide beaucoup.

## Une perte douloureuse

Je m'étais fait une tresse en me disant que cela empêcherait mes cheveux de tomber. C'était totalement irrationnel, je le sais. J'avais peur de me coiffer ou de me faire un shampoing. Au bout de trois semaines, mes cheveux sont tombés par poignées et le cuir chevelu a commencé à me faire mal. Je ne sais pas si ces douleurs étaient réelles ou si je les ai seulement imaginées. J'avais l'impression de perdre une partie de moi-même.

Alors, j'ai pris les ciseaux et j'ai coupé moi-même ma tresse toute feutrée et les cheveux qui restaient. C'était important que je le fasse moi-même. Je suis ensuite allée chez le coiffeur et je lui ai demandé de me raser les derniers petits cheveux.

Cela dit, je conseillerais à toutes les femmes de se faire très vite une coupe courte stylée. C'est beaucoup plus simple émotionnellement et plus joli. Mais moi-même, j'attendrais encore jusqu'à ce qu'il ne puisse en être autrement...

## Prendre du temps pour soi

Me voilà donc avec le crâne rasé. Je me suis d'abord dit que ce n'était pas si terrible que ça : sans cheveux, on découvre véritablement sa tête. En passant la main sur le crâne, on peut en sentir les creux et les bosses.

Sous la douche, c'est agréable de laisser l'eau ruisseler doucement sur la tête. Masser le cuir chevelu fait également du bien. Finalement, on redécouvre son visage, car les cheveux ne le cachent plus. Pendant la chimiothérapie, on devrait prendre beaucoup de temps pour soi : se plonger dans un bain, s'accorder une séance de massage ou un traitement de réflexologie. Pour moi, il était important de ne pas me laisser aller, de soigner mon apparence.

Depuis mes traitements, je prends l'air tous les jours, même si je n'en avais guère envie au début. J'avais peur que les gens remarquent quelque chose, qu'ils se disent « elle a un cancer ». Mais cela fait du bien de sortir de la maison, d'aller prendre un café, retrouver une amie. À chaque fois, cela me permettait de faire le plein d'énergie et je me sentais beaucoup mieux après.

Cela ne veut pas dire qu'on n'a pas le droit d'être triste de temps à autre ou de rester toute la journée au lit si on n'a vraiment pas le moral.

## La perruque, une protection

Je n'ai choisi ma perruque qu'après avoir rasé ma tête ; avant, je ne voulais pas en entendre parler.

À présent, je peux dire que personne ne devrait avoir peur de franchir le pas. Les perruques actuelles sont très bien faites.

Je ne mets ma perruque que lorsque je sors, pour me protéger des regards et éviter les questions. A la maison, je porte généralement un petit bonnet, même la nuit, car sinon, j'ai froid. Quand on a des cheveux, on ne se rend pas compte qu'ils nous tiennent bien chaud.

Je me suis donc bien adaptée à ma tête rasée, même si je me réjouis énormément de voir mes cheveux repousser.

*Propos recueillis par Anne Rügsegger*



# Les modifications du système pileux et du cuir chevelu

Les traitements contre le cancer entraînent souvent des modifications au niveau du système pileux et du cuir chevelu. Selon le traitement, ces changements surviennent dès les premières semaines ; en principe, ils disparaissent une fois la thérapie terminée.

## Les soins des cheveux et du cuir chevelu pendant la thérapie

Le cuir chevelu et les cheveux étant sensibles pendant le traitement contre le cancer, il convient d'éviter les soins agressifs.

À chaque lavage, une grande quantité de cheveux tombent. Les cheveux mouillés sont particulièrement fragiles pendant une chimiothérapie. Protégez-les par conséquent de la chaleur et des irritations mécaniques.

Les conseils ci-après peuvent vous aider à diminuer ou retarder la chute des cheveux :

- Renoncez à vous laver les cheveux tous les jours.
- Lavez vos cheveux à l'eau tiède, avec une noisette de shampoing doux – un shampoing pour bébés, par exemple.
- Renoncez aux produits surgras ou aux shampoings contenant du menthol,

de l'eucalyptus, du henné ou d'autres substances de ce type.

- En cas de radiothérapie de la tête, veillez à ce que le produit n'entre pas en contact avec le cuir chevelu.
- Éviter de froter vigoureusement vos cheveux pour les sécher.
- Utilisez une brosse douce et évitez de brosser ou peigner vos cheveux trop énergiquement.
- Pendant le traitement, renoncez aux colorations, balayages et permanentes, de même qu'aux mousses, sprays et gels capillaires.
- Utilisez votre sèche-cheveux à la température minimale ou laissez sécher votre chevelure à l'air.
- L'emploi de fers à friser et à lisser et de bigoudis est déconseillé.



### Bon à savoir

Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante de la radiothérapie pour savoir si vous pouvez vous laver les cheveux pendant et après votre radiothérapie de la tête ; elle vous indiquera à quelle fréquence vous pouvez le faire le cas échéant et quels produits utiliser.

## La chute des cheveux

Symbole de féminité – ou de virilité –, signe de santé et de vitalité, la chevelure est aussi synonyme de séduction et de jeunesse. La chute des cheveux peut être très difficile à vivre, car elle modifie sensiblement l'apparence.

Même si les cheveux courts sont à la mode chez les femmes, tout comme le crâne rasé chez les hommes, bien des patientes et patients n'adoptent ces coupes qu'à cause des effets des traitements contre le cancer. Ce changement de coiffure peut susciter des questions ou des regards curieux.

Les traitements médicamenteux et la radiothérapie peuvent tous deux provoquer la chute des cheveux, mais le processus est différent.

### Traitements médicamenteux

Tous les traitements médicamenteux n'entraînent pas la chute des cheveux. Tout dépend du type de médicament et de la dose administrée. Les cheveux peuvent devenir moins fournis quelques semaines

après le début du traitement ou tomber complètement en quelques jours. Parfois, ils ne tombent pas, mais se cassent à quelques millimètres du cuir chevelu.

### Chimiothérapie

La chimiothérapie n'affecte pas seulement les cheveux, mais aussi l'ensemble du système pileux : sourcils et cils, barbe, poils des aisselles ou du pubis, etc.

Ce phénomène est dû au fait que les médicaments utilisés – les cytostatiques – parviennent dans pratiquement tout l'organisme par le biais des vaisseaux sanguins. Ils ne détruisent donc pas uniquement les cellules cancéreuses, mais endommagent également les cellules saines à division rapide, comme les cellules des follicules pileux.

En principe, les cheveux et les poils repoussent une fois le traitement terminé, dès que le corps a éliminé les médicaments. Les cheveux repoussent généralement après deux à quatre semaines, voire pendant la thérapie chez certaines personnes.

Des changements sont toutefois possibles au niveau de la couleur ou de la structure du cheveu. Certains cytostatiques détruisent les pigments et entraînent l'apparition temporaire ou définitive de cheveux blancs. Des cheveux lisses auparavant peuvent boucler en repoussant ; en général, ils reprennent toutefois leur aspect d'origine par la suite.

Les poils mettent un peu plus de temps que les cheveux à repousser. Il faut parfois compter jusqu'à dix mois pour que les sourcils et les cils retrouvent leur longueur normale.



## Bon à savoir

Suivant le médicament et la dose administrée, il est parfois possible de limiter la chute des cheveux pendant le traitement en refroidissant le cuir chevelu. Renseignez-vous sur cette possibilité auprès de votre équipe soignante de la chimiothérapie et demandez-lui de vous en expliquer les avantages et les inconvénients.

### Thérapies ciblées

Les substances actives utilisées dans les thérapies ciblées actuelles affectent essentiellement la peau, mais chez quelques personnes, on observe aussi des modifications au niveau du système pileux après quelques mois.

Les cheveux peuvent devenir plus fins, frisés ou cassants. Chez les hommes, il arrive que la barbe ne repousse plus. Chez quelques patients, les cheveux peuvent aussi tomber, par exemple dans la région du front.

À l'inverse, certains médicaments peuvent stimuler la pousse des sourcils ou des cils (voir p. 18).

### Radiothérapie

La radiothérapie affecte « uniquement » les cheveux ou les poils de la zone irradiée, par exemple les cheveux dans la région exposée aux rayons ou les poils des aisselles lors d'une radiothérapie du sein.

L'ampleur du phénomène dépend de la zone irradiée, de la dose administrée et du type de radiothérapie.

Lors d'une radiothérapie à faible dose, la repousse démarre environ six mois après la fin du traitement. Lorsque la dose de rayons administrée est élevée, il arrive que les poils ne repoussent plus sur certaines parties du corps.

## Anticiper la chute des cheveux

Avant le début de la thérapie, demandez-vous si vous ne voulez pas adopter une coupe courte ou vous raser la tête pour atténuer la phase désagréable de la perte des cheveux. Si vous avez les cheveux longs, il est recommandé de les couper progressivement. Cela vous permettra de vous habituer à votre nouvelle coiffure si vous optez pour une perruque par la suite.

Pendant la période où les cheveux tombent, portez un filet à cheveux la nuit ou protégez votre oreiller avec un linge. Certaines personnes gardent ce filet la journée ou portent un turban souple pour ne pas être confrontées en permanence à la chute de leurs cheveux.



## Les soins du cuir chevelu après la chute des cheveux

Lorsque les cheveux sont tombés, le cuir chevelu a besoin de soins. Après une chimiothérapie, le mieux est de le laver à l'eau tiède avec un savon doux en le massant délicatement pour stimuler la circulation du sang. Séchez-le ensuite précautionneusement avec un linge doux. Pour terminer, appliquez une crème grasse ou un lait pour le corps afin de le protéger du dessèchement.

En cas de radiothérapie de la tête, conformez-vous aux indications de votre équipe soignante concernant l'emploi de savon et de produits de soins.

Dépouillé de ses cheveux, le crâne peut être sensible aux changements de température ; par ailleurs, certains textiles – même le coton – peuvent provoquer des irritations. Dans pareil cas, optez par exemple pour une taie d'oreiller en soie ou en satin.

À l'extérieur, protégez votre tête avec un couvre-chef approprié et tenez-vous le plus possible à l'ombre. Le cuir chevelu est en effet particulièrement sensible au rayonnement ultraviolet.



### Bon à savoir

Si vous perdez vos cheveux à cause du traitement, il est recommandé de vous couvrir la tête. Le corps perd en effet beaucoup de chaleur par le crâne. Garder le cuir chevelu au chaud favorise en outre la circulation sanguine, ce qui est important pour que les cheveux repoussent bien après la thérapie.

En hiver en particulier, un bonnet chaud permet de limiter la déperdition de chaleur. La nuit, un bonnet souple ou un turban assurera la régulation thermique.



## Les poils du visage

Après le traitement, le risque d'infection et de saignement est plus élevé et la peau peut être extrêmement sensible. Vous devriez par conséquent renoncer au rasoir mécanique, à l'épilation à la cire ou à la crème dépilatoire. Utilisez plutôt un rasoir électrique.

## Les soins de la barbe

Pour ménager la peau sensible, mieux vaut renoncer à vous raser tous les jours et ne pas utiliser de lotion après-rasage avec de l'alcool, du menthol ou des parfums.

Il est possible que votre barbe pousse plus lentement et soit moins fournie après la thérapie, de sorte que vous devrez vous raser moins souvent. La couleur et la structure des poils peuvent également être différentes.

## Pilosité indésirable sur le visage

Certains médicaments peuvent provoquer une pilosité excessive sur le visage, chez les femmes comme chez les hommes.

Pour camoufler ces poils superflus, aplatissez-les avec une brosse à sourcils, puis appliquez un stick couvrant. N'utilisez pas de poudre, cela les ferait ressortir.

Si vous envisagez d'éliminer ce duvet indésirable avec une autre méthode qu'un rasoir électrique, parlez-en à votre oncologue. S'il estime que rien ne s'y oppose, confiez l'épilation à un dermatologue, l'onco-esthéticienne ou une esthéticienne.

## Croissance excessive des cils

Certains médicaments contre le cancer entraînent des modifications des cils, qui deviennent plus épais, plus longs et peuvent se recourber. Ce phénomène, appelé trichomégalie, est surtout gênant pour les personnes qui portent des lunettes, car les cils peuvent toucher les verres.

La croissance excessive des cils peut entraîner des conjonctivites. Les spécialistes recommandent par conséquent de raccourcir régulièrement les cils aux ciseaux afin de prévenir une inflammation. Compte tenu du risque de blessure, mieux vaut confier ce soin à une tierce personne (l'onco-esthéticienne ou une esthéticienne, p. ex.).



# Les couvre-chefs et les perruques

Les couvre-chefs peuvent vous donner davantage d'assurance si vous en faites des accessoires à la mode.

Les chapeaux, bérets, casquettes, bonnets, turbans et foulards, seuls ou combinés, de même que les perruques, permettent de mieux traverser la période où vous n'avez plus de cheveux.

Par ailleurs, les couvre-chefs et les perruques gardent la tête au chaud en hiver et la protègent du soleil en été.

## Jouer avec les foulards et les chapeaux

Si vous ne voulez pas porter de perruque ou si vous avez envie de changer de temps en temps, les foulards, bandeaux, chapeaux, bérets, turbans ou casquettes constituent une excellente solution.

Vous trouverez dans les grandes surfaces un large éventail de foulards et carrés en fibres naturelles qui n'irritent pas la peau et une vaste gamme de chapeaux, bonnets ou casquettes à un prix avantageux. Les magasins de sport proposent eux aussi un choix varié, tout comme les commerces spécialisés. Faites-vous accompagner par un ami ou une amie qui vous donnera son avis.





Il existe une foule de possibilités et de combinaisons. N'hésitez pas à faire plusieurs essais en vous inspirant de nos conseils :

- Les tissus les plus appropriés sont la soie, le coton, le lin et la viscose. Les textiles synthétiques glissent et sont donc plus difficiles à faire tenir.
- Les dimensions idéales pour les foulards sont de 90 x 90 cm ou 50 x 160 cm.
- Choisissez la couleur, les motifs et la matière avec soin pour obtenir l'effet souhaité. Assortissez la couleur du foulard à vos vêtements ou accessoires tels que chaussures, sac à main ou rouge à lèvres.
- Les rubans et les bijoux apportent une touche originale aux foulards et chapeaux.
- Les grosses boucles d'oreilles sont aussi particulièrement indiquées pour accrocher le regard.
- Les foulards se combinent également très bien entre eux, de même qu'avec une perruque, un chapeau ou un béret.

Pour les hommes, il existe également un large choix de casquettes ou de bonnets. Les bérets et chapeaux mous ou autres sont également du meilleur effet.



### Bon à savoir

Certains foulards et bandeaux sont pourvus d'une bande de cheveux sur la nuque ou le front. On trouve également des couronnes de cheveux ou des franges que l'on peut fixer au couvre-chef avec un velcro.

Il existe un vaste choix de foulards déjà noués qu'il n'y a plus qu'à attacher sur la nuque. Juste après une opération, certains mouvements peuvent être douloureux. Le mieux est d'opter alors pour un modèle élastique déjà noué que vous n'aurez plus qu'à passer par-dessus la tête.



## Les techniques de nouage

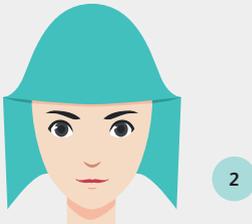
Il existe différentes techniques pour nouer les foulards. Nous vous en proposons trois exemples ci-après avec des variantes possibles.

L'onco-esthéticienne et le personnel de magasin spécialisé peuvent vous conseiller et vous guider à propos des couvre-chefs.

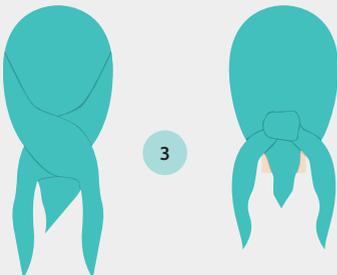
Vous trouverez également de nombreuses instructions vidéo sur Internet.



1



2



3

### „Caroline”

1. Pliez le carré (environ 90 x 90 cm) selon la diagonale pour obtenir un triangle.
2. Positionnez le foulard sur la tête à la hauteur des sourcils, la pointe dans le dos.
3. Ramenez les deux pans du foulard vers l'arrière et nouez-les sur la nuque par-dessus la pointe.

Tirez le foulard en arrière pour dégager le visage en roulant éventuellement le tissu vers le haut pour former un petit bord. La moitié de l'oreille doit être visible. Faites bouffer joliment le tissu en le tirant par-dessus le nœud pour donner du volume.

#### Variantes :

- Vous pouvez rentrer la pointe par-dessus le nœud ou dissimuler les trois pointes sous le nœud.
- Après les étapes 1 et 2, vous pouvez simplement tresser les trois extrémités. Terminez la natte par un nœud ou attachez-la avec un élastique à cheveux. Vous pouvez la laisser pendre ou la fixer sur le côté avec une broche.
- Vous pouvez aussi rassembler les trois pointes sur la nuque et les attacher avec un élastique à cheveux.

## „Fatima”

1. Placez le foulard (env. 50 x 160 cm) sur votre tête de manière à avoir la même longueur de tissu des deux côtés.
2. Positionnez-le à la hauteur des sourcils.
3. Ramenez les deux pans du foulard sur la nuque et torsadez-les en faisant deux à trois tours contre la tête. Tenez le foulard d'une main et, de l'autre, ramenez la torsade sur le devant en relâchant légèrement la pression de la main arrière. Continuez à torsader le foulard doucement d'une main en le tenant fermement sur la nuque de l'autre.
4. Enroulez la torsade autour de la tête. Roulez ensuite le bord du foulard par-dessus en partant de la nuque.

### Variante :

- Vous pouvez fixer la torsade avec une broche ou une épingle à chapeau.

1



2



3



4



## „Brigitte”

Ici, on combine un petit foulard (environ 60 x 60 cm) avec un foulard ou un carré plus grand.

1. Placez le petit foulard sur la tête, une pointe sur le front.
2. Enroulez le grand foulard (légèrement torsadé) ou le carré (plié en deux) autour de la tête par-dessus le petit foulard ; nouez les extrémités sur la nuque.
3. Retournez éventuellement un ou plusieurs coins du petit foulard sur le bandeau, fixez-les et dissimulez les autres coins dessous.



1



2



3



4

### Variantes :

- Remplacez le petit foulard par un bonnet tricoté ou un turban.
4. Pliez le foulard légèrement torsadé par le milieu (le prendre à double et enroulez-le autour de la tête en positionnant la boucle ainsi formée sur le front. Passez les deux extrémités dans la boucle, l'une par en haut, l'autre par en bas et cachez-les.

## Les perruques

Choisissez si possible votre perruque avant de commencer votre traitement. Le spécialiste pourra mieux vous conseiller concernant la coiffure et la couleur s'il a une idée de votre chevelure naturelle. Par ailleurs, vous serez prête au cas où vos cheveux tomberaient en quelques jours.



## Le choix de la perruque

Achetez de préférence votre perruque chez un coiffeur spécialisé qui a l'habitude de conseiller des personnes atteintes de cancer. Votre équipe soignante ou l'onco-esthéticienne (aussi sous cancer.lu) pourront vous donner des adresses.

Faites-vous accompagner par une personne de confiance qui vous aidera à faire votre choix.



### Couleur

Le plus simple est de choisir une perruque de la même couleur que votre chevelure naturelle. Si vous préférez changer, optez pour une teinte plus claire que votre couleur naturelle, car avec le traitement, le visage a tendance à paraître plus pâle. Le spécialiste pourra vous conseiller pour que la perruque s'accorde parfaitement avec votre teint.

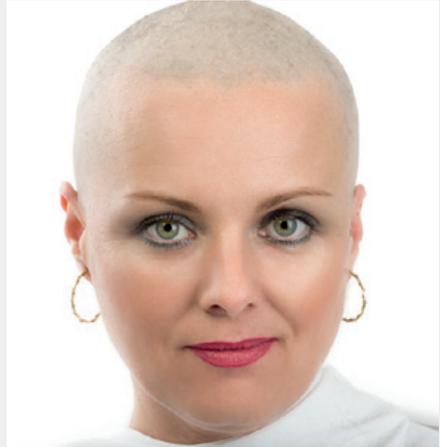
### Perruque synthétique ou en cheveux naturels ?

On trouve aujourd'hui des perruques et des postiches de bonne qualité en cheveux naturels ou synthétiques. Pour le profane, il est impossible de faire la différence entre les deux. Les spécialistes recommandent généralement les perruques synthétiques, car elles sont meilleur marché et plus faciles à entretenir. Par ailleurs, elles sont moins lourdes et donc plus agréables à porter.

### Adaptation de la perruque

Vous pouvez réserver la perruque de votre choix dans le magasin spécialisé ; vous la ferez adapter définitivement le moment venu.

Étant donné que vous avez essayé la perruque par-dessus votre chevelure naturelle, il est possible qu'elle ne soit plus parfaitement ajustée lorsque vos cheveux se mettront à tomber. Le coiffeur ou la coiffeuse l'adaptera une nouvelle fois et pourra éventuellement rectifier la coupe lorsque vous aurez commencé à perdre vos cheveux.



## Conseils d'entretien

Lavez votre perruque une à deux fois par semaine dans de l'eau tiède additionnée d'un shampoing doux. Agitez-la simplement dans l'eau, sans frotter. Rincez-la abondamment, puis épongez-la avec un linge pour absorber l'excès d'eau. Secouez-la et mettez-la à sécher, par exemple sur un porte-perruque.

Si vous avez une perruque synthétique, le mieux est de la laisser sécher pendant la nuit. Vous n'aurez plus qu'à la secouer le lendemain matin et à la brosser délicatement. N'utilisez pas de sèche-cheveux ; la chaleur peut causer des dégâts (voir encadré page suivante).



## Attention aux sources de chaleur !

Les fibres des perruques synthétiques sont sensibles à la chaleur et à la vapeur. Faites par conséquent attention quand vous ouvrez le four ou lorsque vous faites des grillades. Le sauna peut lui aussi faire des dégâts.

Si vous avez opté pour une perruque synthétique, n'utilisez en aucun cas des bigoudis chauffants ou un fer à friser ou à lisser. Si vous tenez absolument à utiliser un sèche-cheveux, réglez-le sur la température minimale.

Les cheveux naturels, quant à eux, résistent à la chaleur et peuvent donc être séchés au sèche-cheveux et mis en forme. Les spécialistes déconseillent toutefois l'emploi régulier du fer à lisser ou à friser, qui abîme beaucoup les cheveux à la longue.

Votre coiffeur ou votre coiffeuse pourra vous conseiller sur l'entretien de votre perruque et les produits à utiliser. La laque normale, par exemple, est impossible à éliminer sur les cheveux synthétiques. L'emploi de produits spécifiques – laque, shampoing et brosses – est par conséquent recommandé.

## Le port de la perruque

Au début, vous aurez peut-être l'impression d'avoir un corps étranger sur la tête. Le mieux est de considérer votre perruque comme un vêtement : mettez-la le matin et retirez-la le soir.

### Mise en place de la perruque

Si vous avez choisi une perruque d'une autre couleur que votre teinte naturelle, vous pouvez cacher les cheveux restants sous un capuchon de perruque – un bonnet couleur chair en nylon (comme les collants) de qualité supérieure.

Si votre perruque est de la même couleur que votre chevelure naturelle, peignez les cheveux restants en direction du visage avant de mettre la perruque. En les coiffant ensuite avec les cheveux de la perruque, vous arriverez mieux à cacher le bord de celle-ci.

Avant de mettre la perruque en place, secouez-la, côté cheveux vers le bas, afin de l'aérer de lui donner du volume.

La plupart des perruques sont pourvues de petites pattes de maintien juste sous les tempes. Lorsque vous mettez la perruque en place, commencez par positionner ces pattes de chaque côté. Placez la perruque sur le front, puis tirez-la par-dessus la tête.

Si vous achetez votre perruque dans un magasin spécialisé, le coiffeur ou la coiffeuse vous expliquera comment la mettre correctement et répêtera la procédure avec vous.



### Bon à savoir

Les perruques tiennent mieux lorsqu'il reste encore quelques cheveux. Il n'est donc pas toujours judicieux de se raser complètement la tête.

### Fixation de la perruque

En principe, une perruque correctement ajustée reste en place sans système de fixation supplémentaire. Des bandes ou des pastilles antiglisse spéciales apposées à l'intérieur l'empêchent de glisser.

Par vent fort (p. ex. en bateau), vous pouvez mettre un foulard sur la tête pour plus de sécurité.

Si vous savez à l'avance que vous devrez vous changer ou vous déshabiller hors de chez vous (p. ex. si vous avez rendez-vous chez le médecin), portez de préférence un haut qui se boutonne devant et que vous n'aurez pas à passer par-dessus la tête.

## Coût des perruques

À l'achat d'une perruque, la Caisse nationale de santé (CNS) vous remboursera un forfait de 250 € (situation 2022). Si vous avez souscrit à une assurance médicale supplémentaire, renseignez-vous auprès de cette dernière d'un éventuel remboursement supplémentaire

Vous avez besoin d'une ordonnance médicale. Envoyez une copie de celle-ci à la CNS ou à votre caisse de maladie. Par retour de courrier, vous allez recevoir un titre de prise en charge.

Pour obtenir le remboursement de votre achat, vous envoyez à la CNS ou à votre caisse de maladie l'original de l'ordonnance, le titre de prise en charge et la facture payée.

La CNS ne couvre pas les frais pour les foulards et casquettes.



### Bon à savoir

- Comme aucun accord préalable par le contrôle médical de la sécurité sociale (CMSS) n'est requis, vous pouvez choisir et acheter votre perruque en même temps que l'envoi de la copie de l'ordonnance à la CNS.
- Votre ordonnance est valable trois mois, période pendant laquelle vous devez l'envoyer à la CNS. Vous pouvez demander un remboursement dans une période maximale de deux ans, à condition d'avoir envoyé l'ordonnance à la CNS pendant la durée de validité de cette dernière, c'est-à-dire jusqu'à trois mois après sa date de délivrance.
- Tous les trois ans, vous avez droit à une ordonnance pour l'achat d'une perruque.

L'onco-esthéticienne vous conseille de choisir votre perruque avant de perdre vos cheveux. La couleur des cheveux, leur volume et la coupe peuvent alors être ajustés au mieux à votre coiffure actuelle. Renseignez-vous auprès de l'onco-esthéticienne pour des informations supplémentaires ainsi qu'une liste des points de vente (à lire aussi sur [cancer.lu](http://cancer.lu)).

**En cas de questions concernant le remboursement, vous pouvez aussi contacter la CNS :**

***CNS Service autorisations – médicaments***

**T** 27 57-45 99

**F** 40 78 50

**E** [cns@secu.lu](mailto:cns@secu.lu)

[cns.public.lu/dam-assets/legislations/statuts/b1/202208-b1.pdf](http://cns.public.lu/dam-assets/legislations/statuts/b1/202208-b1.pdf)



# Les soins de la peau et du corps

Pendant et après le traitement, la peau peut être sensible et irritée. Des soins appropriés contribuent à prévenir ou atténuer les problèmes.

## Les soins de la peau en général

Pour prévenir la sécheresse cutanée, la desquamation et les démangeaisons, évitez les bains prolongés ou les douches quotidiennes à l'eau très chaude. Utilisez un savon ou un produit de douche au pH neutre et renoncez aux peelings.

Évitez d'irriter la peau davantage lors du séchage. Le mieux est de la tamponner délicatement, de la laisser sécher à l'air ou d'utiliser un sèche-cheveux réglé sur froid ou tiède.

Utilisez régulièrement un lait hydratant pour le corps. Le produit pénétrera mieux si vous l'appliquez sur une peau encore légèrement humide.

Évitez les produits contenant des huiles essentielles, des parfums, de l'alcool ou des perturbateurs endocriniens.

## Bien choisir ses produits

Pour prévenir les irritations cutanées, vous devrez peut-être renoncer temporairement à vos produits usuels. L'onco-esthéticienne et de votre équipe soignante vous renseigneront sur les produits de soins et de beauté que vous pouvez utiliser.

Si vous avez la peau sensible, vous devriez éviter les températures extrêmes – que ce soit le froid ou le chaud –, en particulier pendant une radiothérapie ; ainsi, mieux vaut renoncer au sauna.

Pour faire la vaisselle ou le ménage, mettez des gants pour protéger votre peau fragilisée.

Vos vêtements ne devraient pas comprimer la zone irradiée, ni irriter ou écorcher la peau. Portez des habits amples, en privilégiant les matières douces (le coton ou la soie, p. ex.), ainsi que des chaussures confortables. Renoncez temporairement aux ceintures, bretelles, cravates ou soutiens-gorges à armature. Optez pour des bandoulières ou des bretelles de sacs à dos rembourrées. Pendant la radiothérapie, vous devriez par ailleurs éviter de porter des bijoux dans la zone irradiée.

## Les soins du visage

Une apparence soignée vous donnera plus d'assurance dans vos contacts avec les autres.

Pour commencer, nettoyez votre peau en profondeur :

- Il est recommandé de nettoyer le visage au moins une fois par jour, deux si vous en avez la possibilité.
- N'utilisez pas de savon, mais de l'eau tiède et une lotion ou un lait démaquillant doux. Optez pour des produits sans alcool.
- Faites attention à ne pas effacer les repères dessinés par l'équipe de radio-oncologie le cas échéant.
- Procédez au nettoyage en douceur. Si votre taux de plaquettes sanguines (thrombocytes) est bas, vous éviterez ainsi l'apparition de petits hématomes.

Après le nettoyage, appliquez un produit hydratant afin d'éviter le dessèchement de l'épiderme et de préserver l'équilibre lipidique de la peau.

- Utilisez une crème ou une lotion hydratante que l'onco-esthéticienne ou votre équipe soignante vous aura conseillée.
- Les produits pénètrent mieux lorsqu'ils sont appliqués sur une peau encore légèrement humide.

### Le maquillage

Le maquillage permet de souligner vos atouts et de masquer les imperfections telles que cernes, rougeurs ou cicatrices. À partir de la page 41, vous trouverez des conseils de maquillage pour le teint, les yeux, les sourcils, les cils et les lèvres. Certains seront également utiles aux hommes.

Demandez conseil à l'onco-esthéticienne ou à votre équipe soignante avant d'utiliser des produits cosmétiques. Lors de certains traitements contre le cancer – les thérapies ciblées, p. ex. –, vous ne devriez pas appliquer de maquillage ou utiliser de produits contenant certains composants. Il en va de même si vous avez une cicatrice récente.

De manière générale, le maquillage permanent (tatouage du visage, p. ex. pour dessiner les sourcils) est déconseillé. Le traitement contre le cancer peut en effet modifier l'apparence, et le maquillage permanent risquerait de ne plus être adapté ou de figer vos traits. Par ailleurs, certains traitements augmentent le risque d'infection et de saignement ; en pénétrant dans les couches superficielles de la peau, les pigments peuvent entraîner des irritations et des allergies.

## La protection solaire

Pendant et après le traitement, la peau est généralement plus sensible au soleil. Si vous séjournez en plein air, tenez-vous le plus possible à l'ombre, couvrez-vous la tête et portez un haut à longues manches et des pantalons pour vous protéger.

Si vous effectuez une radiothérapie, les soins de la peau dépendent du type d'irradiation. En principe, la peau irradiée ne doit pas être exposée au soleil direct jusqu'à ce qu'elle ait complètement récupéré. Il est possible que vous ne puissiez pas appliquer de produit solaire sur la zone concernée, en particulier en cas d'irritation ou de lésion cutanée. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante.

Certains traitements médicamenteux peuvent accroître la sensibilité de la peau aux rayons solaires ou déclencher des réactions cutanées telles que rougeurs, colorations ou modifications rappelant l'acné. Votre équipe soignante vous dira s'il suffit de protéger les parties exposées avec de la crème solaire ou si vous devez rigoureusement éviter le soleil pendant quelque temps.

## Les cicatrices

Les interventions chirurgicales laissent parfois des cicatrices bien visibles. Si certaines peuvent être dissimulées sous les vêtements, il est plus difficile de cacher celles qui se trouvent sur le visage ou le cou.

Il ne faut pas tenter de camoufler ces marques avec des produits cosmétiques avant complète cicatrisation. Vous pouvez ensuite utiliser un maquillage correcteur. Celui-ci s'applique en principe comme le maquillage classique, mais il contient davantage de pigments et masque donc mieux les imperfections. Résistant à l'eau et au frottement, il peut être appliqué sur n'importe quelle partie du corps. Il ne dissimulera pas totalement les irrégularités – creux ou renflement, p. ex. –, mais il les estompera en unifiant le teint.

Le tissu cicatriciel est dépourvu des cellules pigmentaires qui assurent une certaine protection contre le soleil à la peau saine. Il est par conséquent impératif de ne pas exposer les cicatrices au rayonnement ultraviolet avant un à deux ans.

## Que faire en cas de problèmes cutanés ?

Tous les traitements médicamenteux contre le cancer peuvent provoquer une sécheresse cutanée et des démangeaisons. Il est important de bien hydrater votre peau pour qu'elle reste souple. Utilisez pour ce faire les produits conseillés par l'onco-esthéticienne ou votre équipe soignante. Si vous souffrez de démangeaisons, des compresses froides de thé noir (deux fois dix minutes par jour) peuvent vous soulager. Évitez si possible de vous gratter, car cela peut laisser des marques. Exposez la zone sensible à l'air, rafraîchissez-la ou appliquez un lait pour le corps afin de calmer l'irritation.

Il peut aussi arriver que la peau soit sensible aux résidus de lessive. Si tel est le cas, optez pour un produit doux et neutre pour laver votre linge et n'utilisez pas d'adoucissant. Cela vaut également pour le linge de lit.

### **Rougeurs cutanées**

Des rougeurs peuvent apparaître pendant ou après une radiothérapie. Chez certaines personnes qui reçoivent un traitement médicamenteux après les rayons, la zone irradiée peut rougir subitement. Ce phénomène peut être léger ou plus marqué ; la peau peut brûler ou démanger pendant quelques heures, voire plusieurs jours.

Signalez les réactions de ce type ou tout autre phénomène inflammatoire à votre médecin dans les plus brefs délais.

### **Modifications de la pigmentation cutanée**

Des modifications de la pigmentation cutanée peuvent parfois survenir quelques semaines après le début d'un traitement médicamenteux. Ces altérations peuvent se présenter sous différentes formes : coloration blanchâtre, brunâtre ou jaune orangé, bandes d'une autre couleur dans les zones de pression (bretelles de sac à dos ou soutien-gorge) ou traces de griffures à la suite de démangeaisons. Généralement, ces modifications disparaissent d'elles-mêmes au bout de quelques mois.

En plus des soins généraux de la peau, il est recommandé de se protéger systématiquement du soleil en portant des vêtements longs et en appliquant de la crème solaire. Évitez les zones de pression ou de frottement constant (bretelles de sac à dos, vêtements serrés, p. ex.).

### **Modifications rappelant l'acné**

Certaines thérapies ciblées peuvent entraîner des modifications cutanées plus ou moins marquées qui rappellent l'acné. Un traitement local permet d'y remédier ; il doit toutefois être choisi en fonction du stade de la lésion. L'onco-esthéticienne et votre équipe soignante vous renseigneront volontiers et vous proposeront des produits de soins appropriés. Il est important que vous vous protégiez systématiquement du soleil, le rayonnement ultraviolet pouvant accentuer les réactions cutanées.

### **Syndrome main-pied**

Certains médicaments peuvent entraîner un gonflement et des rougeurs douloureuses de la paume des mains et de la plante des pieds. Parfois, on observe également des troubles de la sensibilité tels que fourmillements, picotements ou engourdissement. Dans les cas les plus extrêmes, la peau peut se détacher ; des plaies ouvertes ou des nécroses (mort d'un tissu) peuvent alors apparaître.

L'application d'une crème surgrasse pour le corps ou les mains permet d'atténuer ces symptômes désagréables. Évitez autant que possible les blessures et les points de pression au niveau des mains et des pieds qui peuvent survenir quand on manie des outils ou porte des chaussures étroites. Dans certains cas, un traitement complémentaire est nécessaire. L'onco-esthéticienne ou votre équipe soignante vous conseillera volontiers.

## **Crevasses**

Les crevasses au niveau des orteils et au bout des doigts sont fréquentes après certains traitements contre le cancer. Ces fissures douloureuses sont très désagréables et parfois difficiles à traiter. Il est recommandé de soigner la peau avec une crème grasse nourrissante. L'onco-esthéticienne ou votre équipe soignante pourra vous conseiller ou vous remettre des produits spécifiques.

**J'ai observé les problèmes cutanés ci-après :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ces produits de soins ont un effet bénéfique pour ma peau :**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Je devrais de préférence renoncer temporairement aux produits de soins ci-après :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les soins des ongles

Les traitements médicamenteux contre le cancer peuvent entraîner des modifications au niveau des ongles, car ils en perturbent la croissance. En principe, ces altérations disparaissent au terme du traitement.

### Ongles des mains

La thérapie entraîne souvent une baisse du nombre de globules blancs et de plaquettes sanguines, ce qui augmente le risque d'infection et de saignement. Les soins des ongles doivent par conséquent être effectués avec toutes les précautions qui s'imposent.

#### Quelques conseils

- Moins rugueuse qu'une lime métallique et moins acérée que des ciseaux, la lime jetable est l'instrument idéal pour raccourcir les ongles, tout comme la lime transparente à bout coloré. Des ongles bien limés ont tendance à moins se casser.
- Limez les ongles de bas en haut, toujours dans le même sens. Les mouvements de va-et-vient risqueraient de les fragiliser.

#### Faites attention à ne pas abîmer les cuticules :

- Trempez vos doigts une à deux minutes dans de l'eau tiède, puis séchez-les avec un linge doux.
- Massez délicatement le pourtour de l'ongle avec une huile traitante (p. ex. une huile pour bébé). Laissez agir une minute environ.
- Évitez de repousser les cuticules ou de vous ronger les ongles.

Au jardin, portez systématiquement des gants pour éviter de vous blesser. Ce conseil est également valable pour les travaux ménagers.

### Ongles des pieds

Ne coupez pas vos ongles trop courts. Utilisez une pince à ongles ou un coupe-ongles, mais limez les coins pour les arrondir afin de réduire le risque de blessure.

Pour couper vos ongles plus facilement, vous pouvez prendre un bain de pieds tiède d'une dizaine de minutes juste avant. Terminez les soins en massant vos pieds avec un lait pour le corps ou une crème spécifique en remontant des orteils vers le talon et la cheville.

Vous pouvez également prendre rendez-vous chez un spécialiste – pédicure ou podologue – qui traitera vos pieds avec toutes les précautions qui s'imposent.

Compte tenu du risque de blessure, il est déconseillé de marcher pieds nus. Optez pour des chaussures confortables afin d'éviter toute pression sur les ongles.

## Que faire en cas de problèmes d'ongles ?

Un traitement médicamenteux contre le cancer peut entraîner des modifications au niveau des ongles. Ceux-ci peuvent devenir plus foncés à la suite d'une pigmentation accrue ou plus épais. Des lignes et des sillons peuvent apparaître. Les ongles peuvent devenir secs, cassants ou mous ; dans certains cas, ils se recourbent ou se décollent carrément.

Les ongles poussent par couches. Certains médicaments anticancéreux peuvent entraver la croissance, de sorte que l'ongle poussera non pas en longueur, mais en hauteur et deviendra plus épais.

Comme pour la chute des cheveux, la plupart des changements qui affectent les ongles sont temporaires. Ils disparaissent généralement en quelques mois une fois le traitement terminé.

### Coloration des ongles

Les ongles peuvent changer de couleur sur toute la surface ou présenter des stries. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une maladie, ce phénomène est souvent déroutant sur le plan esthétique. Cette hyperpigmentation disparaît à mesure que l'ongle pousse. On peut la masquer à l'aide d'un vernis couvrant.



### Bon à savoir

Un vernis de bonne qualité peut fortifier et protéger les ongles. Mieux vaut toutefois s'abstenir d'en mettre lors d'un séjour à l'hôpital, car en jetant un coup d'œil sur les ongles du patient, votre équipe soignante peut déjà se faire une idée de la circulation sanguine.

Une fois les traitements terminés, l'emploi d'un vernis pour masquer les colorations ne pose généralement aucun problème si l'ongle est sain. Évitez néanmoins les vernis et dissolvants contenant de l'alcool ou de l'acétone.

Les faux ongles ne sont pas indiqués lors d'un traitement contre le cancer. La colle utilisée peut provoquer des irritations cutanées ou aggraver des inflammations du lit de l'ongle.

### Décollement de l'ongle

Certains traitements médicamenteux peuvent provoquer le décollement de l'ongle. Ce phénomène n'est généralement pas douloureux, mais il peut diminuer passagèrement la dextérité. Protégez-vous en mettant des gants fins en coton pour les travaux quotidiens ou faites-vous aider. Si les ongles des pieds sont touchés, il peut être judicieux de faire appel à un pédicure ou un podologue.



### Ongles cassants

Certains médicaments, mais aussi la maladie elle-même peuvent fragiliser les ongles, ce qui augmente le risque de blessure ; un ongle fendillé peut facilement rester accroché quelque part, se casser et provoquer des douleurs. Protégez-vous en portant des gants en coton si nécessaire. L'emploi d'un vernis durcisseur peut être utile, de même que l'application quotidienne d'une crème spécifique douce et nourrissante.

### Inflammations du bord de l'ongle

Les inflammations du bord (paronychium) et du lit de l'ongle peuvent être extrêmement douloureuses ; dans certains cas, elles peuvent entraîner des limitations dans l'accomplissement des activités quotidiennes. Les douleurs sont semblables à celles que provoque un ongle incarné. Les ongles des doigts et des pieds peuvent être touchés, le pouce et le gros orteil étant les plus affectés. Étant donné qu'il s'agit d'un phénomène inflammatoire, il vous faut signaler le problème à votre équipe soignante.

## Les soins dentaires

Les soins dentaires revêtent une importance primordiale pendant un traitement contre le cancer. Les médicaments modifient la composition et la production de la salive, ce qui peut favoriser la formation de caries. Il faut en effet savoir que la salive exerce une action antibactérienne et neutralise les acides qui attaquent les dents.

### Quelques conseils

- Brossez-vous soigneusement les dents après chaque repas avec une brosse souple (les brosses à dents dures peuvent blesser les gencives) et rincez-vous la bouche avec beaucoup d'eau. Les résidus de dentifrice peuvent dessécher la muqueuse.
- Nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas et rincez-les soigneusement avant de les remettre.
- Évitez les produits agressifs, les produits contenant de l'alcool et le fil dentaire, qui peuvent irriter la muqueuse.
- Les chewing-gums sans sucre stimulent la production de salive et peuvent donc être utiles entre deux brossages.
- Faites un contrôle chez le dentiste tous les six mois.

# Le témoignage d'un homme concerné

**« Il m'arrive régulièrement de vouloir me peigner comme avant »**

C'est en voulant compter les étoiles avec sa fille Tamara, alors âgée de 9 ans, que Robert s'est rendu compte que quelque chose clochait il y a deux ans. « La petite m'avait dit que si je trouvais dix étoiles, je pouvais faire un vœu. » Mais il avait une espèce de grosseur au cou qui l'empêchait de lever la tête pour contempler le ciel.

Comme son médecin n'était pas joignable, Robert s'est rendu chez le pédiatre qui suivait Tamara. « Je pensais que le problème serait réglé avec des antibiotiques », dit-il. Mais après une échographie et une radiographie, le médecin l'a mis en arrêt de travail et l'a envoyé à l'hôpital sans lui cacher le diagnostic : un cancer. La grosseur au cou était une métastase d'un cancer du poumon.

Robert a subi une radiothérapie, puis une première chimiothérapie. Il a perdu vingt kilos et tous ses cheveux.

Avant la maladie, il avait le front dégarni. Mais ne plus avoir de cheveux du tout, c'était autre chose. « Mais bon, il a bien fallu que je m'y fasse ».

Après un léger mieux, Robert, 56 ans aujourd'hui, a rechuté et a dû se soumettre à une deuxième chimiothérapie. Quand ses cheveux se sont mis à tomber par poignées, il s'est rasé la tête.

À présent, il porte une casquette ou un chapeau, aussi et surtout parce qu'il a souvent froid à la tête. « Il m'arrive régulièrement de vouloir me peigner comme avant. » Les changements physiques ne sont pas passés inaperçus, mais Robert n'avait pas l'intention de cacher sa maladie. « Cela n'apporte rien. J'ai rencontré beaucoup de personnes dans le même cas que moi. Parler ouvertement fait du bien », estime l'ancien chauffeur. Pour lui, il est important de prendre soin de soi, de son corps.

Grâce à la thérapie, Robert peut désormais regarder le ciel et compter les étoiles avec Tamara. S'il en trouve dix, il pourra faire un vœu. Un de ses rêves serait de pouvoir à nouveau s'adonner à sa passion : la recherche de cristaux.

*Propos recueillis par Rosmarie Borle*



# Soigner son look, c'est bon pour le moral

## Les vêtements

Il est possible que la maladie et les traitements aient modifié votre silhouette. Peut-être avez-vous perdu du poids, peut-être en avez-vous pris.

Les vêtements et accessoires peuvent mettre vos atouts en valeur tout en camouflant une cicatrice ou une stomie, par exemple, ou encore un œdème lymphatique.

### Haut du corps et poitrine

- Les épaulettes améliorent le tombé des chemisiers et des robes sur la poitrine. Elles sont par exemple idéales après l'ablation d'un sein pour les femmes qui ont des épaules étroites.
- Les tissus souples tombent bien et permettent de cacher l'emplacement d'un cathéter. On peut également camoufler celui-ci avec une pièce de tissu joliment drapée ou un foulard.
- Veillez à bien positionner le foulard : chez les femmes qui ont une forte poitrine, celui-ci ne devrait pas reposer sur le devant, mais retomber doucement sur le côté, p. ex.
- Les manches chauves-souris sont parfaites pour détourner le regard de la poitrine. Elles peuvent également dissimuler des bras amaigris ou un œdème lymphatique.

### Cou et visage

- Un foulard – choisi dans la palette de teintes qui correspond à votre type colorimétrique – permet de cacher un cou amaigri. Si vous avez un cou court, évitez d'avoir trop de tissu près du visage ; ne laissez sortir qu'une partie du foulard de votre col.
- Avec une encolure ronde, le visage semble plus plein.
- Un col en V amincit le visage et allonge le cou.
- Un collier ou des boucles d'oreilles permettent d'accrocher le regard.

### En cas de stomie

- Les vêtements amples qui tombent loin du corps sont particulièrement indiqués après une opération de l'abdomen, notamment pour les personnes qui ont une dérivation intestinale ou urinaire (stomie).
- Évitez les vêtements qui compriment la région de la stomie. Les jupes portefeuille et les pantalons en jersey sont parfaitement adaptés.
- Les motifs et les étoffes chatoyantes attirent le regard et peuvent masquer un éventuel renflement lié à la stomie. Les ceintures lâches peuvent produire le même effet. Veillez toutefois à nouer le foulard ou à attacher la ceinture du côté opposé à la stomie.

## Le maquillage

Le maquillage souligne vos points forts tout en dissimulant les cernes, rougeurs ou cicatrices.

### Le teint

Avant de vous farder, nettoyez votre visage pour éliminer toutes les impuretés. Appliquez ensuite une lotion hydratante pour permettre un maquillage régulier.

### Correcteur et anticernes

Le correcteur, que l'on trouve sous forme de stick ou de crème, aide à camoufler les impuretés ou les irritations cutanées. L'anticerne, quant à lui, permet d'atténuer les poches sous les yeux. Choisissez-les un ton en-dessous de la couleur de votre visage.

Plus le produit est liquide, mieux il permet de gommer les différences de couleur, notamment sous les yeux. Faites-le pénétrer en tapotant délicatement avec les doigts ou avec une éponge. Pour les modifications cutanées gênantes, mieux vaut utiliser un produit un peu plus épais. Il existe par exemple des sticks correcteurs avec une touche de vert pour cacher les petites rougeurs ou de jaune pour camoufler les ecchymoses.

### Fond de teint

Le fond de teint permet d'unifier le teint et de camoufler les irrégularités.

Il doit être choisi en fonction de votre couleur de peau. Celle-ci pouvant changer avec la maladie ou les traitements, il est utile de la déterminer avant le début du traitement afin de savoir si votre profil colorimétrique appelle des couleurs « chaudes » ou « froides » (voir p. 46).

Ayez la main légère avec le maquillage, en particulier si vous portez une perruque. Le résultat sera d'autant plus réussi.

### Fixateur de maquillage

Utilisez une poudre matifiante transparente pour fixer le maquillage. Appliquez-la avec un grand pinceau que vous tapoterez au préalable sur le dos de la main pour éliminer le surplus de poudre. Appliquez ensuite la poudre uniformément sur l'ensemble du visage et du cou.



## Les joues

Un soupçon de fard à joues (*blush*) illumine le teint. Appliquez le fard au pinceau sous la pommette, en travaillant de la racine des cheveux vers le nez ou le menton.

## Les lèvres

Un rouge ou un brillant à lèvres discret apporte une touche de couleur à votre visage et parachève votre maquillage. Là encore, choisissez de préférence une nuance en accord avec votre profil colorimétrique (voir p. 47)

Pour obtenir un résultat optimal, commencez par hydrater vos lèvres avec un produit légèrement gras. Dessinez ensuite le contour au crayon, puis appliquez le rouge. Attention aux rouges à lèvres mats, qui ont un effet desséchant.

## Les sourcils

Avec certains traitements médicamenteux, les sourcils peuvent devenir plus clairsemés, voire tomber complètement.

Si vous voulez étoffer la ligne de vos sourcils, utilisez deux crayons différents, l'un de la teinte la plus foncée de vos cheveux, l'autre d'une couleur correspondant à leur couleur moyenne. Vous obtiendrez ainsi un effet plus naturel.

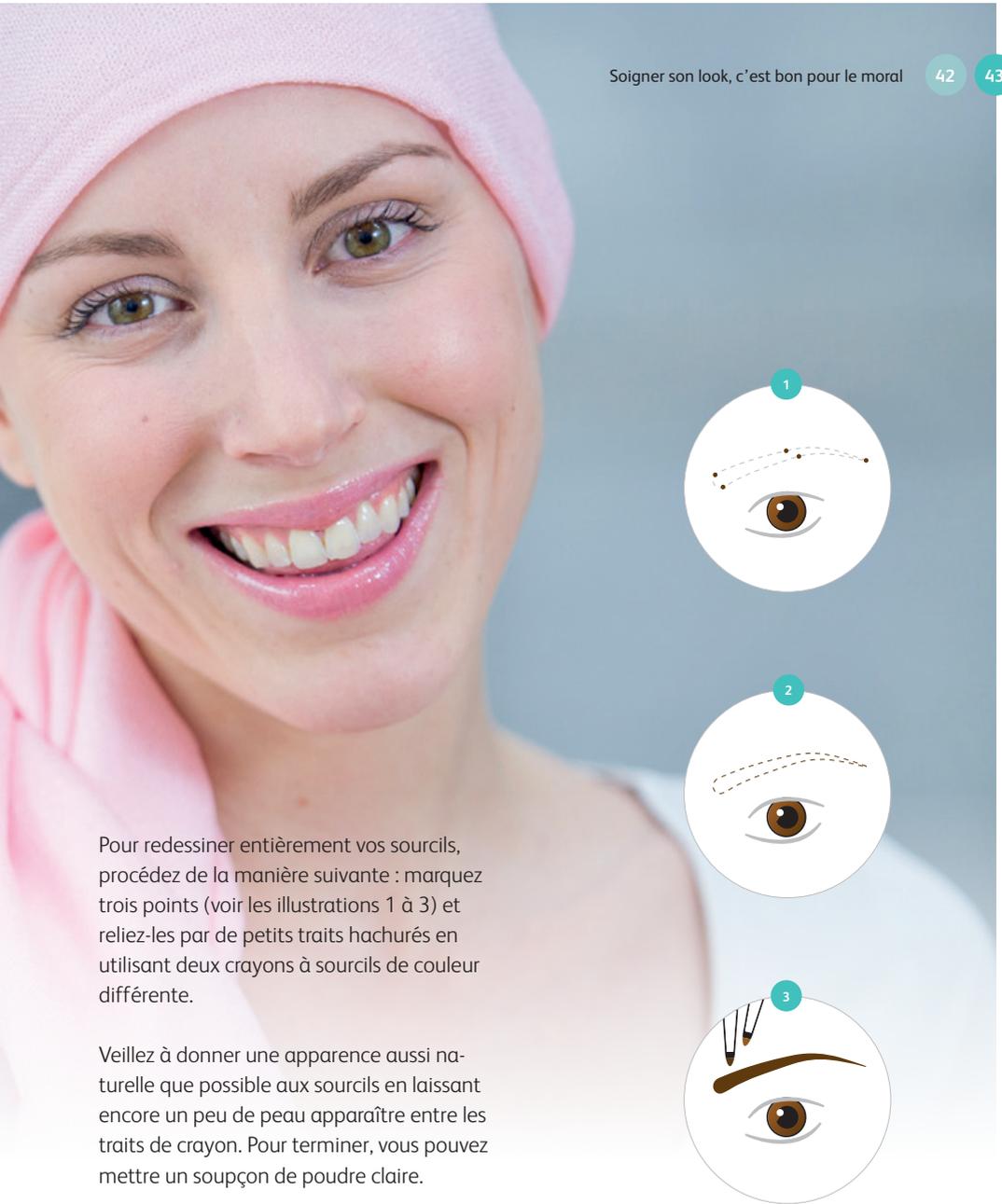
Procédez en traçant de petits traits hachurés de bas en haut. Si vos sourcils ont été partiellement préservés, mélangez les traits hachurés aux sourcils restants. Pour terminer, brossez délicatement les sourcils pour que les poils naturels et les traits de couleur se confondent.



### Bon à savoir

Des valeurs sanguines – notamment le taux de globules blancs – basses après la thérapie indiquent que votre système immunitaire est affaibli. Le risque d'infection étant plus élevé, il importe de respecter les règles d'hygiène ci-après lorsque vous utilisez des produits cosmétiques.

- Prélevez toujours la crème ou l'huile avec une petite spatule de manière à ce que vos doigts n'entrent pas en contact avec le récipient.
- Pendant le traitement, ne partagez ni vos produits ni vos applicateurs (pinceau, éponges, etc.) avec une autre personne.
- Nettoyez régulièrement les applicateurs avec un shampoing doux.



Pour redessiner entièrement vos sourcils, procédez de la manière suivante : marquez trois points (voir les illustrations 1 à 3) et reliez-les par de petits traits hachurés en utilisant deux crayons à sourcils de couleur différente.

Veillez à donner une apparence aussi naturelle que possible aux sourcils en laissant encore un peu de peau apparaître entre les traits de crayon. Pour terminer, vous pouvez mettre un soupçon de poudre claire.

Il existe également des pochoirs à sourcils qui facilitent la tâche.

## Les ombres à paupières

Pour mettre le regard en valeur, un soupçon de couleur suffit généralement, par exemple une ombre à paupières dans des tons légèrement gris-brun.

### **Il est toutefois possible de donner un peu plus d'éclat au regard en observant les conseils ci-après :**

- Choisissez des couleurs en accord avec votre teint, votre profil colorimétrique et vos yeux.
- Si vous voulez dissimuler quelques rides ou ridules, évitez les tons nacrés et brillants.
- Les femmes au teint mat devraient éviter les ombres à paupières métallisées ou irisées, mais aussi les nuances à base blanche, qui donnent le teint blafard.
- Évitez le rouge, qui donne l'impression que les yeux sont gonflés, fatigués.
- Là encore, le résultat sera plus réussi si vous avez la main légère.

## Les cils

Il existe des mascaras qui résistent à l'eau (*waterproof*) et d'autres qui sont solubles dans l'eau. Ces derniers sont les plus indiqués, car ils sont plus faciles à enlever. Le risque d'infections oculaires est également moindre.



### Bon à savoir

Il est recommandé de changer de mascara tous les mois environ, car la plupart contiennent des graisses animales qui constituent un terrain idéal pour la prolifération des bactéries. Lavez la brosse à mascara à fond une fois par semaine à l'eau savonneuse et replongez-la le moins possible dans le tube.

### **Dans les cas suivants, il est recommandé de renoncer au mascara en raison du risque accru d'infection :**

- si votre taux de globules blancs (leucocytes) est bas ou si, de manière générale, votre système immunitaire est affaibli (demandez conseil à votre médecin) ;
- en cas de sécheresse oculaire due à une absence de production lacrymale ou à une diminution de celle-ci ;
- en cas d'infections oculaires récurrentes ;
- si votre système pileux est très affecté par le traitement ; le démaquillage peut en effet abîmer vos cils ou les faire tomber.

Quant aux faux cils, ils représentent un risque supplémentaire pour le système immunitaire fragilisé et paraissent souvent bien peu naturels. Par ailleurs, la colle utilisée peut provoquer des irritations cutanées.

Si vous ne voulez pas utiliser de mascara, la méthode ci-après donne de bons résultats, qu'il vous reste des cils ou non.

1. Prenez un crayon à sourcils bien taillé de la même couleur que vos cheveux ou que vos cils.
2. Tracez des pointillés le long de la ligne de vos cils ; estompez ensuite ces petits points avec un coton-tige en travaillant du coin externe de l'œil vers la racine du nez.
3. Soulignez la paupière inférieure avec un crayon pour les yeux en commençant à l'angle externe de l'œil et en traçant le trait jusqu'au milieu de la pupille.

L'effet sera plus naturel si la couleur du crayon correspond à celle de vos yeux.

## Le démaquillage des yeux

La chimiothérapie et la radiothérapie pouvant accroître le risque d'infection et de saignement, le démaquillage des yeux doit être fait très délicatement.

- Imbibez un coton-tige propre de démaquillant doux pour les yeux et démaquillez-vous en partant du coin externe de l'œil vers la base du nez.
- Prenez un nouveau coton à chaque fois.
- Rincez ensuite le pourtour de l'œil à l'eau chaude et tamponnez délicatement pour sécher.



## Les couleurs

Choisissez avec soin la couleur de vos vêtements. Certaines couleurs vous mettent en valeur, alors que d'autres vous donnent le teint blême ou l'air fatigué. Les couleurs agissent en outre sur le moral ; toutes produisent un effet sur ceux qui les regardent.

Si vous avez du mal à savoir quelles couleurs vous vont, vous pouvez faire appel à un conseiller en couleurs et en styles ou à un conseiller en image qui vous aidera à déterminer votre type ou profil colorimétrique à partir de votre teint. La couleur des cheveux et des yeux peut également être prise en compte, mais ce n'est pas un paramètre standard pour l'analyse. Ce service professionnel s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes.

L'analyse s'effectue devant un miroir, à la lumière du jour, le visage non maquillé. Un test avec des tissus de différentes couleurs vous permettra de voir que certaines vous vont mieux que d'autres. À la fin de la séance, vous recevrez un nuancier qui vous sera utile pour vos futurs achats vestimentaires et vous aidera à ne pas vous tromper dans vos choix.

## La théorie des quatre saisons

Dans sa théorie élaborée en 1919, le Suisse Johannes Itten a défini quatre types – ou profils – colorimétriques, qu'il a baptisés d'après les saisons. Vous êtes donc soit « hiver », « été », « printemps » ou « automne ».

Selon votre profil colorimétrique, les teintes qui vous iront le mieux seront les couleurs froides (types hiver et été) ou chaudes (types printemps et automne). À l'intérieur de ces catégories, on fait encore la distinction entre les couleurs vives, fraîches et claires d'une part, et les couleurs terre, plus atténuées, d'autre part.

## Les quatre types colorimétriques

L'aperçu ci-après ne saurait en aucune manière remplacer une analyse personnalisée chez un conseiller en couleurs. Si vous ne voulez ou ne pouvez pas vous offrir une telle analyse, vous pouvez vous procurer des ouvrages sur le sujet en librairie ou en bibliothèque. Vous trouverez également de nombreuses informations sur internet en tapant les mots clés correspondants dans le moteur de recherche.

Des variations par rapport aux exemples de couleurs\* donnés aux pages suivantes sont tout à fait possibles.

Ces exemples reposent sur la théorie des quatre saisons de Johannes Itten. Il existe d'autres théories, dans lesquelles on distingue jusqu'à 24 types colorimétriques ou styles différents.

## L'hiver

Les couleurs du type hiver sont des couleurs froides. Le teint est soit clair, soit mat, avec un visage généralement très contrasté.

Caractéristiques du teint :

- une peau très blanche (teint de porcelaine) ;
- un teint beige, mat ;
- une peau claire à foncée, brun olive ;
- une peau brune-noire ;
- des taches de rousseur cendrées.

Couleur des cheveux : brun moyen à brun foncé, noir avec des reflets bleus ou brun-noir, brun tirant sur le roux froid, gris argenté, poivre et sel.

Le type hiver partage les nuances bleu-rose de sa palette avec le type été. Ses couleurs sont éclatantes, claires, lumineuses, franches, vives et ont un aspect glacé.

### Les bonnes couleurs

Le blanc pur, le noir profond, le jaune froid, le jaune citron, le bleu vif, le rouge rubis ou écarlate, le brun-noir, le brun espresso, le gris graphite ou argenté, le bleu très froid, le bleu roi, le bleu outremer, le turquoise, le bleu-noir, le vert émeraude, le vert foncé, le rose vif, le magenta, le pourpre, le bordeaux, le mauve, le violet froid.

### Les couleurs à éviter

Les tons délavés, laiteux, jaunâtres ou orange.

Couleurs conseillées :



Couleurs à éviter :



## L'été

Le type été a des cheveux blond cendré ou brun cendré. Les sourcils et les cils sont souvent clairs et le visage est moins contrasté que celui du type hiver.

Caractéristiques du teint :

- une peau claire avec un soupçon de rose ou de jaune ;
- un teint beige rosé clair à foncé ;
- une peau tirant fortement sur le rouge, un teint doré ;
- des taches de rousseur cendrées.

Couleur des cheveux : blond cendré clair à moyen, brun cendré clair, gris-brun ou gris-bleu, blond platine sans reflets dorés.

### Les bonnes couleurs

Les teintes légèrement voilées, avec un aspect fumé ou poudré : le blanc cassé doux, le noir mat (effet soie lavée), le jaune pastel doux, le beige rosé, le brun café, le brun coco, le gris-bleu, l'antracite, le gris ardoise, le bleu pastel, fumé ou marine, le bleu ciel, le vert d'eau, le jade, le vieux rose, le rouge lie-de-vin, le prune.

Les couleurs sont moins intenses que celles du type hiver. Les tons légèrement délavés ou fumés sont à préférer en tous les cas aux couleurs crues ou vives.

### Les couleurs à éviter

Le rose saumon tirant sur le jaune, l'orange abricot ou pêche, le rouge carotte, le rouge tomate et le noir nuit.

Couleurs conseillées :



Couleurs à éviter :



## Le printemps

Les couleurs du type printemps sont des couleurs chaudes. Le teint est souvent très pâle avec un visage peu contrasté.

Couleur et aspect caractéristique du teint :

- une peau vanille ou pêche ;
- un teint très clair, doré ;
- un teint beige doré clair à moyen ;
- des taches de rousseur dorées.

Couleur des cheveux : blond doré ou vénitien, blond cuivré, blond comme les blés, brun doré clair à moyen, gris perle.

### Les bonnes couleurs

Les couleurs fraîches, franches, ensoleillées, avec une nuance de jaune ou de saumon : le vanille, le blanc coquille d'œuf, le jaune miel ou jonquille, le rose chair, le brun ocre, caramel ou cognac, le brun-rouge, le rouge cannelle, le gris mastic ou tourterelle, le bleu pétrole, le vert menthe, pistache ou tilleul, le vert petits pois, le pêche, l'abricot, le rose saumon ou flamant, le rouge coquelicot, le rouge feu ou sang, le Terre de Sienne, le marron, le mauve et le violet doré.

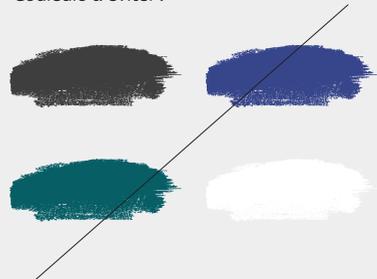
### Les couleurs à éviter

Les couleurs foncées, les couleurs terre ou poudrées, le noir, le gris (sauf le gris argenté), le blanc pur.

Couleurs conseillées :



Couleurs à éviter :



## L'automne

Les couleurs du type automne sont également des couleurs chaudes. La peau est claire à moyenne et le visage relativement contrasté.

Caractéristiques du teint :

- une peau vanille ou pêche ;
- un teint beige doré clair à foncé ;
- un teint beige cuivré clair à foncé ;
- des taches de rousseur dorées ou brun-rouge, dans des tons chauds.

Couleur des cheveux : brun doré clair à foncé, roux flamboyant ou cuivré, auburn moyen à foncé, gris doré, brun foncé ou noir avec des reflets roux.

Le type automne a une nuance dorée ou orange dans ses couleurs. Celles-ci sont des couleurs terre, riches, intenses ou adoucies.

### Les bonnes couleurs

Le blanc nacré, le crème, l'écru, le jaune orangé, l'ambre, le jaune maïs ou moutarde, camel, le brun doré, les couleurs terre, le kaki, l'argile, le cuivre, le bronze, la couleur terre d'ombre, le gris limon, le bleu antique, le bleu pétrole foncé, le bleu océan, le turquoise, le vert olive, le vert jonc, fougère ou mousse, l'orange, le melon, le henné, le cuivre, le terra cotta, le rouge carmin, le rouge brique, le rouge-violet, l'aubergine.

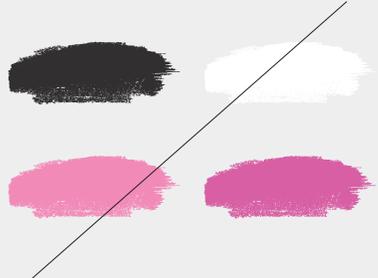
### Les couleurs à éviter

Les couleurs fumées, froides ou brillantes.

Couleurs conseillées :



Couleurs à éviter :



**Des couleurs qui vous mettent en valeur**

En choisissant, pour les couleurs que vous portez près du visage, des teintes en accord avec votre profil colorimétrique, vous obtiendrez un résultat optimal :

- le visage paraît plus lumineux ;
- la peau a l'air plus jeune et plus ferme, les rides sont moins visibles ;
- le teint paraît équilibré et uniforme ;
- les irrégularités disparaissent, le visage dégage une impression harmonieuse ;

- les yeux brillent ;
- le blanc de l'œil est clair ;
- le regard paraît vif ;
- la forme de la tête est mise en valeur de manière optimale ;

En bref, toute votre apparence dégage une impression harmonieuse.



# La relation à soi et aux autres

## Le bien-être personnel

Il faut parfois du temps pour s'adapter à la situation, digérer les changements physiques et se construire une nouvelle image corporelle. Essayez de définir ce qui vous fait du bien et vous permettra de vous réapproprier votre corps.

Faites-vous plaisir : allez au cinéma, au concert, assistez à un match de football, offrez-vous un week-end bien-être. Dans cette phase de votre vie, il est particulièrement important de faire les choses à votre rythme.

## Les relations avec l'entourage

Un cancer a aussi des répercussions sur la famille et les amis.

Face à la maladie et aux changements physiques qui lui sont associés, tout le monde ne réagit pas de la même manière. Certains se montrent pleins de sollicitude et proposent leur soutien ; d'autres sont sous le choc et cèdent à l'anxiété. Quelques-uns poseront des questions ou feront des commentaires sur votre nouvelle apparence. Certains se tiendront en retrait et éviteront de prononcer le mot « cancer » en votre présence. D'autres vous demanderont sans détours s'ils peuvent vous être utiles à quelque chose, et d'autres encore vous abreuveront de conseils. Parfois, la maladie nous fait découvrir les autres – et nous-mêmes – sous un autre angle.

Il n'y a pas de recette toute faite pour gérer les réactions de l'entourage. Basez-vous sur vos propres besoins. Plus vous arriverez à les définir et à les exprimer clairement, mieux votre entourage pourra y répondre. Cela vous donnera, à vous et à vos proches, un sentiment de sécurité et permettra d'éviter les malentendus.



N'hésitez pas non plus à refuser de parler de votre état de santé ou de votre cancer si vous n'en avez pas envie. Là encore, mieux vaut dire les choses ouvertement. Si vous n'avez pas toujours réussi jusque-là à exprimer clairement vos souhaits et à poser des limites par rapport aux exigences que vous ne voulez ou ne pouvez pas remplir, il est possible que vous vous montriez plus déterminé à présent et que vous annonciez et satisfassiez vos besoins.

### Parler du cancer aux enfants

Si vous avez des enfants, parlez-leur de votre cancer ouvertement, avec des mots adaptés à leur âge, comme vous le faites d'habitude.

Les enfants ont de véritables antennes ; ils sentent que quelque chose ne va pas. Pour eux, il est plus douloureux de ne pas être informés ou de ne l'être qu'à moitié, car ils s'imagineront souvent des choses pires que la réalité. En leur taisant la maladie, on leur laisse entendre que le cancer est trop effrayant pour qu'on en parle.

Les enfants géreront mieux la situation s'ils sont préparés aux changements physiques possibles et s'ils comprennent ce qui se passe. Montrez-leur une cicatrice si vous en avez une ; dites-leur, avec des mots qu'ils comprennent, pourquoi vous perdez vos cheveux et portez une perruque à présent.

En expliquant les choses à vos enfants, en évitant de faire de votre cancer un thème tabou, vous vous rapprocherez au lieu de vous éloigner, ce qui donnera à toute la famille la force d'affronter au mieux cette période difficile.

### La relation de couple et la sexualité

Le cancer et les changements qu'il entraîne ont aussi des répercussions sur la vie de couple. Souvent fatiguée, voire épuisée, la personne malade a parfois le sentiment de ne plus être séduisante. De nombreuses thérapies bouleversent en outre l'équilibre hormonal, ce qui peut engendrer toutes sortes d'effets et de troubles.

La sexualité est étroitement liée à l'image du corps et à l'estime de soi. Il n'est pas rare que les personnes touchées par le cancer considèrent qu'elles ne sont plus dignes d'être aimées et désirées ; la peur d'être rejetées peut les conduire à éviter les contacts physiques.

Le conjoint, de son côté, inquiet ou soucieux de ménager la personne malade, ne saura peut-être pas comment aborder la question et se tiendra en retrait.

À cet égard, il est bon de rappeler que le cancer n'est pas contagieux et qu'il ne se transmet pas lors des rapports sexuels.

Une discussion ouverte peut clarifier bien des choses. Certaines personnes ont toutefois du mal à parler de leurs besoins sexuels et de leurs sentiments. Dans pareil cas, le recours à un professionnel – conseiller conjugal, thérapeute familial ou psycho-oncologue – peut contribuer à débloquer la situation. Demandez conseil au service psychologique de la Fondation Cancer.

# Le retour à la vie de tous les jours

**Aujourd'hui, les personnes atteintes d'un cancer vivent souvent mieux et plus longtemps qu'il y a quelques années à peine. Les traitements n'en restent pas moins longs et éprouvants. Certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités usuelles durant cette période, d'autres pas.**

Au terme du traitement, le retour à la vie de tous les jours s'avère parfois difficile. Pendant des semaines, les rendez-vous chez le médecin ont rythmé votre emploi du temps. Votre équipe soignante vous a soutenu et accompagné tout au long des différents traitements. Vos proches, inquiets, ont cherché de leur côté à vous décharger d'une façon ou d'une autre.

Certains ont partagé vos craintes et vos espoirs et vous ont redonné courage dans cette période difficile. Pendant longtemps, vous avez été au centre de l'attention. Et voilà que vous vous retrouvez plus souvent seul. Il est donc possible que vous vous sentiez un peu perdu et que vous traversiez un passage à vide.

Les traitements sont certes derrière vous, mais rien n'est plus comme avant. Vous ne vous sentez peut-être pas encore de taille à reprendre vos activités habituelles ou vous souffrez encore des répercussions physiques et psychiques de la maladie et des traitements. Vous êtes toujours fatigué, vous n'avez pas d'énergie et vous éprouvez une profonde tristesse.

Il se peut que vos proches aient de la peine à comprendre cela, car ils s'attendent à ce que les choses redeviennent ce qu'elles étaient. Il est d'autant plus important que vous soyez à l'écoute de vos besoins et que vous ne vous mettiez pas sous pression.

Prenez le temps de vous adapter à cette nouvelle phase de votre existence. Essayez de définir ce qui vous fait du bien et peut contribuer à améliorer votre qualité de vie.

L'horizon s'éclaire parfois lorsqu'on se pose des questions toutes simples :

- Qu'est-ce qui compte pour moi maintenant ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Comment pourrais-je arriver à cela ?
- Qui pourrait m'aider ?

### En parler avec d'autres

Face à la maladie comme face à la vie en général, chacun réagit à sa façon. Il n'y pas de recette universelle et chacun doit trouver sa propre voie.

Le cancer fait peur, même lorsque les chances de guérison sont bonnes. En parler peut apporter un soulagement. Mais tout le monde n'a pas envie d'aborder la question ou n'ose pas le faire. Certains se confient à quelqu'un ; d'autres attendent que leur entourage fasse le premier pas. C'est à vous de voir ce dont vous avez besoin et ce qui vous convient le mieux.

### Faire appel à un soutien professionnel

Si le retour à la vie quotidienne vous inquiète, la fin du traitement est un bon moment pour demander conseil à la Fondation Cancer.

Si vous pensez que des mesures de soutien pourraient vous aider, parlez-en également avec votre médecin, si possible avant la fin du traitement. Il pourra définir avec vous ce qui vous serait le plus utile et vous informer sur les prestations qui sont prises en charge par la caisse nationale de santé.



# Soutien psycho-oncologique – une offre de la Fondation Cancer

## Quand recourir à du soutien psycho-oncologique ?

Les raisons de faire appel à du soutien psycho-oncologique peuvent être multiples : la survenue d'un cancer, la fin d'un traitement, les répercussions de la maladie sur le couple ou la famille, mais aussi la volonté de soutenir un proche atteint de cancer alors qu'on vit difficilement sa maladie ou l'inquiétude pour ses enfants.

### **Vous avez l'un ou plusieurs des objectifs suivants :**

- Vous sentir moins accablé, ne plus ressasser et avoir des idées noires à longueur de temps et retrouver un peu de liberté et de calme, être plus fort.
- Connaître des stratégies pour mieux apprivoiser ce sentiment de peur qui peut tétaniser.
- Mettre enfin de l'ordre dans vos idées, envisager la suite calmement et en toute confidentialité avec une personne compétente.
- Gagner en assurance pour parler à vos enfants du diagnostic et du traitement.
- Permettre à vos enfants de bénéficier parallèlement d'un suivi psycho-oncologique.

Nous formons une équipe de psycho-oncologues expérimentées en outre titulaires de différentes qualifications psychothérapeutiques. Chacune a reçu l'agrément du ministère de la Santé.

## Conseil social – Quand prendre contact ?

- Vous avez des questions sur le travail et souhaiteriez connaître les dispositions qui s'appliquent à votre situation.
- Vous réfléchissez à une cure et aimeriez être renseigné sur les différentes possibilités.
- Vous cherchez une réponse rapide à des questions pratiques : où acheter une perruque ? Où trouver une information sur... ? Que faire en cas de... ?

### **Face à la difficulté de votre situation financière, vous vous demandez comment économiser encore davantage et régler toutes les factures.**

N'hésitez pas à nous contacter dès que possible si tel est votre cas. Nous pourrions alors déterminer ensemble si vous pouvez prétendre à un soutien financier de la part de la Fondation Cancer. Les critères d'obtention sont précis et si vous les remplissez, vous obtiendrez alors une aide financière rapidement et simplement.

## Soins onco-esthétiques – Conseils et soins en cabine

- Vos cheveux se sont affinés et vous avez des problèmes de peau. Vous aimeriez être conseillé sur les produits de soins.
- Vous voulez prendre soin durant la chimiothérapie et vous occuper des besoins spécifiques de votre corps au cours de cette période.
- Vous souhaiteriez prendre du temps pour vous et vous offrir un soin cosmétique sur mesure pour véritablement vous détendre. Vous cherchez une esthéticienne qui connaît bien les effets d'un traitement contre le cancer et puisse vous conseiller.

## Offres de groupes – Dialogue, détente, activité physique avec d'autres malades.

- Vous êtes à la recherche d'échanges et de contacts avec d'autres personnes atteintes de cancer pour vous sentir moins isolé dans votre situation.
- Vous aimeriez savoir comment vivent d'autres personnes atteintes de la même mutation génétique que vous.
- La relaxation vous a toujours attiré. Vous souhaitez enfin vous y mettre pour mieux vivre le stress avec la maladie. A vous le yoga, la pleine conscience et la sophrologie !

- Vous souhaitez vous occuper de votre santé et de votre forme physique tout en tenant compte de la maladie. Vous cherchez un professionnel expérimenté qui puisse vous guider.
- Vous avez envie de vivre de nouvelles expériences avec des personnes dont la situation est similaire à la vôtre.

Vous trouverez l'ensemble de nos offres de groupes à l'adresse : [cancer.lu](http://cancer.lu)



### Bon à savoir coût et langues

Que vous souhaitiez un rendez-vous unique ou que plusieurs consultations voire une psychothérapie au plus long cours soient mises en place, toutes nos prestations sont **gratuites** pour vous, pour votre famille et pour vos enfants. De la même façon, les offres de groupes sont également à votre disposition gratuitement.

Nos langues de communication sont **le luxembourgeois, le français, l'allemand, l'anglais, l'espagnol, le grec et le portugais.**

## La Fondation Cancer, pour vous, avec vous, grâce à vous

Fondée en 1994 au Luxembourg, la Fondation Cancer œuvre inlassablement depuis 25 ans dans le domaine de la lutte contre le cancer. A côté de l'information axée sur la prévention, le dépistage et la vie avec un cancer, une de ses missions consiste à aider les patients et leurs proches. Financer des projets de recherche sur le cancer constitue le troisième volet des missions de la Fondation Cancer qui organise chaque année le grand événement de solidarité Relais pour la Vie. Toutes ces missions sont possibles grâce à la générosité de nos donateurs.

Pour suivre notre actualité, téléchargez une de nos brochures & restez en contact avec nous :

**cancer.lu**

**Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :**



**@fondationcancer**



**@relaispourelavieluxembourg**



**fondationcancerluxembourg**



**@FondationCancer**



**Fondation Cancer Luxembourg**



**Fondation Cancer**



**T** 45 30 331

**E** [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

209, route d'Arlon

L-1150 Luxembourg

Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer. Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

**CCPL LU92 1111 0002 8288 0000**



La Fondation Cancer est membre fondateur de l'asbl 'Don en Confiance Luxembourg'.



La Fondation Cancer,  
pour vous, avec vous, grâce à vous.



209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[cancer.lu](http://cancer.lu)