





ELLE BEAUTE

Cancer du sein
QUAND
la BEAUTE
AIDE

FUTILES LES CRÈMES ET LE MAKE-UP ? PAS S'ILS SOUTIENNENT DANS LA MALADIE. POUR **OCTOBRE ROSE**, NOUS RECENSONS LES MEILLEURS CONSEILS DE PROS, ADRESSES ET PISTES POUR SE SENTIR PLUS FORTE FACE À L'ÉPREUVE.

PAR CÉLINE MOLLET

ALEXANDRE WERNER/GETTY IMAGES/PHOTOSENSO





ELLE BEAUTÉ

Selon l'Institut national du cancer (INCa), on estime à 177 526 le nombre de nouveaux cas de cancer chez la femme en 2023, dont 61 214 concernent le sein. Si les traitements sont de plus en plus efficaces, leurs effets secondaires sont nombreux, ils atteignent le moral et freinent même parfois l'observance des soins. Il est donc urgent d'aider le plus efficacement possible les femmes à traverser cette période éprouvante. Pour cela, de nombreuses initiatives ont été mises en place et des bons conseils de pros existent.

Manier **LES FARDS**

Le maquillage s'avère très utile pour camoufler les effets de la chimio sur la perte de cils et de sourcils. Rendez-vous dans l'un des nombreux ateliers gratuits, dans toute la France, au sein d'hôpitaux ou d'associations telles que Belle & Bien, Étincelle ou L'Embellie. Des experts bénévoles en maquillage apprennent à intensifier le regard ou à créer une bonne mine, mais aussi prodiguent de précieux conseils comme celui d'appliquer un vernis spécifique sur les ongles afin de les protéger au quotidien des expositions aux UV qui les sensibilisent encore plus après une radiothérapie et/ou une chimiothérapie et les fragilisent, voire peuvent les faire tomber. Ces master class par petits groupes sont de véritables moments d'échanges qui redonnent de l'assurance. Sont aussi distribuées des trousseaux de beauté avec des produits offerts par des marques mécènes comme Guerlain, Dior, Avène, Sisley, Clarins, Talika... Pour les plus fatiguées, les timides, ou celles qui vivent trop loin des ateliers, il existe aussi des formats visio.

bellebien.fr, etincelle.asso.fr et ateliersembellie.fr

Densifier **LES SOURCILS**

Comme les cheveux, dans nombre de cas, ils tombent sous l'effet de la chimio. Si votre cancérologue vous l'autorise, vous pouvez confier votre visage à un pro pour une dermo-pigmentation environ une semaine à dix jours avant le premier traitement. « C'est plus compliqué si on y a recours dans l'urgence, mais certains médecins le permettent », précise Maud Ravier, fondatrice de Maud Dermo-Esthétique. Sinon, il faudra attendre la dernière chimiothérapie. L'hygiène du pro doit être irréprochable, pour éviter tout risque d'infection. Deux options possibles, une technique poil à poil qui redessine les sourcils, ou poudrée, qui consiste à poser la couleur sous les poils existants et qui restera naturelle lorsque ceux-ci auront disparu. Comptez entre 230 et 400 euros. Bon à savoir : L'Atelier du Sourcil propose une réduction de

50 % sur le maquillage permanent des sourcils aux personnes atteintes de cancer, sur présentation d'une autorisation médicale. L'alternative au maquillage permanent ? Les sourcils à coller qui peuvent tenir jusqu'à trois jours. Il en existe en cheveux naturels ou façon tatouage.

➤ commander sur elite-hair.fr, remyhair.fr ou clac-perruques.fr

Choisir **LA BONNE PERRUQUE**

Pour passer le cap de la perte de cheveux liée à la chimio en intraveineuse, les socio-coiffeuses comme Marjorie Tatarid sont des alliées incontournables. « Notre métier, explique-t-elle, consiste à accompagner les femmes de l'annonce de la maladie jusqu'à l'après-traitement. » Ces pros, titulaires d'un CAP coiffure et diplômées en socio-coiffure, peuvent ainsi procéder à une coupe intermédiaire avant la chute de cheveux, enseignent à jouer avec les foulards et les turbans, et guident dans le choix d'une perruque. Une sélection pas si simple car il en existe trois types : celles en cheveux 100 % synthétiques, dont le prix ne doit pas excéder 350 euros pour

être remboursées à 100 % par la Sécurité sociale. Celles en fibres 60 % synthétiques et 40 % naturelles, dont le prix ne doit pas dépasser 700 euros, le remboursement de la Sécu est alors de 250 euros et certaines mutuelles peuvent prendre en charge le complément. Enfin, les perruques composées à plus de 50 % de cheveux naturels et dont le prix est supérieur à 700 euros ne

bénéficient pas de prise en charge. « Notre rôle est aussi de conseiller sur les gestes à adopter à la maison, comme porter un bonnet en coton ou en soie la nuit afin de limiter les frottements, éviter le shampooing qui serait trop agressif dans les vingt-quatre heures qui précèdent la chimio et dans les trois à cinq jours qui suivent. » Enfin, après l'arrêt des soins, la socio-coiffeuse a encore un rôle précieux. « La chimiothérapie a des conséquences sur la repousse, le cheveu devient laineux, fragile. Il faut expliquer aux femmes que, deux à trois mois après la fin du traitement, elles devront à nouveau se raser la tête afin que les cheveux puissent mieux repousser. Elles pourront alors utiliser des sérums et des compléments alimentaires qui en activent la croissance. » Et pour celles qui ont envie d'une coloration, mieux vaut patienter au moins un an, et attendre que le cheveu et le cuir chevelu soient plus costauds. Les tarifs varient et sont facturés à la prestation ou à l'heure selon les experts. À titre d'exemple, Marjorie se déplace à domicile en Occitanie et facture 80 euros l'heure (socio-coiffureamarsi.fr). Pour trouver une socio-coiffeuse dans votre région, renseignez-vous auprès des écoles de la Soco Academy, à Paris, Lyon et Anglet (infos sur socio-coiffure.fr).

**"NOTRE MÉTIER :
 accompagner LES FEMMES,
 DEPUIS L'ANNONCE
 DE LA MALADIE JUSQU'À
 L'APRÈS-TRAITEMENT."**

MARJORIE TATARID, SOCIO-COIFFEUSE



Autre option, vous rendre dans une boutique spécialisée. Le coiffeur Christophe-Nicolas Biot vient d'ailleurs d'inaugurer dans sa Maison de Coiffure de Mulhouse un espace dédié aux perruques. Il y propose des ateliers gratuits par petits groupes. Les clientes peuvent aussi bénéficier d'une consultation personnalisée ou d'un service « pressing » pour la faire nettoyer, coiffer ou colorer (seulement pour les perruques en fibres naturelles). **Perruques à partir de 300 €, pressing à partir de 100 €.** christophenicolasbiot.com Autres adresses utiles : elite-hair.fr, L'Embellie, 24, rue de Charenton, Paris-12^e.

À savoir : une fois guérie, vous pouvez faire don de votre perruque, qui sera nettoyée et remise en forme avant d'être proposée à une personne qui ne peut pas s'en offrir une (jedonnemaperruque.fr). L'association Fake Hair Don't Care, quant à elle, récupère les cheveux de donateurs pour fabriquer des postiches. Ils doivent être en bon état et mesurer au moins 10 cm de long. fakehairdontcare.fr

Aider LA PEAU À RETROUVER DU CONFORT

C'est un autre dommage collatéral des traitements : l'assèchement et la fragilisation de la peau qui perd de sa souplesse, quand elle ne devient pas douloureuse au toucher. Or, il est possible d'atténuer ces effets avec des soins plus riches ou encore totalement neutres comme le Baume Relipidant Xeracalm AD d'Avène ou Cicaplast Baume B5+ de La Roche-Posay et la crème Aquaphor d'Eucerin, mais aussi avec quelques bons réflexes. Par exemple, on n'attend pas son retour à la maison pour apaiser la peau après une séance de radiothérapie. La veille, on glisse une brume d'eau thermale au frigo et on l'emporte dans une pochette isotherme (La Roche-Posay en propose), pour la pulvériser sur la zone irradiée juste après, sur le lieu même de la séance. En chimio, on apporte de la douceur au visage au quotidien dès le moment du démaquillage, en privilégiant les laits, les baumes et les crèmes plutôt que les eaux micellaires. À masser du bout des doigts et à

rincer avec du coton hydrophile, plutôt que des cotons en disque qui sont irritants. On n'oublie pas de protéger sa peau avec un SPF, car les traitements la rendent plus sensible aux UV. D'autres conseils d'experts peuvent être prodigués au cours d'ateliers, toujours au sein des associations Belle & Bien ou Étincelle, en visio ou en présentiel. La Roche-Posay a organisé l'été dernier, dans toute la France en partenariat avec RoseUp, des demi-journées mettant en avant le pouvoir réparateur du toucher. Bonne nouvelle, la marque compte bien poursuivre cette initiative et amplifier son engagement.

Favoriser LA RÉCUPÉRATION

Les cures thermales proposent des programmes spécifiques post-cancer du sein, qui améliorent la qualité de vie des patientes six mois après la cure, comme l'a démontré l'étude PACThe réalisée entre 2008 et 2010 sur 270 patientes. Au menu, à Eugénie-les-Bains par exemple, des massages qui aident à assouplir les tissus afin de favoriser la cicatrisation, des drainages qui améliorent la circulation lymphatique, des séances d'activité physique adaptées, des consultations diététiques, mais aussi des cours de maquillage ou des ateliers de soutien psychologique. Les centres thermaux Avène et La Roche-Posay proposent en plus des douches capillaires, des soins du cuir chevelu, des douches gingivales, qui apaisent ces zones qui ont été très sensibilisées. Vous pouvez bénéficier d'une prise en charge de l'Assurance-maladie. La cure doit se faire sur prescription médicale, uniquement après l'arrêt des traitements (soit environ six mois après) et lorsque la rémission est complète. Les cures conventionnées sont de dix-huit jours. Pour un break plus court, la thalasso est aussi une option, mais sans prise en charge de la Sécu. Elle mise davantage sur la relaxation, la détente et le regain de vitalité avec des séances de sophrologie, des enveloppements d'algues, des massages et douches à jets. À découvrir dans différents centres comme Biarritz Thalasso Resort, Thalasso Concarneau Spa Marin Resort ou Valdys Resort Douarnenez. ●●●



NOTRE SHOPPING SOLIDAIRE

1. **Pure** Créaline H₂O, Bioderma, 500 ml, 12,90 €. 2. **Booster** Revitalash Advanced, Revitalash Cosmetics, 2 ml, 80 €. 3. **Comple**t Coffret Spécial Octobre Rose, Fleurance Nature, 19,90 €. 4. **Multi-usages** L'Huile de Soins, Même, 100 ml, 25 €. 5. **Mythique** Sérum Advanced Night Repair, Estée Lauder, 50 ml, 139 €. 6. **SOS** Soins Nutri-Sensibilité au Muesli, Bernard Cassière, 50 ml, 11 €. 7. **Apaisant** Sérum Intral, Darphin, 30 ml, 76 €. 8. **Engagé** Coffret Edition Limitée Octobre Rose, Blissim, 30 €. 9. **Précieuse** Crème Régénération Intense, La Mer, 15 ml, 105 €. 10. **Disciplinante** Brosse Lissante GHD Glide Edition Pink, GHD, 189 €. 11. **Pepsy** Mini Color The Power of Pink, Mavala, 5 ml, 6,60 €.



Se bouchouter AVEC DES MARQUES DÉDIÉES

Certaines formules cosmétiques ont été conçues spécifiquement pour accompagner les traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie. C'est le cas des marques Ozalys, Sereni Bio ou Même. « Les ingrédients doivent être 100 % compatibles avec les traitements. Nous avons créé des soins qui ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens, ni avérés ni suspectés. Nous avons également banni les huiles essentielles et allergènes potentiels, explique Judith Levy, cofondatrice de Même. En effet, sous l'effet de la chimiothérapie, le corps est immunodéprimé et une réaction allergique peut devenir très grave. Il nous a fallu près de deux ans pour mettre en place une étude clinique. C'est grâce à quelques oncologues qui nous ont soutenus auprès de l'ANSM que nous avons pu le faire. » L'efficacité et la parfaite tolérance des produits ont été testées sur des personnes en service d'oncologie, mais également sur des sujets atopiques, dont la peau est similaire à celle des personnes sous traitement. La marque Même propose aussi des vernis spécifiques. « Ils contiennent du silicium qui agit comme une colle sur la plaque de l'ongle et sont opaques, pour mieux le protéger des UV », explique la fondatrice.

**“C'EST UN MOYEN
DE SE RÉAPPROPRIER
son corps, DE SE SENTIR
PLUS DÉSIRABLE.”**

CATHERINE ADLER TAL, PRÉSIDENTE
DE L'ASSOCIATION ÉTINCELLE

Se faire tatouer L'ARÈOLE APRÈS LA RECONSTRUCTION

La dermo-pigmentation est la technique de référence pour redessiner une aréole sur le sein. Maud Ravier explique : « Nous travaillons avec des chirurgiens, des cancérologues qui nous adressent des patientes. Deux à trois mois après l'opération, on peut travailler sur la peau qui a été greffée. » L'experte fait du sur-mesure et utilise des pigments minéraux et des aiguilles très fines pour un rendu naturel, avec même un effet de relief. « Nous pouvons obtenir un résultat poudré ou marbré, qui correspond à l'anatomie, à la carnation et à l'envie de chacune », ajoute-t-elle. La dermo-pigmentation peut aussi être utilisée pour repigmenter les cicatrices d'une mastectomie ou d'un cathéter. Dans ce cas, il faut patienter trois à six mois après l'opération de manière à ce que l'inflammation ait disparu et que la cicatrice soit bien blanche, non rosée. Côté tarifs, comptez environ 500 euros pour l'aréole (une prise en charge de la Sécu est possible à hauteur de 127 euros) et à partir de 300 euros pour une cicatrice (le prix varie selon la taille), pour un résultat qui dure plusieurs années. À Paris, Aix et Nancy, dans une Maud Professional Academy, certaines

femmes peuvent bénéficier d'une gratuité pour l'aréole avec l'offre Octobre Très Rose. Infos sur maud.fr

Suivre DES ATELIERS ORIGINAUX

Au fil des années, Catherine Adler Tal, présidente d'Étincelle, s'est rendu compte que les femmes atteintes de cancer du sein et particulièrement celles qui avaient subi une mastectomie avaient besoin de parler de leur intimité. Elle s'est donc formée à l'onco-sexologie, pour compléter sa formation d'onco-psychologue. « Le cancer est délétère pour la sexualité, mais on en parle peu. Les traitements, la fatigue, les nausées peuvent entraîner une perte de libido. Les femmes ont une mauvaise image d'elles-mêmes, d'autant plus lorsqu'elles ont subi une ablation », souligne-t-elle. Chez Étincelle, les consultations personnalisées, en solo ou en couple, ne proposent pas de solution miracle, mais aident à dialoguer et à empêcher la frustration de l'un des deux conjoints. En complément de ces séances, les femmes peuvent s'inscrire à des cours de « danse du miroir » et d'« effeuillage ». « C'est un moyen de se réapproprier son corps, de se sentir plus désirable », rappelle l'experte. Précisons que les femmes ne se mettent pas nues, elles portent deux soutiens-gorge et n'en ôtent qu'un.

Shopper DES PRODUITS ENGAGÉS

À l'occasion d'Octobre Rose, nombreuses sont les marques qui s'engagent en créant des produits en édition limitée et en reversant une partie de leurs bénéfices à différentes associations de lutte contre le cancer du sein. Impossible de toutes les comptabiliser ! Citons le groupe Estée Lauder (Estée Lauder, Darphin et La Mer), qui reverse 20 % du prix de vente de chaque produit créé pour l'occasion à Ruban Rose. Bernard Cassière reverse à la même association 2 euros pour chaque crème mains Octobre Rose vendue. Mavala donne 2 euros pour chaque référence de la collection The Power of Pink à l'Institut Curie, et Bioderma, 1 euro pour sa célèbre Créaline H₂O revisitée. Revitalash a choisi de redistribuer à des associations du monde entier 2 dollars pour chaque Revitalash Advanced ou RevitaBrow Advanced vêtu de rose vendu. GHD fait don de 10 euros sur chaque édition limitée de l'outil de coiffage GHD Pink à la Ligue contre le cancer, et si vous l'achetez dans un salon Lucie Saint-Clair, l'enseigne double la mise. Quant aux coffrets Blissim et Fleurance, 100 % des bénéfices sont reversés respectivement à Ruban Rose et à la Ligue. Enfin, chez Même, c'est toute l'année que 1 % des bénéfices vont à Unicancer. ●



Mine D'INFOS

L'autrice, qui a été confrontée à la maladie il y a plusieurs années, y explique tout le parcours, de l'annonce du diagnostic jusqu'à la fin du traitement. Elle guide les lectrices dans le choix des perruques, donne des conseils pour prendre soin de sa peau, des astuces nutrition. Bref, tout ce qu'elle aurait aimé savoir à ce moment-là. « Le Guide du cancer du sein pour les débutantes et leurs proches », de Cynthia Kà (éd. Hachette Pratique).