



MÊME

**Mon cancer,
mes cheveux
et moi**



“

Ne vous laissez pas affaiblir par l'antiféminisme du cancer et de ses traitements.
Ne subissez pas la perte des cheveux, des cils et des sourcils mais redoublez de coquetterie, apprenez les bons gestes de soins pour votre peau et votre cuir chevelu, testez des maquillages, multipliez les accessoires, variez les styles et surtout amusez-vous dans ce sens.
C'est une première victoire sur la maladie et une façon de rebondir positivement et dans le respect de vous-même.
Vous trouverez dans cette brochure plein de réponses à vos questions et d'astuces pour vous accompagner dans cette aventure.

”

Marie-Laure Allouis,
infirmière en bio esthétique





MÊME

SOMMAIRE

1. La perte de mes cheveux, comment m'y préparer psychologiquement ?	2
On fait le plein d'accessoires !	2
Dès le début des traitements on prend les devants !	3
Et le don de cheveux ?	4
Est-ce que je peux empêcher mes cheveux de tomber ou ralentir leur chute ?	5
2. Je commence à perdre mes cheveux, comment prendre soin de mon cuir chevelu ?	6
3. Belle même sans mes cheveux, et avec style !	8
4. Apprendre à maquiller mes cils et mes sourcils	11
A. Apprendre à dessiner des sourcils à l'aspect très naturel	11
Préparer le terrain avant tout !	11
Redessiner ses sourcils point par point	12
Et s'il me reste quelques poils ?	15
B. L'eye-liner en trompe l'œil pour recréer des cils	15
Bien choisir son eye-liner	15
Les petits secrets pour l'appliquer comme une pro	16
Réaliser un trait parfait d'eye-liner étape par étape	17
5. Favoriser la repousse de mes cheveux après un cancer	19
Après les traitements, quand mes beaux cheveux vont-ils enfin repousser ?	19
En repoussant, mes cheveux seront-ils exactement comme avant ?	20
À ne surtout pas faire !	23
Et quand nos petits cheveux repoussent ?	24



MÊME

Mon cancer, mes cheveux et moi



L'un des effets secondaires les plus courants des chimiothérapies et que l'on appréhende souvent le plus est l'alopecie. **L'alopecie c'est la perte totale ou partielle de vos cheveux, vos cils et sourcils, ainsi que de toute pilosité de manière générale.** Et si on est ravies de ne plus avoir à s'épiler, la perte des cheveux et des cils et sourcils, qui donnent tant de caractère à notre visage, **peut être une épreuve très difficile à vivre, tant sur le plan physique que psychologique.**

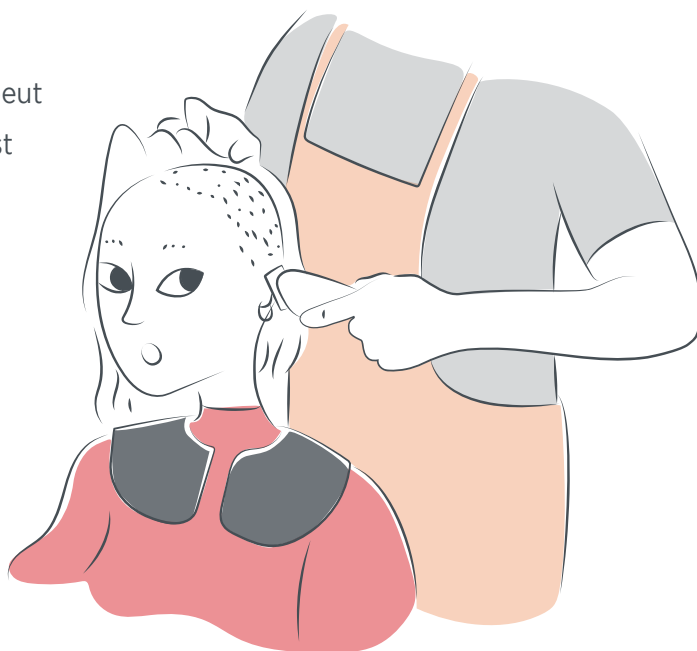
Il est donc important, lorsque l'on nous administre une chimio alopeciante, **de bien se préparer à la perte de nos cheveux et de prendre soin de notre cuir chevelu** afin de vivre cette épreuve le mieux possible avant de voir enfin nos petits cheveux repousser.

Voici tous nos meilleurs **conseils pour se sentir féminine, bien dans ses baskets, et pour prendre bien soin de soi, même le crâne à l'air !**

1.

La perte de mes cheveux, comment m'y préparer psychologiquement ?

Dès que l'on sait que notre chimio peut faire tomber notre jolie crinière, il est important de commencer à **se préparer psychologiquement et physiquement à cet effet indésirable**. Et aussi fou que cela puisse paraître, on peut même y prendre du plaisir !



On fait le plein d'accessoires !

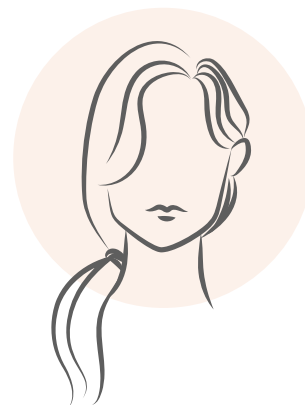
En allant shopper un petit turban à porter dès que les cheveux commencent à tomber, on en profite pour commencer à essayer des accessoires dont nous aurons sûrement besoin : **petit bonnet tout doux, turbans extravagants et foulards colorés...** On **commence à les essayer avant d'avoir perdu ses cheveux pour s'y habituer**, pour apprendre à connaître cette nouvelle petite tête et profiter d'une après-midi shopping un peu spéciale entre amies !

Et **si on souhaite porter une perruque** pour dissimuler la perte de nos cheveux, **il est important de l'acheter de manière anticipée, pour la choisir la plus proche possible de notre coupe habituelle et notre couleur naturelle**. Et sinon, pourquoi ne pas en profiter pour essayer cette nouvelle couleur qui nous faisait de l'œil depuis un moment ?
On vous reparle perruque et accessoires juste un peu plus loin en page 8.

Dès le début des traitements on prend les devants !

On adapte sa coiffure ?

Si on a les cheveux longs, on peut choisir de se coiffer avec **une queue de cheval basse** pour moins « sentir » la perte des cheveux. Les cheveux resteront ainsi fermement accrochés à l'élastique plutôt que de tomber partout.



On peut aussi faire un tour chez son coiffeur préféré pour opter pour la coupe courte ! L'idéal reste en effet de se faire couper les cheveux très courts avant le commencement du protocole. Cela a pour but d'atténuer le choc psychologique parfois causé par le passage des cheveux longs au crâne apparent. On peut d'ailleurs se les couper en plusieurs fois pour vivre les choses en douceur ! Un carré long, un carré court et enfin une coupe plus courte, pour se préparer au mieux à perdre ses cheveux.

Cependant, la perte de petites mèches peut devenir assez vite embêtante. Il est donc conseillé, dès lors que les chutes se multiplient, de porter un turban doux et confortable !



Un changement plus radical ?

À l'approche des traitements, certaines femmes choisissent de se raser complètement la tête. Cette décision apporte un certain confort et permet de conserver un sentiment de contrôle, en évitant de constater la disparition progressive des cheveux.

Pour ce faire, il est important de se faire raser la tête « à blanc », c'est-à-dire sans sabot, afin d'éviter les irritations provoquées par un cheveux très court. Si l'on choisit de se raser la tête soi-même, on privilégie (avec une grande précaution !) l'emploi d'une tondeuse électrique.

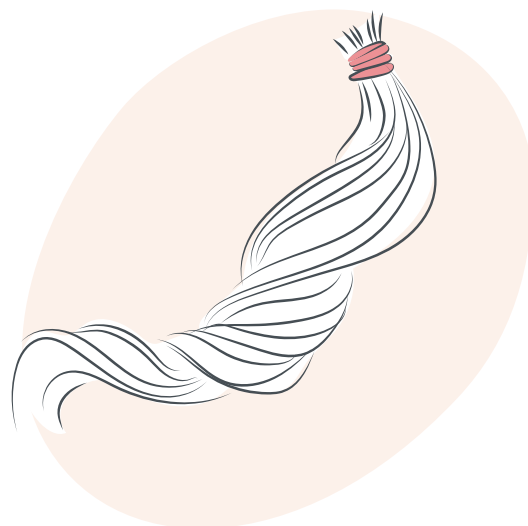
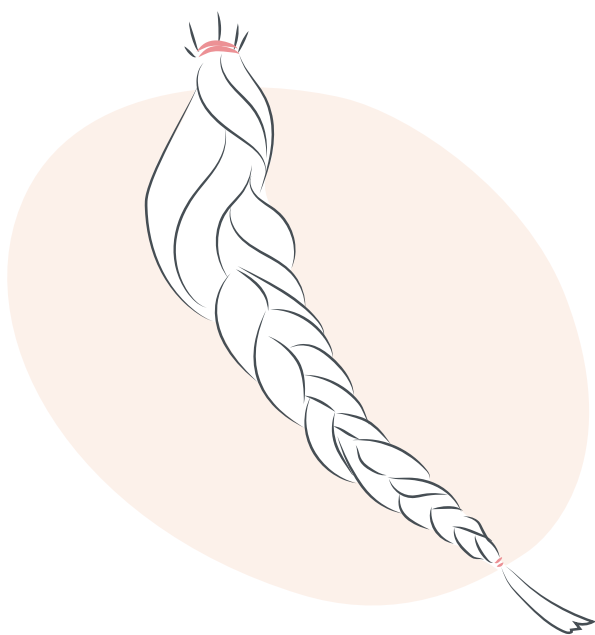
Toutefois, il est très **fortement recommandé de confier cette tâche à une personne expérimentée telle qu'un perruquier** qui saura réaliser cette opération avec le plus grand soin mais aussi juger de sa nécessité. Cela permettra ainsi d'**être accompagnée et rasée dos au miroir**. Une précaution qui permet d'aborder cette étape de manière plus détendue.

Si ce choix est émotionnellement très difficile, il suffit parfois de **choisir le moment où l'on se sent « prête »** ! Et si l'on peut **se faire accompagner par un proche**, c'est encore mieux !

Dans tous les cas, **lorsque les cheveux commencent à tomber, le rasage intégral des cheveux est également souvent envisagé**. Il permet de pouvoir porter plus rapidement une perruque en anticipant la boule à zéro. Les autres n'y verront alors que du feu !

Et le don de cheveux ?

Parfois, donner nos cheveux lorsque l'on se rase la tête peut également **nous aider à mieux vivre cette épreuve, sachant qu'ils serviront à une bonne cause**.



L'une des associations les plus connues de don de cheveux est **Solid'hair** (<https://association-solidhair.fr/>). On peut leur envoyer directement nos mèches de cheveux soigneusement récoltées ou bien **se rendre chez l'un des coiffeurs partenaires de l'association qui s'occupera de tout !**

Est-ce que je peux empêcher mes cheveux de tomber ou ralentir leur chute ?

Pour ralentir la chute des cheveux, les infirmières pourront nous proposer de porter un casque réfrigérant pendant les séances de chimiothérapie. Si on arrive à supporter ce froid intense (ce qui n'est pas facile, il faut le dire !) et sauf contre-indication médicale, il peut dans certains cas ralentir la chute des cheveux.

Et même si les cheveux tombent, le port du casque permettrait tout de même de préparer une meilleure repousse des cheveux après les traitements. Malheureusement, la plupart des protocoles de soin sont souvent trop alopéciant et la chute des cheveux est inévitable. Dans ce cas, il est **préférable de couper ses cheveux assez courts avant l'utilisation du casque réfrigéré pour diminuer leur épaisseur et gagner ainsi en efficacité.** Charlize Theron n'a qu'à bien se tenir !



2.

Je commence à perdre mes cheveux, comment prendre soin de mon cuir chevelu ?



Selon la force et la fréquence des chimios, le moment où l'on commence à perdre ses cheveux peut varier. Cependant, **les cheveux commencent généralement à tomber dès les premières séances, et ne repousseront pas avant quelques semaines après la fin des traitements.** N'hésitez pas à poser la question à votre équipe médicale qui pourra vous donner une fourchette plus précise en fonction de votre traitement.

Cela signifie que notre petit crâne va rester à nu pendant quelques temps ! Il est donc très important de **prendre soin de son cuir chevelu pendant toute la durée des traitements.**

En fait, **la perte des cheveux peut parfois être désagréable car elle s'accompagne souvent de démangeaisons et picotements.** Le cuir chevelu est en effet une partie très sensible, surtout quand il n'est plus protégé par notre jolie chevelure. Ces désagréments peuvent être intensifiés par le port de la perruque, parfois difficile à supporter pour certaines d'entre nous.

Prendre soin de son cuir chevelu peut aussi être bénéfique sur le plan psychologique. **C'est en effet une manière de se réapproprier sa nouvelle tête, et de remplacer le geste de la coiffure, du shampoing et du soin des cheveux de manière générale.**

Les bons gestes ?

Hydrater et masser son cuir chevelu

Pour apaiser et limiter les démangeaisons, il est nécessaire de **garder notre cuir chevelu bien hydraté**. Pour cela, **la Brume pour le Cuir Chevelu de MÊME est parfaitement adaptée**. Très hydratante, elle est aussi très rafraîchissante pour apaiser immédiatement les démangeaisons et soulager le crâne après le port de la perruque. **À utiliser matin et soir, et à glisser dans son sac à main pour les petits coups de chaud !** À retrouver sur www.memecosmetics.fr et dans votre pharmacie.

Le massage est un vrai plus pour bien prendre soin de son cuir chevelu. Très relaxant, il a en plus l'avantage de **stimuler la micro-circulation sanguine** responsable de la repousse des cheveux ! Quand notre corps aura éliminé la chimio, le geste du massage sera **un vrai plus pour une jolie repousse de notre crinière**.

Protéger son cuir chevelu

Si on choisit de sortir tête nue (bravo !), on pense bien à **protéger son petit crâne des agressions extérieures : crème solaire, crème hydratante, joli bonnet pour les coups de froid...** On est parées pour toutes les éventualités !

Quand on n'a plus de cheveux, il n'est pas rare d'avoir plus rapidement froid à la tête. Avant de se confronter aux fraîches nuits d'automne et d'hiver, il est donc recommandé de se munir d'un **bonnet de nuit**. On opte idéalement pour un modèle en **tissu respirant et doux (jersey ou coton), sans surpiqûres ni élastiques à l'intérieur**, détails qui pourraient provoquer des irritations. Allez hop, on se glisse doucement dans les bras de Morphée, bien réchauffée sous son petit bonnet !

3.

Belle MÊME sans mes cheveux, et avec style !

Avec ou sans cheveux, l'important est de trouver notre style. Celui qui nous permet de nous sentir bien et de nous trouver jolie dans le miroir. Et même sans cheveux, de nombreuses options s'offrent à nous pour garder le plaisir de prendre soin de son apparence, et impressionner les copines !

Allez hop, on est parties pour une virée shopping !

Oh la jolie perruque !

Si les femmes sont très belle têtes nues (et que certaines, comme **Momo-Marine de Nicola** (que vous pouvez retrouver sur Instagram [@marinedenicola](#)) décident même d'en faire leur marque de fabrique après la maladie !) **cela demeure socialement peu répandu.** Beaucoup décident donc de porter une perruque, et on les comprend !



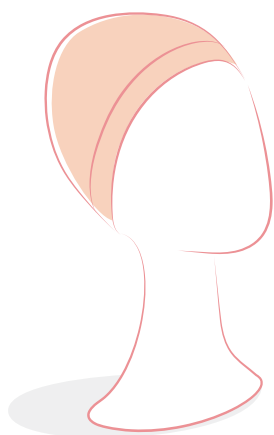
AVANT la chute des cheveux, on convie donc sa fille, son mari, sa mère ou encore sa meilleure amie pour une après-midi shopping. L'occasion d'essayer ses nouveaux cheveux sans se sentir pressée dans ses achats. Ce petit tour des spécialistes permettra également de **choisir un lieu dans lequel vous vous sentirez bien tout au long de vos traitements.**

Toujours rêvé d'avoir les cheveux bouclés, de tenter des mèches ou de se teindre en rousse ? C'est l'occasion d'essayer et de ré-essayer ces changements en toute liberté. Et si notre coupe d'origine nous convient, **on peut trouver des perruques très proches à l'effet naturel et pour différents budgets !**

Enfin, après le début des traitements, **le spécialiste choisi pourra recouper un peu la perruque directement sur notre crâne afin que celle-ci vous aille... comme un gant !** 8

Aujourd'hui, **certains sites proposent même de livrer à domicile plusieurs perruques pour faire les essayages** puis de leur retourner celles qui n'ont pas été choisies. Bien pratique lorsqu'on manque de temps ou d'énergie. RDV par exemple sur le site www.intermede-cancer.com sur lequel vous pourrez prendre rendez-vous avec l'une de leur 24 conseillères pour choisir votre prothèse en toute tranquillité.

N'hésitez pas à vous rapprocher de la socio-esthéticienne de votre hôpital pour qu'elle vous donne les meilleurs contacts proches de chez vous !



Une sous-base pour ma perruque

Elle est nécessaire et on la choisit **en fibre de bambou. Elle permet de réguler la température de la tête et surtout de protéger le crâne des irritations et autres démangeaisons liées au port de la perruque.** On pense donc à s'équiper de ce petit bonnet tout doux, à dénicher sur internet ou chez notre perruquier préféré.

Un (ou plusieurs) jolis turbans ou foulards

Véritables « **pantoufles des cheveux** », ils sont confortables et **très appréciés notamment pour être à l'aise à la maison.** Aller les choisir avant la perte des cheveux est donc judicieux afin de se laisser tout le temps de sélectionner les coloris, les motifs ainsi que la matière jugée la plus agréable. **On les préfère en coton, en jersey ou, mieux encore, en bambou, doux et anti-bactériens !** Attention en effet, ceux en viscose ou en soie risquent de glisser.

Et en matière de turbans, **il y a en a pour tous les goûts.** Certaines choisissent des **teintes vives et colorées** pour flatter leur teint et se donner plein d'énergie tandis que d'autres préfèrent acheter les « **bons basiques** » : des couleurs neutres qui sauront s'accorder à toute notre garde-robe !



On adopte la Franjyne attitude

Notre copine Julie a inventé **les Franjynes : ces fausses franges qui s'enfilent comme un serre-tête et par-dessus lesquelles on noue un joli foulard ou turban**. Les avantages ? Primo, avec cette petite mèche de cheveux qui dépasse du turban, personne ne peut soupçonner que votre crâne est tout nu. Secundo, c'est très confortable car ce n'est pas une perruque complète (et c'est aussi moins cher !). Tertio, les possibilités sont illimitées entre les différents foulards, les manières de les nouer, ou encore la forme et la couleur de votre Franjyne ! Et en bonus, **Julie nous donne plein de petits conseils pour apprendre à nouer son turban de manière féminine et originale !** On est fans !

Retrouvez toutes les informations sur son site :

lesfranjynes.com

Et parce qu'on adooooooooore les accessoires de mode...



Il existe des bonnets, des chapeaux, des broches mais aussi tout un tas de petits détails sophistiqués à ajouter au turban ou à sa perruque. On les trouve chez notre perruquier, dans les magasins spécialisés... Ou encore dans n'importe quelle marque de prêt-à-porter pour **customiser son look et rester tendance, en toute liberté !**

Et si on assumait sa petite tête toute nue ?

Oui, on sait, **ça n'est pas facile, mais si on a la chance que cela nous aille bien, pourquoi ne pas tenter ?**

Alors, ce sera plutôt **perruque, franjyne, foulard, bonnet, tête nue ?** Et pourquoi pas un peu de tout pour varier les plaisirs ?



4.

Apprendre à maquiller mes cils et mes sourcils

A. Apprendre à dessiner des sourcils à l'aspect très naturel

Ils se froncent, ils se contractent, ils se haussent... les sourcils expriment si bien nos humeurs ! Si une très grande partie des poils chutent parfois pendant les traitements, des méthodes simples de maquillage permettent de faire illusion. Quelques conseils pour redessiner ses sourcils comme une pro !



Préparer le terrain avant tout !

Avant même le début des traitements, quelques petits réflexes peuvent faciliter le futur dessin de nos sourcils :

♥ **Cheese !** On prend la pose pour **faire une jolie photo de nous avant les traitements**. Avec, de préférence, un zoom sur les yeux et les sourcils ! Ce petit portrait sera un **modèle clair et bien pratique auquel se référer pour redessiner ses sourcils**.

♥ **« Demain, à 16h ? »** On n'hésite pas également à **prendre un premier rendez-vous avec une socio-esthéticienne** qui pourra nous aider à aborder ce changement sereinement et à apprendre simplement à maquiller ses sourcils. Il existe également de **nombreux ateliers de socio-esthétique organisés par les associations** (Ligue contre le Cancer, Maison des patients, belle & bien, etc.) : l'infirmière coordinatrice (que l'on rencontre au début des traitements) pourra nous donner toutes les informations à ce sujet !

♥ **Et vu que la maîtrise vient avec la pratique...** On n'hésite pas à **s'entraîner** à réaliser les étapes que l'on vous explique juste en dessous avant même la chute des sourcils.

Redessiner ses sourcils point par point

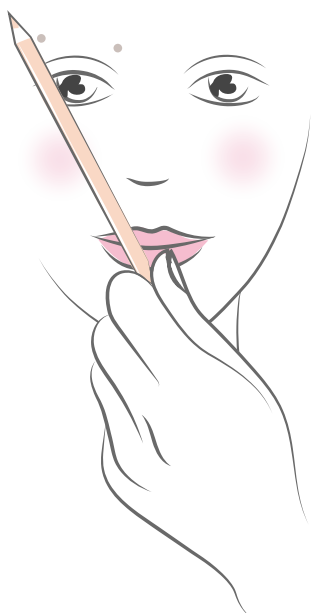
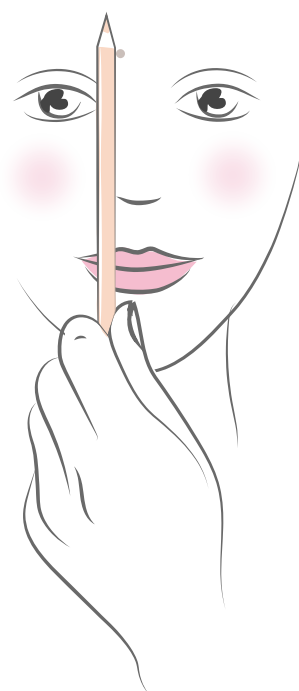
Afin de dessiner harmonieusement ses sourcils, on se munit d'un crayon (ou d'un pinceau, ou d'une pince à épiler... à notre guise !). Cet outil va nous permettre de **tracer, facilement, trois petits points repères** :

Point 1 :

♥ On place son crayon à la verticale, **aligné entre l'aile du nez et le coin interne de l'œil**.

♥ Au niveau de l'arcade sourcilière (la partie bombée au-dessus de l'œil), **le long du crayon, on marque un petit point avec un crayon gras, un fard ou une crème à sourcil**. Ce premier traçage délimitera **la tête du sourcil** !

Il doit normalement prolonger légèrement l'arête du nez sans pour autant dépasser sur ce dernier. C'est qu'on voudrait éviter le mono sourcil tout de même ;)



Point 2 :

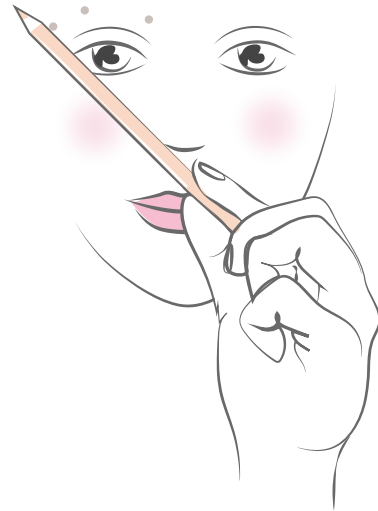
♥ Ensuite, toujours avec **le crayon apposé contre l'aile du nez, on aligne avec le bord externe de l'iris** alors que l'on regarde droit devant soi dans un miroir.

♥ **Quelques millimètres au-dessus du point 1, le long du crayon, on trace un deuxième petit point**. Il délimite le **haut de l'arc** (l'endroit où le sourcil remonte légèrement).

Point 3 :

♥ Enfin, en gardant notre **crayon contre le coin externe du nez**, on l'incline jusqu'à ce qu'il s'aligne avec le coin externe de l'oeil.

♥ On trace le troisième point en prenant soin de le placer à la même hauteur que le point 1.



On relie le tout

Allez hop, c'est le moment de **dessiner des poils entre nos petits points**. Pour ce faire, on trace des **petites hachures fines et en biais en commençant par des tracés clairs à la base du sourcil pour aller affiner le sourcil et intensifier la couleur vers les tempes**.

On essaye de tracer les 2/3 du sourcil (de la tête à l'arc) d'un trait légèrement ascendant et les 1/3 restants (de l'arc vers les tempes), d'un trait légèrement descendant pour un effet le plus naturel possible !



Et on choisit aussi la méthode qui nous convient le mieux :

♥ **Le crayon à sourcil.** On conseille de le choisir pas trop sec pour être moins agressif et à pointe fine pour plus de facilité et de précision !).

♥ **Les fards mats** seront également parfaits ! On se munit d'un pinceau fin et on applique la couleur, tout comme pour le crayon, par petits traits fins pour recréer petit à petit l'effet des poils entre les points !

♥ **De la même façon, on peut appliquer une cire (ou crème teintée) pour sourcils** à l'aide d'un pinceau fin biseauté. On la poudre ensuite avec du fard pour fixer au maximum la couleur.

Les petites astuces bonus d'Olga Sandri conseillère en image :

♥ Il est souvent difficile de trouver sa teinte exacte dans le commerce. **Pour être au plus proche de la couleur souhaitée, vous pouvez donc mélanger plusieurs poudres/crèmes de couleurs différentes.**

♥ N'hésitez pas à **copier l'une des photos de vous avant le début des traitements pour bien proportionner votre sourcil.** (Mais oui, vous savez, on vous en a parlé plus haut ! :))

♥ **En l'absence totale de poils, vous pouvez aussi faire l'acquisition d'un pochoir à sourcil.** Ils existent en différentes formes, et sont bien pratiques pour un résultat propre et symétrique. Choisissez de préférence une forme de pochoir ressemblante à celle de votre œil afin de créer un résultat harmonieux.

♥ Si vous trouvez le résultat trop artificiel ou trop visible, vous pouvez **l'estomper facilement avec un coton tige, un pinceau fin ou encore une brosse à sourcils.** La brosse nettoyée d'un ancien mascara fera aussi bien l'affaire !

♥ Et **si vous faites des bavures, que vous dépassez, que vous vous trompez... Rien de bien grave !** Imbibez simplement un petit coton tige d'un peu de fond de teint - ou de démaquillant (si votre teint n'est pas maquillé) - puis venez corriger votre sourcil par petites touches en faisant tourner la tige sur elle-même.

Alors, si retracer vos sourcils vous effraie, rassurez-vous : **en maquillage, aucune erreur n'est dramatique !** Et, comme nous le rappelle Olga : **ne vous inquiétez pas si cela demande du temps la première fois, car cela deviendra vite plus facile et même, qui sait, amusant !**

Et s'il me reste quelques poils ?

Si, par chance, seulement quelques poils sont tombés, on peut également **utiliser la méthode des 3 points afin d'épiler les zones extérieures aux tracés.**

On évite les pochoirs : ils sont peu utiles dans ce cas et ne respecteraient pas la ligne naturelle des sourcils. On ajoute simplement de la poudre pour étoffer les zones moins fournies et uniformiser la couleur du sourcil.

On insiste un peu plus localement avec la poudre aux endroits où les trous se sont formés puis on brosse pour un joli fini naturel.

Et on n'oublie pas : **la tête du sourcil doit toujours être plus claire et moins dense que le reste du sourcil !**

B. L'eye-liner en trompe l'œil pour recréer des cils

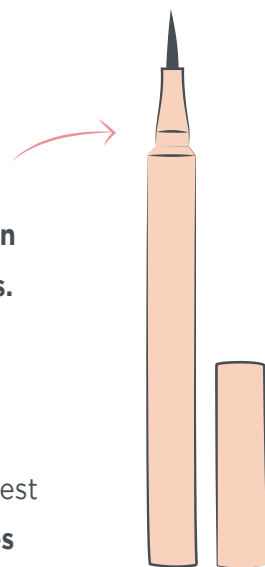
Pour sublimer à nouveau son regard quand on a perdu ses petits cils, rien de mieux qu'un **joli trait d'eye-liner ! Il simule si bien la frange des cils et sait s'adapter à toutes les formes de paupières.** En crème, gel, sous forme de feutre, de khôl ou encore liquide, on aime toutes ses déclinaisons ! Alors **voici quelques astuces pour prendre en main (et en toute confiance !) cet outil souvent intimidant !**

Bien choisir son eye-liner

♥ **Si on débute dans l'art de l'eye-liner, on privilégie l'emploi d'un eye-liner feutre assez rigide qui pardonnera les petites hésitations.**

Ses compères, liners liquides, pinceaux et embouts souples sont en effet conseillés aux femmes déjà plus... aguerries !

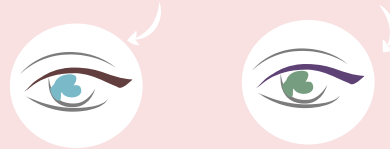
♥ **Pour la couleur, le noir est une valeur sûre.** Chic et classique, il est adapté à tous les yeux et à toutes les occasions. Toutefois, **certaines couleurs d'eye-liner peuvent davantage flatter les yeux clairs.**



Si les yeux noirs et marrons peuvent se permettre toutes les folies en matière de couleur, les autres doivent ainsi respecter quelques principes :

♥ D'abord, il est conseillé d'appliquer **une couleur de trait différente de sa couleur naturelle**. Les yeux verts doivent donc éviter l'eye-liner vert, les yeux bleus l'eye-liner bleu etc... Le ton sur ton en matière de maquillage a effectivement pour effet d'affadir le teint et de durcir les traits de son joli minois.

♥ Pour mettre en valeur la couleur de ses yeux, **on privilégie donc des couleurs qui contrastent : Du marron pour les yeux bleus et du prune pour les yeux verts par exemple !**



Les petits secrets pour l'appliquer comme une pro

♥ **On ne tire pas la paupière pendant l'application**

Contrairement aux idées reçues, **il n'est pas recommandé d'étirer sa peau avec le doigt lorsqu'on trace un trait d'eye-liner**. En effet, une fois la paupière relâchée, le trait risque de se trouver irrégulier, déformé, bref... pas très ressemblant à l'effet recherché !

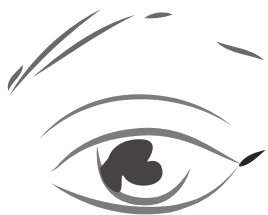
♥ **Pour faciliter le traçage, on se regarde dans un miroir posé en contrebas ou, si le miroir ne peut être déplacé, on bascule légèrement la tête en arrière.**

Cela va permettre **une meilleure visibilité de la forme de la paupière** qui se trouve ainsi presque complètement fermée. De plus, cette technique a l'avantage d'étirer (sans déformer !) les peaux légèrement distendues et donc plissées.

♥ **Adieu les tremblements !**

Pour plus de stabilité, la main peut prendre appui sur le visage et plus précisément sur l'os des pommettes. Certaines préféreront, par ailleurs, poser le coude sur une surface plane telle qu'une table, un bureau ou tout simplement la vasque du lavabo de la salle de bain.

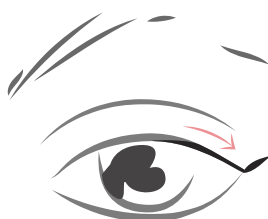
Réaliser un trait parfait d'eye-liner étape par étape



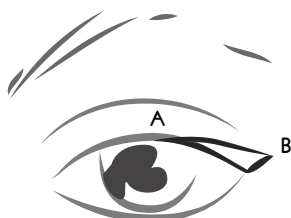
- 1** Tout d'abord, on dessine un **petit trait fin prolongeant la courbe de la ligne inférieure de l'œil**. La longueur de celui-ci déterminera l'effet du trait !

Pour imiter la frange des cils de façon naturelle et discrète, on ne trace son trait que sur quelques millimètres.

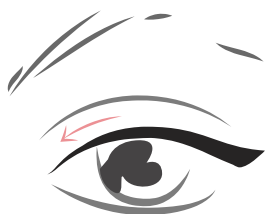
Pour un résultat plus voyant, effet « yeux de biches », on prolonge le trait sur un demi-centimètre ou plus.



- 2** Avec la pointe du feutre (ou du pinceau), on crée ensuite un **trait fin allant du milieu de la paupière au coin externe de l'œil et longeant la paupière**. Si cette étape s'avère compliquée, on n'hésite pas à tracer notre ligne en créant une suite de petits points collés les uns aux autres.



- 3** On part d'un endroit **sur la pente descendante du trait 2 ou au commencement de celui-ci puis on rejoint le bout du trait 1** avec une ligne droite.



- 4** Et enfin, **on remplit !**

Pour accentuer l'effet « Brigitte Bardot » ou lorsque l'on a naturellement un œil allongé ou en amande, **on peut finir par un trait fin allant du coin interne de l'œil jusqu'au début du trait 2** tout en épaississant le trait au milieu de l'œil.

♥ En cas de ratés

On efface facilement les petites bavures d'eye-liner grâce à un coton tige humidifié de démaquillant ou trempé dans un peu de fond de teint. De plus, il est tout à fait naturel de ne pas avoir le coup de main dès la première fois. **Patience ! Comme pour tout, la maîtrise vient avec la pratique !**

Et voilà ! Que l'on se décide à faire de faire les gros yeux ou les yeux doux, notre regard est désormais sublimé !

Mes notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.

Favoriser la repousse de mes cheveux après un cancer

Après les traitements, vient enfin le temps tant attendu de la repousse des cheveux.

Souvent fragiles et timides au début, il faut les traiter avec beaucoup de soin et de précaution !

Après les traitements, quand mes beaux cheveux vont-ils enfin repousser ?

Parce qu'on est toutes uniques, la repousse des cheveux est différente pour chacune d'entre nous... Et cela plus encore en fonction du traitement que l'on a suivi. La bonne nouvelle, c'est que **le plus souvent les cheveux réapparaissent dès quatre à six semaines après notre dernière séance**. En fait, cela correspond au moment où le corps a éliminé tous les médicaments les plus agressifs. En voulant nous débarrasser de nos cellules malades, la chimiothérapie a en effet détruit l'ensemble des cellules à croissance rapide, dont les cellules cancéreuses, mais aussi celles de nos racines.

Heureusement ces dernières se régénèrent ultra vite ! Pas d'inquiétude donc : généralement, **tout repousse dès la fin de la chimiothérapie**.



En repoussant, mes cheveux seront-ils exactement comme avant ?

En général, **les premiers cheveux sont différents de ceux que l'on avait jusque-là. Il arrive même parfois qu'ils soient plus gris au début.** Pourquoi ? Les cellules de nos racines ont besoin (un peu comme nous) d'un temps de récupération pour être à nouveau en forme et fonctionner normalement. Du coup, **notre chevelure s'épaissit et se re-pigmente petit à petit.** Surprise : il se peut ainsi qu'elle ait une texture et une couleur différente par rapport au temps avant la chimio. Et ce, soit seulement pendant quelques mois... soit définitivement.



Par exemple, certaines femmes aux cheveux raides peuvent se retrouver avec de magnifiques boucles qui se retendront au bout d'un certain temps... ou qui resteront bouclés pour de bon ! Pareil pour la couleur. Mais **pas de panique : les changements radicaux sont rares,** nos cheveux blonds ne devraient pas devenir noirs ou roux, et vice versa ! Ils repousseront seulement un peu plus foncés ou un peu plus clairs.

L'autre bonne nouvelle : **après 3-4 mois les nouveaux cheveux sont en meilleure santé et ont même l'air plus dense qu'avant leur chute !** En effet, avant de tomber, les cheveux étaient à différents stades de croissance, alors qu'à présent ils repoussent tous en même temps !

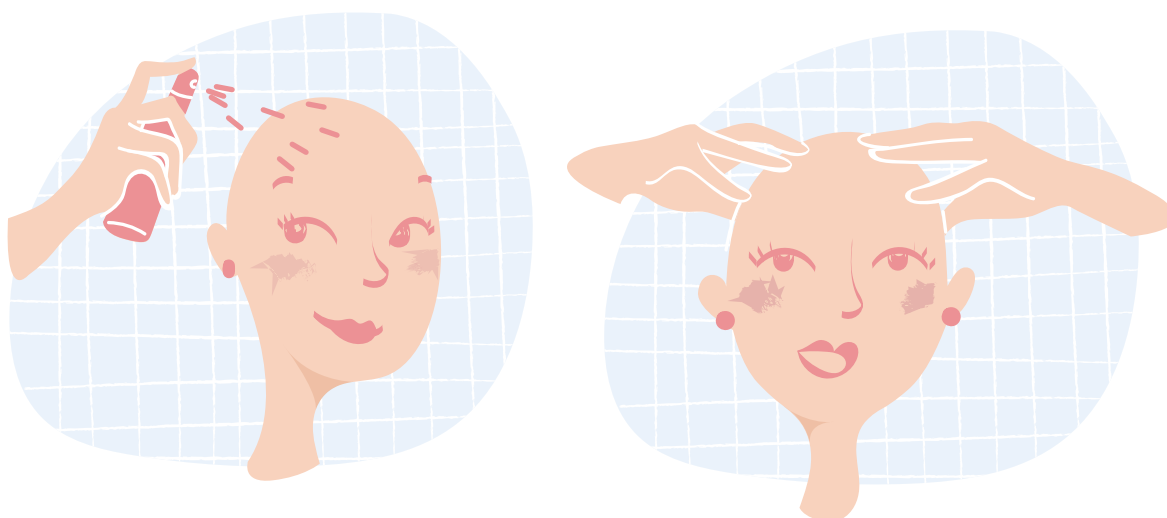
Attention toutefois, c'est un peu moins vrai dans le cas des cancers hormono-dépendants car la plupart des traitements d'hormonothérapie diminuent un peu leur densité.

On peut leur donner un petit coup de pouce ?

On ne peut malheureusement pas faire plus vite que la musique, mais il est possible d'aider un peu la nature !

♥ On élimine les toxines et on booste la repousse

Plus vite on se débarrasse des méchantes toxines dues aux médicaments et accumulées au niveau de notre cuir chevelu, plus vite on permettra à nos beaux cheveux de repousser ! Alors les filles, à l'attaque : **on s'arme de notre Brume pour le Cuir Chevelu et on masse son cuir chevelu pour chasser les dernières toxines.**



♥ Un petit massage

Non seulement **les massages du crâne sont un pur bonheur**, mais ils ont en plus plein de bienfaits ! En plus d'aider à éliminer les toxines, **ils stimulent la circulation sanguine et améliorent du coup l'approvisionnement en nutriments, vitamines, minéraux... bref tout ce dont nos cheveux ont besoin pour pousser.** À faire tous les jours autant de fois qu'on veut : doucement, en rond, de la nuque au sommet du crâne, pendant 2-3 minutes, à l'aide pourquoi pas de notre **brume pour le cuir chevelu**.

♥ Au chaud ma jolie petite tête

On se protège au maximum du froid ! En contractant nos vaisseaux sanguins, il freine la circulation et donc la repousse de nos cheveux. Hop, on enfile un joli petit bonnet pour garder notre tête au chaud jour et nuit ! Et on se sort cette fausse idée de la tête : **non, les bonnets et foulards ne freinent pas la repousse !**





♥ On mange correctement

Une autre solution se trouve... dans notre assiette ! En mangeant certains aliments, on donne à notre organisme les nutriments dont il a besoin pour réparer les cellules fragilisées. On peut ainsi favoriser la repousse et la qualité de notre belle chevelure.

Le tout réside dans une alimentation équilibrée, en forçant un peu plus sur les produits contenant des vitamines et des minéraux (notamment les protéines soufrées : **sole, thon, jambon cuit, poulet, jaune d'œuf...**). On ne supprime pas les graisses de son alimentation, car elles sont indispensables à la croissance de cheveux sains et aident à assimiler les vitamines.

On fait attention à ne pas manquer de zinc, ni de fer, car une telle carence est mauvaise pour la santé de nos cheveux. Un apport quotidien en vitamines est également nécessaire pour éviter de fragiliser les cheveux, qui seraient alors cassants et ternes. Alors on se fait plaisir avec beaucoup de légumes, de fruits, mais aussi avec de bons fruits de mer de temps en temps.

Un coup de pouce : les compléments alimentaires. Mais **on se fait conseiller par son médecin ou par son pharmacien et on préfère quand même les nutriments reçus naturellement.** La levure de bière est aussi très riche en vitamines B. On l'utilise en mélangeant 1 à 2 cuillères à soupe de levure de bière chaque matin dans un demi-verre d'eau avant le petit-déjeuner. On peut aussi l'acheter sous forme de flocons et en saupoudrer sa salade, sa soupe, ou tout autre aliment.

Attention à garder des attentes réalistes au sujet de nos changements alimentaires.

Ce que vous mangez n'affectera pas les cheveux qui ont déjà poussé, mais aura une incidence sur la croissance de nouveaux cheveux. Les effets du régime alimentaire sur les cheveux peuvent prendre jusqu'à 6 mois pour être visibles, alors patience...

À ne SURTOUT PAS FAIRE !

♥ Utiliser des élastiques de cuisine pour tenir ses cheveux en arrière ou les coiffer.

Le caoutchouc peut accrocher les cheveux et provoquer leur rupture ou les déloger à la racine.

♥ Effectuer sa première couleur ou ses mèches trop tôt.

Au début de la repousse, nos cheveux ne sont pas aussi forts qu'avant. Fragiles, ils sont plus susceptibles de casser. Alors, **même si on meurt d'envie de se faire une couleur, une permanente, un défrisage ou un brushing... on patiente pendant les six premiers mois après la fin de la chimio**, histoire que nos cheveux retrouvent toutes leurs forces. Ensuite, on démarre en douceur en optant pour une coloration végétale ou temporaire qui épargnera notre cuir chevelu encore sensible. S'il est sec ou vite irrité, on patiente jusqu'à ce que notre peau ait, elle aussi, récupéré. **Dans tous les cas on essaye d'en choisir une sans ammoniac, paraben, oxydant ou résorcine.**



♥ On oublie la fausse promesse de « si je les coupe, ils repousseront plus vite, plus épais et même plus foncés » !

C'est faux, faux, et ARCHI FAUX ! Si on réfléchit bien, c'est tout simplement impossible... Dès lors que le poil sort du corps, il est déjà mort et ne peut donc pas être affecté par quoi que ce soit (puisque'il n'a aucun contact avec le cerveau susceptible de provoquer en lui le moindre changement). On peut par contre accélérer leur croissance et les rendre plus vigoureux, en agissant sur la racine et les vaisseaux sanguins qui l'irriguent. Mais **il peut être sympa de s'offrir une première coupe chez un socio-coiffeur dès qu'ils ont atteint une longueur d'au moins 2 cm. Rien de tel pour se débarrasser de la première repousse, égaliser le premier duvet et redonner du peps à son look !**



Et quand nos petits cheveux repoussent ?

♥ On en prend grand soin avec un **shampooing tout doux** pour les laver sans les abîmer

♥ On continue à soigner à la fois notre cuir chevelu et nos petits cheveux avec **un masque Huile de Coco / Huile de Ricin** (recette page 25)

♥ **On les aime même s'ils sont différents d'avant.** Après tout, nous avons changé avec la maladie, nos cheveux aussi ! **Une nouvelle identité que l'on doit reconquérir, tout en délicatesse !**

Masque pour les cheveux à l'Huile de Coco

Pour faire votre masque maison, mélangez :



2 cuillères à soupe
d'**huile de ricin**



2 cuillères à soupe
d'**huile de coco**

- 1 Appliquez le mélange sur l'ensemble de votre cuir chevelu et de votre chevelure.
- 2 Massez le cuir chevelu pendant **15 à 20 minutes** pour bien stimuler la microcirculation sanguine et ainsi favoriser la repousse des cheveux.
- 3 Ensuite **enveloppez vos cheveux dans du film alimentaire** (glamour garanti) et/ou une serviette éponge. Cela va permettre de tenir votre chevelure au chaud et de favoriser l'action du masque. Et hop, au dodo ! **On garde ce masque toute la nuit et on se lave bien les cheveux le matin** avec un (ou deux si nécessaire) shampoing tout doux.

Pour finir :

La perte de vos cheveux est une épreuve très difficile à passer, peut-être parce que c'est le signe le plus visible de votre maladie. Mais c'est aussi **le signe que l'on est en train de vous soigner. Nue ou pas, gardez votre jolie tête bien haute et soyez fière de la manière dont vous assumer votre combat, vous êtes en train de devenir plus forte !**

À propos de MÊME :

Judith et Juliette, elles-mêmes concernées de près par la maladie, ont fondé MÊME en 2015. D'abord (et encore !) un blog plein de tendresse regroupant de nombreux conseils pour continuer à prendre soin de soi pendant la maladie, **MÊME c'est aujourd'hui la première gamme de produits dermo-cosmétiques entièrement destinée aux femmes concernées par le cancer.** Des produits tout doux développés avec vous et pour vous, soumis à une charte de formulation très stricte, et répondant aux besoins spécifiques des peaux fragilisées par les traitements contre le cancer (cuir chevelu irrité, syndrome mains-pieds, ongles noircis...).

www.memecosmetics.fr

Des questions ? Contactez Lucile !

bonjour@memecosmetics.fr

01 42 26 43 65

