Cap douceur

APAISER
NOURRIR
PROTÉGER
ET SE FAIRE DU BIEN

belle & **bien**
face au cancer
l'ordonnance de beauté

sommaire

pages 4 à 25

CAP DOUCEUR
HYDRATATION

Les basics/soins hydratation/
super douceur/100% bien-être

pages 26 à 37

CAP DOUCEUR
BEAUTÉ

Les basics/soins maquillage/
super douceur/100% confiance

pages 38 et 39

**Face au cancer,
l'ordonnance de beauté**
par belle & bien

ISBN 978-2-9569472-0-2
Dépôt légal septembre 2019

Conception graphique et réalisation :
ici Barbès
Imprimé en France : Imprimerie du Centre (IDC).
Août 2019

Crédits photos : ZenShui-Michele Constantini /
Getty Images ; Getty Images

Bibliographie :
AFSOS, 2014 – Les fiches bonnes pratiques socio-esthétique
AFSOS, 2018 – La socio-esthétique en cancérologie
belle & bien, 2017 – Guide de soin et maquillage
DGCCRF, 2019 – Fiche pratique
« Produits de protection solaire »
FEBEA, 2019 – Livre blanc
« Que contient mon produit cosmétique ? »

ON MILITE POUR LA DOUCEUR.

Nous, c'est la douceur.
La peau qui tire, qui gratte, qui brûle, les inconforts divers...
On dit stop.

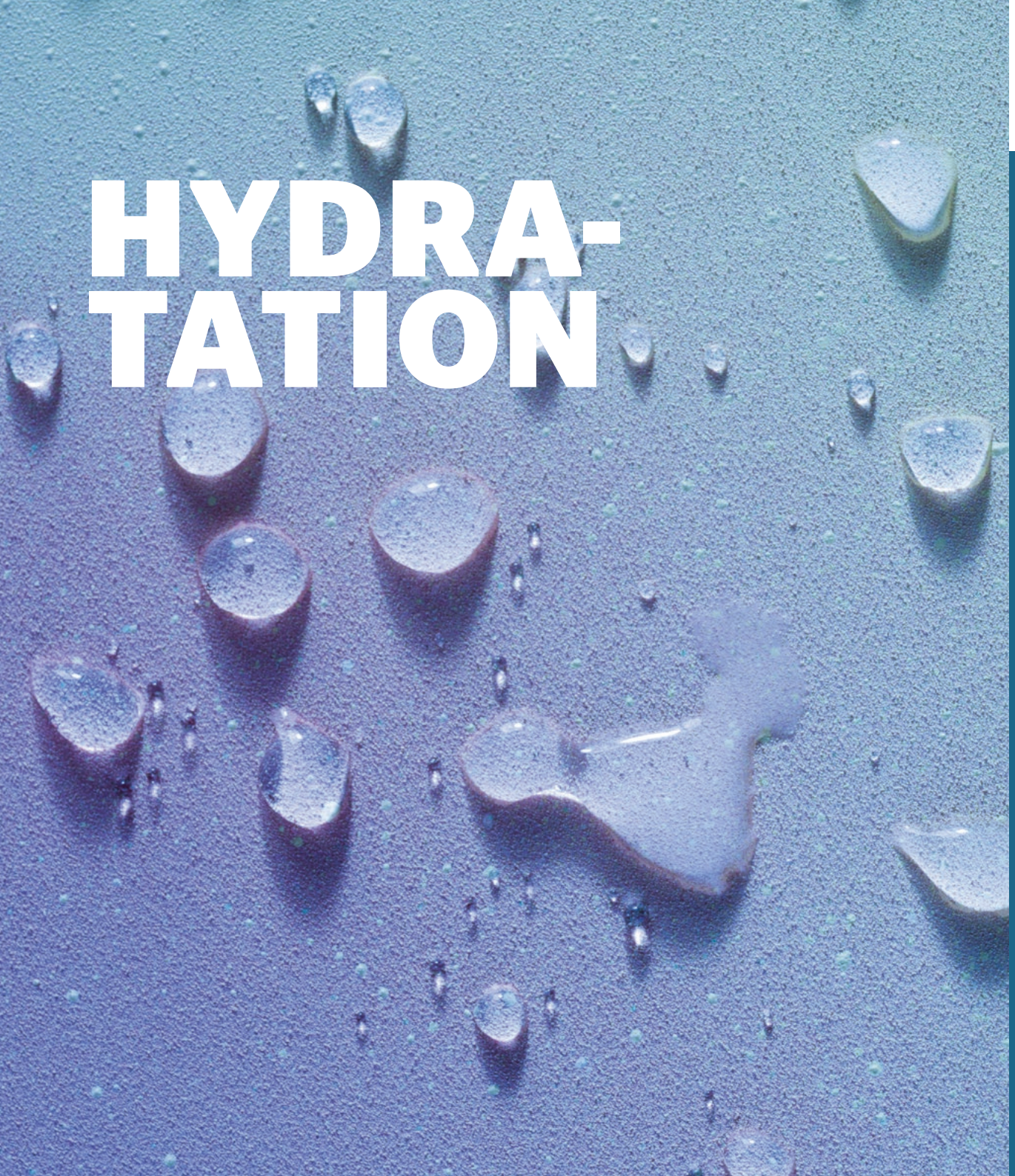
Avec Cap Douceur, on a voulu aller à l'essentiel en proposant exclusivement des choses simples.
Simples parce qu'il s'agit d'apporter à la peau en priorité ce dont elle a besoin : une bonne hydratation. Simples parce qu'on souhaitait donner au corps ce qu'il réclame : une attention. Simples parce que l'esprit, le mental ont également besoin de douceur.
Il y a de la force dans la simplicité.

Ce guide propose des conseils, des astuces pour se sentir bien avec sa peau, dans son corps.
Se sentir mieux, tout simplement.
À chacun son combo gagnant, à chacun de choisir son produit, son moment.
Aucune obligation, aucun diktat... juste satisfaire une envie de douceur.

Cap Douceur simplifie le quotidien, aide à faire le tri et le choix dans les produits, textures, gestes qui seront les plus adaptés, les plus doux, les plus réconfortants.
Se faciliter la vie, évidemment.

Douceur de la peau, douceur du corps, douceur pour soi, pour son plaisir, pour son bien-être... Pas d'hésitation, on met le cap sur la douceur, on use et abuse des moments, des produits qui font le plus grand bien. Se faire du bien, se faire du doux, se faire du beau ; on aime, on valide.
Soins et maquillage : Cap Douceur, c'est notre ordonnance de bien-être, de douceur.

Face au cancer : notre ordonnance de beauté.



HYDRA-TATION

L'HYDRATATION EST ESSENTIELLE AVANT, PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS. POUR LE CORPS ET L'ESPRIT. DES GESTES, UN PRODUIT, UNE TEXTURE, UN MOMENT ET LE CORPS COMPREND QU'ON L'AIME. CRÈME, LAIT, SÉRUM, BAUME... AUTANT DE SOINS, DE TEXTURES POUR RÉCONFORTER LA PEAU, LE CORPS. POUR SE FAIRE PLAISIR, POUR PENSER À SOI. LE CHOIX EST VASTE POUR APAISER, NOURRIR ET PROTÉGER.

LA DOUCEUR QUI NAÎT D'UNE BONNE HYDRATATION EST SOURCE DE PLAISIR.

le visage

Nettoyage

LE PRODUIT
Savon dermatologique, gel ou huile nettoyante

LES BONS GESTES
• Appliquer au doigt le produit en petits et lents mouvements circulaires.
• Rincer à l'eau claire.
• Essuyer, sécher la peau avec un mouchoir en papier avec douceur, sans frotter.

FRÉQUENCE
Avant, pendant, après traitement
2x /jour

FLASHEZ LE TUTO

TOP POUR RAFRAÎCHIR / RÉCONFORTER

Démaquillage

LE PRODUIT
Lait, lotion, huile démaquillante
+ lotion tonique

LES BONS GESTES
• Verser le lait démaquillant dans le creux de la main.
• Appliquer par touches sur l'ensemble du visage.
• Émulsionner du bout des doigts en mouvements circulaires pour décoller le maquillage.
• Démaquiller les yeux :
- cils : faire glisser délicatement le coton de la racine à la pointe,
- paupières : lisser les paupières de l'intérieur vers l'extérieur,
- sourcils : dans le sens du poil et ensuite à rebrousse-poil.
• Démaquiller les lèvres : travailler par demi-lèvres, de l'extérieur vers l'intérieur, pour éviter de déplacer les pigments sur la peau.
• Imbiber un coton de lotion tonique et le faire glisser sur l'ensemble du visage sans frotter.
• Terminer en séchant la peau avec un mouchoir en papier, en douceur.

LES GESTES DOUCEUR - HYGIÈNE

Se protéger

• Se laver les mains avant d'utiliser un produit.
• Veiller à utiliser un linge de toilette sec et propre.
• Ne pas partager les produits : sticks et rouges à lèvres, fards à paupières, crayons, mascara…
• Nettoyer régulièrement tous les accessoires qui prennent soin de votre bien-être.

LES GESTES DOUCEUR BIEN-ÊTRE

Se faire du bien, se faire plaisir

• Se prodiguer soi-même les soins d'hydratation peut être un vrai moment de bien-être, un vrai moment à soi. C'est un moment que le corps apprécie. Et l'esprit aussi !
• Le massage du visage avec un produit qui est bénéfique pour la peau est un moment de relaxation qui a une action sur tout le corps.
• Plus la peau est hydratée, plus elle est apaisée.

Hydratation quotidienne

LE PRODUIT
Lait ou crème pour peau sèche et sensible

LES BONS GESTES
• Prendre une noisette de crème et faire pénétrer du centre du visage vers l'extérieur.
• Prendre son temps, procéder par massage léger pour faire pénétrer complètement le produit.

FRÉQUENCE
Avant, pendant, après traitement
2x /jour

TOP POUR NOURRIR / PROTÉGER / SE FAIRE MAXI PLAISIR

le
visage

Envie d'encore plus de douceur ?

On n'hésite pas à multiplier les séances plaisir si on en ressent le besoin, si la peau réclame des soins ultra-nourrissants qui hydratent plus intensément et en profondeur.

On nourrit, on apaise

LE PRODUIT
Masque crème hydratant pour peau sensible

LES BONS GESTES
• Appliquer le masque en couche épaisse.
• Laisser poser de 10 à 20 minutes.
• Rincer à l'eau claire.

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

FRÉQUENCE
Avant, après traitement 1 à 2x /mois
Pendant traitement 1 à 3x /semaine

LE PRODUIT
Sérum ou huile

LES BONS GESTES
• Appliquer le sérum ou l'huile sur l'intégralité du visage en massant doucement, avec lenteur.

On réconforte, on répare

LE PRODUIT
Baume, stick à lèvres

LES BONS GESTES
• Appliquer le baume chaque fois que vous sentez que vous avez les lèvres sèches. Utiliser un baume avec un indice de protection solaire d'au moins 15.

FLASHEZ LE TUTO

TOP POUR MAXI PLAISIR

Pros de l'hydratation, champions de la douceur, lesquels choisir ?

Un produit hydratant est un produit dont la fonction principale est d'hydrater la peau pour la rendre plus douce au toucher et plus élastique. Un produit hydratant contient principalement de l'eau, des agents filmogènes pour éviter à l'eau de s'évaporer (huiles végétales, beurres, cires, etc.) et des émollients et capteurs d'eau pour adoucir et lubrifier la peau (glycérine, acide hyaluronique, etc.). Plus le produit a une texture épaisse, plus il a besoin de temps pour pénétrer complètement dans la peau.

Lait

• Une émulsion « huile dans eau » fine et légère.
• Texture très fluide.
• Rapidement absorbé, ne laisse pas de film gras sur la surface de la peau.
• Usage : utilisé pour le visage et le corps.

Crème

• Une émulsion « huile dans eau » plus épaisse qu'un lait.
• Texture plus onctueuse et plus souple qu'un lait.
• Sa phase lipidique, plus importante que celle d'un lait, permet de bien préserver la peau de la déshydratation.
• Usage : utilisé pour le visage et le corps.

Baume

• Une émulsion « eau dans huile » très épaisse.
• Texture dense.
• Sa formule enrichie en corps gras réconforte les peaux les plus sèches.
• Usage : pieds, corps.

Aujourd'hui, il existe toutes les textures pour tous les usages. Tout dépend du niveau d'efficacité-hydratation attendu, du côté pratique souhaité, de l'usage et des goûts personnels.

le corps

Nettoyage

LE PRODUIT
Savon dermatologique, gel ou huile nettoyante

LES BONS GESTES
• Appliquer le produit choisi en mouvements circulaires sur peau humide.
• Rincer à l'eau claire.
• Essuyer par tapotements avec un linge doux.

Hydratation

LE PRODUIT
Lait, crème, baume corporel

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

FRÉQUENCE
Avant, pendant, après traitement
2x /jour

TOP POUR NOURRIR / PROTÉGER / MAXI CONFORT

Hydrater permet de relaxer, décontracter le corps.

Hydrater le corps, lui donner de la douceur, c'est également se réconcilier avec lui, l'apprivoiser.

Hydratation intense

LE PRODUIT
Crème et huile corporelle

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

Apporter toute l'attention nécessaire à chaque partie du corps.
Pour une peau nourrie en profondeur, écouter son corps et lui donner ce dont il a besoin. Choisir et apprécier ce moment de tranquillité, de calme, de lenteur en se massant ou en se faisant masser.

Le massage du corps en lui dédiant un soin spécifique est une promesse de décontraction et de relaxation.

Les soins spécifiques en radiothérapie

Avant le traitement : préparer la peau de la zone concernée

LE PRODUIT
• Crème et huile corporelle.

LES BONS GESTES
• Mélanger dose pour dose l'huile et la crème corporelle.
• Masser la future zone à traiter en lents mouvements circulaires jusqu'à pénétration complète.

1 x / jour

Pendant la durée du traitement

LE PRODUIT
• Crème et huile corporelle.

LES BONS GESTES
• Mélanger dose pour dose l'huile et la crème corporelle.
• Masser quotidiennement la zone traitée.

FRÉQUENCE
2 à 3x /jour
Ne pas appliquer avant les seances de radiothéerapie

Post- rayons

LE PRODUIT
• Crème, lait corporel, baume, huile corporelle.

LES BONS GESTES
• Appliquer le produit en massant.
• Insister sur la zone traitée.

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

Les rayons du soleil

Le soleil est à la fois indispensable à la vie et dangereux.
Le soleil peut entraîner une photosensibilisation occasionnée par les traitements.
Il est donc déconseillé de s'exposer aux rayons du soleil.
Or le soleil est partout : se protéger est essentiel.

Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets B (rayons UVB) et de rayons ultraviolets A (rayons UVA).
Les coups de soleil sont principalement causés par les rayons UVB.
Les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau.

Le facteur de protection solaire (FPS/SPF) ou indice de protection (IP) est un critère essentiel de choix.

Étiquetage des crèmes solaires

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

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

les mains et les pieds

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

Avant le traitement

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

Pendant le traitement

Ne pas hésiter à user et abuser des crèmes hydratantes.

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

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

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

TOP POUR APAISER / MAXI PLAISIR

SOINS SPÉCIFIQUES MAXI CONFORT

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

ASTUCE MAXI PLAISIR

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

les ongles

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

Nourrir

LE PRODUIT
Huile nourrissante à base de vitamine E

LES BONS GESTES
• Masser doucement et longuement les ongles et les cuticules avec une huile nourrissante.

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

Protéger

LE PRODUIT
Base transparente + vernis opaque + top coat, au silicium

LES BONS GESTES
• Appliquer une base transparente : une couche.
• Appliquer un vernis foncé opaque : 2 couches.
• Appliquer un top coat : une couche.

FRÉQUENCE
Avant, pendant, après traitement
1x /semaine

TOP POUR PROTÉGER / SE FAIRE DU BEAU

On dit OUI

• Maintenir les ongles courts.
• Utiliser une lime plutôt qu'un coupe-ongles.
• Utiliser un dissolvant doux, sans acétone, de préférence à l'huile.

On dit NON

• Les chaussettes serrées ou les chaussures étroites.
• Les lotions exfoliantes ainsi que les crèmes pour les mains contenant de l'acide glycolique ou de l'acide lactique, qui fragilisent les ongles.
• Les vernis pailletés ou nacrés (allergisants et attirant la lumière). Ils adhèrent plus à l'ongle, donc sont plus difficiles à retirer.
• Les vernis contenant de la colophane, du toluène, du formol.
• Les vernis durcisseurs pendant le traitement.
• La pose de faux ongles, en gel ou en résine, et de vernis semi-permanents.
• L'utilisation du polissoir.
• Le contact avec l'eau, les produits agressifs, détergents : porter des gants.
• Se ronger les peaux, les ongles et les cuticules.

les cheveux et les poils

Certains produits de chimiothérapie attaquent le bulbe des poils, provoquant ainsi une altération du système pileux : cheveux, poils, duvet. Cet effet est souvent réversible.

Le cuir chevelu

PENDANT LE TRAITEMENT

LE PRODUIT
Un shampoing doux ou antipelliculaire + une huile sèche

LES BONS GESTES
- Faire un shampoing par semaine en utilisant un shampoing doux ou antipelliculaire.
- Rincer à l'eau tiède ou froide.
- Attendre 48 heures après la séance de chimio pour faire le shampoing si port de casque réfrigérant.
- Hydrater le cuir chevelu tous les jours (sauf dans les 48 heures après la séance de chimio) avec une huile sèche (huile de ricin, d'amande douce, d'argan, de jojoba...) en massant par mouvements circulaires de façon à décoller la peau du crâne.

APRÈS LE TRAITEMENT

LE PRODUIT
Un shampoing doux ou antipelliculaire + une huile sèche

LES BONS GESTES
- Faire 2 à 3 shampoings par semaine.
- Hydrater le cuir chevelu tous les jours avec une huile sèche en massant par mouvements circulaires de façon à décoller la peau du crâne jusqu'à la repousse des cheveux.

UNE DOSE DE BIEN-ÊTRE EN PLUS

- Choisir des moments sans accessoire de manière à laisser respirer le cuir chevelu. Tête nue, le cuir chevelu se relaxe lui aussi.
- Procéder à des massages crâniens réguliers avec une huile sèche : relaxation du corps et de l'esprit garantie.

Les cheveux

AVANT LE TRAITEMENT

LE PRODUIT
Un soin nourrissant

LES BONS GESTES
- Appliquer un soin après chaque shampoing sur les longueurs et les pointes.
- Hydrater avec une huile sèche si besoin.

L'huile de ricin, l'alliée douceur : comment l'utiliser ?

On peut utiliser l'huile de ricin pour le cuir chevelu, les cils, les sourcils. Le ricin adoucit la peau et favorise la repousse.

Les bons gestes

- Mélanger dose pour dose l'huile de ricin et une huile végétale.
- Appliquer sur le cuir chevelu et masser avec les mains.
- Appliquer quelques gouttes sur un coton-tige puis lisser les sourcils.
- Appliquer quelques gouttes sur un coton-tige puis passer au ras des cils.

les cheveux et les poils

Les sourcils

LE PRODUIT
Huile à base de vitamine E

LES BONS GESTES
• Masser doucement et lentement les sourcils afin de stimuler la circulation sanguine et d'hydrater la peau pour limiter la chute.

FRÉQUENCE
Avant et pendant traitement
1x /jour

Les poils du nez

La chute des poils du nez entraîne un écoulement nasal associé parfois à des croûtes désagréables.

LE PRODUIT
Une crème hydratante grasse

LES BONS GESTES
• Appliquer délicatement dans et sur le contour du nez.
• Utiliser un mouchoir en tissu.

On dit OUI

AVANT LE TRAITEMENT
• Adopter progressivement une coupe courte (étape par étape) est conseillé avant le début de la chute des cheveux.
• Prendre contact avec une socio-esthéticienne afin d'avoir des conseils sur les accessoires capillaires.
• Laisser sécher les cheveux naturellement.

PENDANT LE TRAITEMENT
• Réaliser aux ciseaux de préférence une coupe courte, dès le début de la perte des cheveux. La technique aux ciseaux est plus douce pour les cheveux.
• Si souhaité, raser à la tondeuse est possible.
• Porter une prothèse capillaire ou un foulard, un turban en coton ou fibre de bambou afin de mieux vivre l'alopécie et d'éviter d'avoir froid.

APRÈS LE TRAITEMENT
• Appliquer de l'huile de ricin ou une huile sèche en massant les cheveux avant le shampoing.
• Appliquer une crème hydratante ou un masque nourrissant après le shampoing.
• Couper les cheveux avec des ciseaux lorsqu'ils atteignent environ 1 cm de manière à restructurer la repousse souvent anarchique.
• Attendre 6 mois après le dernier traitement avant de faire une couleur ; de préférence aux plantes ou sans ammoniaque et surtout sans oxydant.

On dit NON

• Les shampoings pour bébé.
• La chaleur : sèche-cheveux, eau trop chaude.
• La décoloration, les mèches, les permanentes, le défrisage.

Des gestes, un produit, un moment, et le corps comprend qu'on l'aime.

les mu-queuses

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

Les yeux

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

LES BONS GESTES
• Pour hydrater et nettoyer l'œil, utiliser un collyre, des larmes artificielles ou, sur prescription médicale, une crème ophtalmologique à base de vitamine A.

Le nez

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

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

La bouche

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

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

Les muqueuses génitales

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

Femmes

La sécheresse vaginale est un effet secondaire des traitements. Il est très courant que cette partie délicate du corps soit touchée.
Sécheresse et déshydratation génèrent :
• des rapports sexuels douloureux,
• des démangeaisons, irritations, sensations de brûlure,
• un inconfort au quotidien.

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

LE PRODUIT
Soin lavant + gel hydratant / baume dermatologique

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

Si apparition de sécheresses internes de la muqueuse :
• Utiliser un ovule ou un gel hydratant vaginal avec applicateur pour diffuser le produit au contact interne des muqueuses.

Hommes

La sécheresse des parties génitales crée un inconfort, voire des douleurs. Ces effets peuvent être compensés, atténués : il faut hydrater, apaiser, lubrifier.

LE PRODUIT
Soin lavant + gel hydratant / baume dermatologique

LES BONS GESTES
• Nettoyer matin et soir les zones externes des muqueuses intimes avec un soin lavant appliqué à la main.
• Soigner matin et soir les muqueuses intimes (gland, verge, anus), avec un gel ou un baume dermatologique.

BEAU-TÉ

LE MAQUILLAGE EST UN FORMIDABLE BOOSTER DE CONFIANCE.

AVEC LES PRODUITS DE MAQUILLAGE, ON PEUT FAIRE CE QUE L'ON VEUT. ON PEUT CHOISIR UN MAQUILLAGE MINIMAL COMME ON PEUT CHOISIR D'INTENSIFIER LE REGARD OU LES LÈVRES. LES POSSIBILITÉS SONT INFINIES ET, SI SA FONCTION PREMIÈRE EST DE PALLIER LES EFFETS DES TRAITEMENTS, IL JOUE UN RÔLE TOUT AUSSI IMPORTANT DANS LA RÉAFFIRMATION DE L'ESTIME DE SOI. À CHACUN DE CHOISIR SELON SES BESOINS, SA PERSONNALITÉ, L'HUMEUR DU MOMENT. LE MAQUILLAGE CORRECTEUR AIDE À SURMONTER L'ALTÉRATION DE SON IMAGE. IL AIDE À VIVRE LES RELATIONS AUX AUTRES. SE MAQUILLER, EMBELLIR SON VISAGE DONNE CONFIANCE EN SOI.

le maquillage pour les femmes

**Une touche de couleur, une dose d'anticernes ou juste un teint unifié ; se faire du beau, se faire du bien, se faire plaisir… Atténuer les effets des traitements, se donner confiance…
Avec le maquillage c'est comme on veut !
La variété des textures permet de lutter contre le teint terne, de corriger les imperfections et de donner de l'éclat. À choisir selon ses besoins et ses goûts. Maxi effets en quelques gestes !**

Les fonds de teint

LES BONS GESTES

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

Les correcteurs de teint

LES BONS GESTES

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

CHOISIR SA COULEUR

- Vert pour neutraliser les rougeurs,
- Mauve pour éclairer les teints à tendance jaune,
- Jaune pour neutraliser les colorations légèrement bleutées ou violacées.

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

FLASHEZ LE TUTO

le maquillage pour les femmes

Les poudres

Les poudres permettent d'enlever la brillance de la peau et fixent le maquillage.
Préférer des poudres minérales, naturelles et non desséchantes.

POUDRE LIBRE ET POUDRE COMPACTE
• Respecter la couleur du fond de teint.
• Appliquer avec un gros pinceau pour un poudrage aéré.

POUDRE BRONZANTE / TERRE DE SOLEIL
Elle apporte un léger hâle doré pour pallier le manque de soleil.
• Choisir en fonction de la clarté de la peau, légèrement plus doré que le teint.
• Appliquer au pinceau en mouvements circulaires, en léger balayage sur le front, le nez, le menton et les joues.

FLASHEZ LE TUTO

Le blush

Il donne du caractère au maquillage, structure le visage et donne une bonne mine naturelle. Choisir en fonction de la couleur de la peau et de la teinte du fond de teint.
• Pour affiner le visage, mettre le blush sous l'os de la pommette.
• Pour donner du relief et booster un teint fatigué et des traits tirés, le placer sur la rondeur de la pommette et non dans le creux de la joue.

LE BLUSH CRÈME
• Appliquer au doigt à même la peau ou sur un fond de teint.

LE BLUSH POUDRE
• Appliquer au gros pinceau normal ou biseauté.

Envie de plus de couleurs, envie de se faire plaisir. Le panel est large, on peut jouer et choisir entre les différentes textures et couleurs. La palette de choix est infinie.

le maquillage pour les femmes

Les yeux

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

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

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

LE PRODUIT
Le crayon à yeux, pour surligner ou souligner les yeux.

LES BONS GESTES
• Dessiner de petits traits au ras des cils puis les fondre entre eux.

LE PRODUIT
Le mascara. Il permet de mettre en valeur les cils, de les teinter et de les gainer.

LES BONS GESTES
• Appliquer en petite quantité avec la brosse sur le dessus des cils puis sur le dessous et sur le côté.

FLASHEZ LE TUTO

Les sourcils

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

LE PRODUIT
Un crayon à sourcils semi-gras de la couleur adaptée

Positionner un crayon le long de :

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

2 > la base de la narine et de la pupille

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

4 > Joindre les 3 points par petits traits.
> Passer une brosse goupillon pour estomper le tracé.

FLASHEZ LE TUTO

le
maquil-lage
pour
les femmes

Les lèvres

Le maquillage des lèvres est le maquillage confiance par excellence, facile à choisir et facile à appliquer. En quelques secondes, le visage s'illumine et la confiance est boostée. Le maquillage des lèvres valorise les lèvres et met l'accent sur la bouche lorsque les yeux sont plus difficiles à maquiller.

LE PRODUIT
Crayon à lèvres, rouge à lèvres de préférence non mat

LES BONS GESTES
• Pour un effet sophistiqué, tracer avec un crayon le contour des lèvres.
• Remplir l'intérieur des lèvres en prenant soin de ne pas oublier la finesse des commissures.
• Pour un effet décontracté, tapoter les lèvres avec votre doigt pour estomper.
• Quel que soit le rouge à lèvres que vous utilisez, toujours mettre du baume hydratant avant d'appliquer le maquillage.

CHOISIR SON CAMP !

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

FLASHEZ LE TUTO

Le bon usage des produits

FLASH CODE FEBEA

• Vérifier systématiquement la liste des ingrédients avant d'acheter ou d'utiliser un produit, surtout en cas d'allergie spécifique.
• Respecter le mode d'emploi : zone d'utilisation du produit, quantité, fréquence d'utilisation, temps de pose et rinçage si nécessaire.
• Respecter les précautions d'emploi.
• Respecter la durée de vie du produit : durée d'utilisation après ouverture.
• Refermer les emballages des produits après chaque utilisation.
• Éviter d'exposer les produits à des variations de température et aux rayons directs du soleil, pour leur bonne conservation.

Qualité requise des produits

Les produits doivent répondre aux besoins des peaux sensibles, réactives, respecter la fragilité cutanée et favoriser le confort :
• Parfum léger
• Sans alcool
• Contrôlés en nickel
• Pas de CMR
• Pas d'acides de fruits
• Pas de lotion micellaire
• Dans les produits non rincés, pas d'association d'acide benzoïque/benzoate de sodium.

Produits de maquillage :
• Hyper pigmentés
• Couvrants sans être comédogènes

On dit NON

Parce qu'ils sont trop agressifs, dans ce contexte de fragilité temporaire, pour notre corps, qui n'a envie que de douceur, douceur, douceur...

• Les masques à l'argile
• Les huiles essentielles
• Les lotions micellaires
• Les peelings
• Le savon de Marseille, le savon noir
• Les produits alcoolisés (lotions, déodorants...)
• Les produits avec des acides de fruits
• Les produits pouvant contenir de l'alcool ou les produits dérivés du pétrole
• Les lingettes démaquillantes
• Les produits anti-acné classiques
• Les parfums et les produits parfumés
• L'utilisation du rasoir mécanique
• Les lotions après-rasage
• Les séances de laser, de dermabrasion
• Les séances de sauna/hammam/bain chaud

le maquillage correcteur pour les hommes

Le maquillage est un partenaire efficace pour corriger, estomper les effets des traitements. Pour améliorer l'aspect, se donner confiance, se faire plaisir, camoufler, il existe des produits ciblés.

Unifier, estomper, illuminer... Les hommes aussi peuvent se maquiller.

Avant tout, avoir la main légère, choisir des produits légers. C'est l'effet de naturel qui est recherché.

L'anticernes ou enlumineur

Pour gommer, estomper, voire supprimer les marques de fatigue.

LES BONS GESTES
- Appliquer sous les yeux en tapotant de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil.
- Masser délicatement pour estomper.

Crème teintée

Pour unifier le teint. Elle protège et camoufle les imperfections.

LES BONS GESTES
- Appliquer au doigt, en petite quantité.
- Étaler de manière uniforme.
- Veiller aux démarcations au niveau de la base des cheveux, des oreilles, de la nuque et du cou.

La poudre bronzante

Produit idéal pour l'homme parce que la poudre bronzante est simple d'utilisation, facile à choisir et sans risque de mauvaise application.

LES BONS GESTES
- Mettre une légère couche de poudre sur un pinceau.
- Appliquer sur le visage.
- Commencer par l'extérieur du visage (front, joues, menton) puis balayer le reste du produit sur le centre du visage.
- Appliquer toujours de manière homogène.
- Estomper si besoin avec un mouchoir en papier.

ASTUCE MAXI-FACILE

- Choisir une teinte de poudre bronzante légèrement plus foncée et mate que la carnation initiale.
- L'enlumineur peut s'utiliser sur les zones d'ombre du visage et sur les imperfections.

FACE AU CANCER, L'ORDONNANCE DE BEAUTÉ PAR BELLE & BIEN...

TROUVER ET S'INSCRIRE À UN ATELIER
www.bellebien.fr

FLASHEZ SITE INTERNET B&B

Association française d'intérêt général fondée en 2001, belle & **bien** place la reconquête de sa propre image comme essentielle pour faire face à la maladie : « Pour ceux qui se battent contre la maladie et dont l'image de soi est atteinte, prendre soin de soi est une thérapie. »

Plus de 180 professionnels de la beauté bénévoles conseillent femmes, hommes et adolescents lors d'ateliers pédagogiques gratuits de soins esthétiques organisés partout en France.

L'intérêt d'un atelier de beauté ?
• Minimiser l'impact des effets secondaires des traitements sur la peau ;
• Renouer avec des gestes plaisir pour apaiser, nourrir et protéger ;
• Se réapproprier son image et son corps et ainsi retrouver confiance et estime de soi.

NOS ATELIERS

> 12 étapes de soin et de maquillage pour les femmes
Le démaquillage, l'hydratation, le teint, bonne mine, les sourcils, les yeux, la bouche

> 9 étapes de soin et d'hydratation pour les hommes
Le nettoyage, le rasage douceur, l'hydratation, bonne mine

> 9 étapes de soin et de maquillage pour les adolescents
Le démaquillage, l'hydratation, le teint, bonne mine, les sourcils, les yeux, la bouche

belle & bien
face au cancer
l'ordonnance de beauté

137 rue de l'Université, 75007 Paris
www.bellebien.fr

Ce guide est gratuit
Il a été conçu et réalisé grâce au soutien
de la Fondation FAREVA

FAREVA
FONDATION