

# BOOB tout FRAGILE

 MÊME X MyLittleBox

LES TECHNIQUES POUR  
Y ALLER À TÂTONS

LES INFOS POUR  
Y VOIR PLUS CLAIR

# BOOB tout FRAGILE

## Boob tout fragile ?

Ça ne parle pas que de boobies.  
Pour le mois d'**Octobre Rose**,  
My Little Box et MÊME s'engagent :  
ensemble, nous allons parler de cancer.

Et même si ce n'est jamais facile,  
on va tenter de le faire simplement,  
en répondant à vos questions.  
Pour qu'on ne se sente plus démun·e·s.  
Pour qu'on sache comment accompagner ses proches.  
Pour qu'on sache qu'on est fort·e·s et sans peur.

On a (peut-être) des boobs tous fragiles...  
Mais **on est ensemble et on est solides !**



# SOMMAIRE

## My Little Box c'est...

La petite boîte qu'on reçoit tous les mois,  
avec des produits de beauté et des accessoires  
qui mettent en pause le quotidien.  
C'est surtout des femmes qui tentent de trouver  
du temps pour elles et de s'accorder plus d'attention.

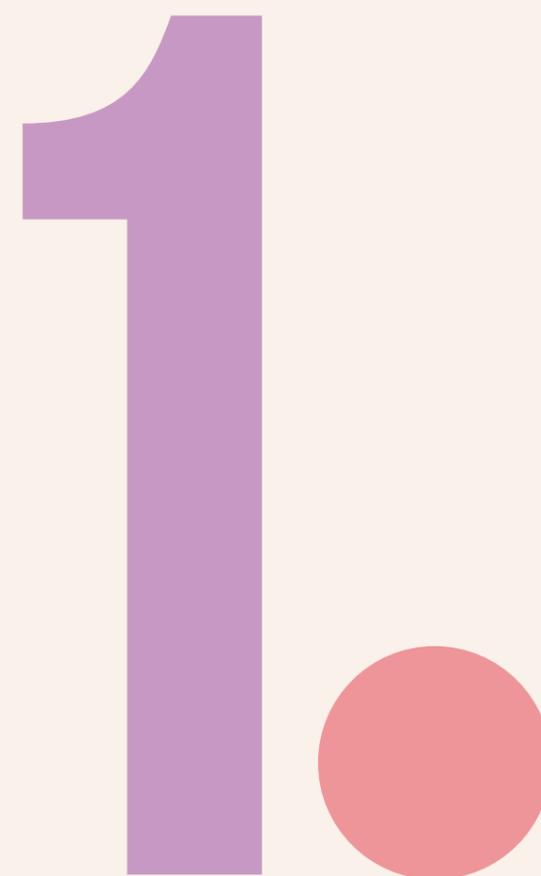
## MÊME c'est ...

L'histoire de Judith, qui a vécu le cancer et les  
traitements de sa maman avec tous leurs effets  
secondaires sur sa peau et son estime d'elle-même,  
et de sa rencontre avec Juliette, également touchée  
de près. Ensemble, pour leurs proches et toutes les  
autres, elles ont créé MÊME, la première gamme de  
soins conçue pour les besoins spécifiques des  
personnes concernées par le cancer  
(et adaptée à toutes !).

1. **LES CHIFFRES** PAGES 3-6
2. **DÉPISTER** PAGES 7-12
3. **ACCOMPAGNER** PAGES 13-24
4. **AGIR** PAGES 25-28



# LES CHIFFRES FRES



ON SE CHIFFRE ?

CONCERNÉ·E·S  
ET INFORMÉ·E·S

## ON SE CHIFFRE ?

LES CHIFFRES - PAGE 5

2   
FEMMES  
sur 3

estiment que les changements physiques liés à la maladie ont un fort impact sur leur perception d'elles-mêmes\*\*

1  
FEMME  
sur 6

dans le monde sera concernée par le cancer au cours de sa vie \*

41%

des cancers peuvent être prévenus en changeant de mode de vie (le tabac, facteur n°1, cause 19,8% des nouveaux cas et l'alcool en cause 8%) \*\*\*

entre  
2005  
et  
2010

grâce aux progrès thérapeutiques et au développement du dépistage l'augmentation de la survie au cancer du sein est passée de 80 % à 87 % (+ 7 points)

\* source : Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) \*\* source : Baromètre Institut Curie Vivavoice, 2016  
\*\*\* source : Institut National du Cancer, 2019

## CONCERNÉ·ES ET INFORMÉ·ES

LES CHIFFRES - PAGE 6

Du coup on fait quoi ?  
Première chose, rester vigilant·e.  
Le dépistage du cancer du sein se concentre sur la tranche d'âge 50-74 ans pour les personnes qui ne sont pas spécialement à risque. Il est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie, sans avance de frais.

Mais nous devons tous·tes rester à l'affût de tout changement suspect. L'autopalpation et les consultations gynécologiques régulières restent importantes pour savoir rapidement s'il y a quelque chose et s'il y a (ou non) lieu de s'inquiéter.

Alors on n'hésite pas : on se tâte

♥ DÉ  
PIS  
TER

2.

ON SE TÂTE ?

LOIN DES BOOBS,  
MAIS TOUT AUSSI  
IMPORTANT

## Quand ?

Tous les mois, à peu près au même moment du cycle.

## Comment ?

**4 étapes** comme une chorégraphie du bout des doigts, qui deviendra vite un réflexe.



### 1. OBSERVER

Debout devant un miroir : on inspecte les 2 seins et on vérifie qu'il n'y a rien d'anormal. Par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide ou de sang, crevasses, fossettes, plis, peau d'orange ou peau qui pèle sur le sein.



### 2. TOUCHER

En levant le bras droit : avec les 3 doigts « du milieu » de la main gauche, on palpe le sein droit, fermement, attentivement et complètement. On commence au niveau de l'aisselle et on parcourt le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.

### 3. RETOUCHER

On porte une attention particulière à la zone entre le sein et l'aisselle, à la recherche de toute grosseur ou callosité anormale sous la peau.



### 4. FIGNOLER

On termine par le mamelon : on presse très délicatement le mamelon pour vérifier qu'aucun écoulement ne se produit. Et si jamais il y a écoulement, prévenez votre gynécologue pour voir si un examen clinique est nécessaire.



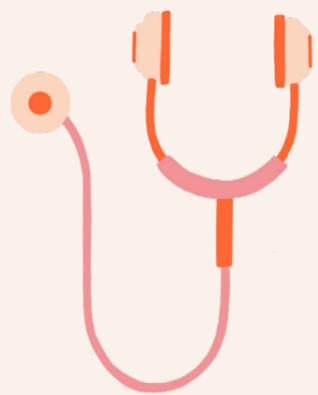
### 5. RÉPÉTER

Répétez ces opérations sur le sein gauche !



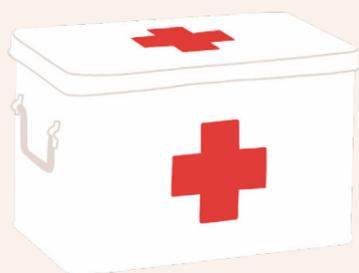
# LOIN DES BOOBS MAIS TOUT AUSSI IMPORTANT

DÉPISTER - PAGE 11



## Dépistage du cancer du col de l'utérus

Le timing idéal, c'est d'aller tous les 3 ans faire un frottis qui s'assure que tout va pour le mieux, particulièrement si l'on a entre 25 et 65 ans. Pour ça, il suffit de se rendre chez un professionnel du suivi gynécologique (gynécologue, médecin ou sage-femme).



## Dépistage du cancer colorectal

L'âge idéal pour dépister celui-ci est entre 50 et 74 ans. Pour le repérer, il suffit, chez vous, de rester attentive à vos selles pour voir si elles contiennent ou non du sang. Pour ça, il faut vous munir d'un kit de test fourni par votre médecin.

D  
É  
P  
  
I  
S  
  
T  
É  
R



ACC  
OMP  
AGNER

3.

ON SE LÂCHE PAS  
PARLER  
ACCOMPAGNER  
RESTER SOI-MÊME  
SURPRENEZ-LES  
QUAND IL FAUT L'ANNONCER

## Lorsque le cancer touche l'un de nos proches

On a peur : rien de plus normal. Mais pour aider cette personne au mieux, il faut garder son sang-froid et, ça non plus, ce n'est pas évident. Être accompagnant, c'est souvent se sentir seul-e ou démuni-e : mais à travers les témoignages de personnes qui ont surmonté cette épreuve, nous avons compilé dans ce livret des conseils pour vous aider à trouver les mots justes.

## PARLER



### Keep calm, love on

Les deux écueils dans lesquels on peut facilement tomber seraient de laisser éclater son angoisse trop ouvertement, ce qui accentue l'inquiétude de votre proche... Ou au contraire de paraître trop enjoué, ce qui pourrait donner l'impression que vous minimisez son expérience. Au final, si vous parvenez à rester vous-même, vous pourrez au mieux apporter votre soutien. Lorsque votre proche sent vos réactions habituelles, il ou elle perd moins ses repères et se sent rassuré-e.

### Le temps des paroles

Votre proche aura potentiellement peu de place pour parler de son ressenti quant à son diagnostic. En lui laissant l'espace de vous parler de ses émotions, de ses craintes et en posant quelques questions, vous lui laissez le temps de se livrer. Soyez présent sans monopoliser la conversation ni rester muet, ce qui augmenterait son angoisse.

En étant à l'écoute, vous rappellerez que vous comptez rester auprès d'eux, coûte que coûte. N'hésitez pas à prendre un peu plus de recul si, plus tard, votre proche vous le demande, il ou elle sait que vous saurez les écouter en temps voulu.

## J'irai où tu iras

Avec son nouveau traitement, les rendez-vous médicaux et la fatigue, le rythme de votre proche est bouleversé. Savoir que vous l'accompagnerez autant que possible pour ces déplacements et consultations est extrêmement rassurant. Vous pourrez aussi vous faire le relais et l'interprète des différentes informations fournies par les médecins et poser des questions au personnel soignant, si votre proche n'a pas l'énergie de le faire.

## Mine d'informations

Pour faire sentir à votre proche que vous êtes ensemble face à ces bouleversements, vous pouvez vous renseigner de votre côté sur les traitements proposés (par exemple sur le site [www.prochedemalade.com](http://www.prochedemalade.com)) pour en parler ensemble. Vous pouvez aussi vous intéresser au personnel médical qui suit votre proche, en mémorisant leurs noms... Montrer que vous n'êtes pas détaché confortera votre proche dans l'idée que vous êtes à ses côtés, pour de bon.

## On fait le mur ?

Planifier des projets, flâner, regarder des films ou des séries ensemble... Tout ce qui nous semblait « quotidien » avant, on se met soudain à l'oublier un peu. Remettre un peu de simplicité sur les rails, c'est s'évader. N'oubliez pas, par exemple de l'aider à prendre soin de son corps : vous pouvez facilement offrir du temps à votre proche en lui proposant un massage des mains, des épaules, une session de maquillage... Gardez le contact physique.



## Ne pas perdre le Nord

Pour que vous puissiez rester vous-même, il ne faut pas oublier de... prendre soin de vous. Garder une vie active et des moments à soi est primordial pour prendre des « pauses » et ainsi être plus apaisé·e et donc plus prompt·e à écouter et à soutenir.

## Vous vous sentez impuissant·e

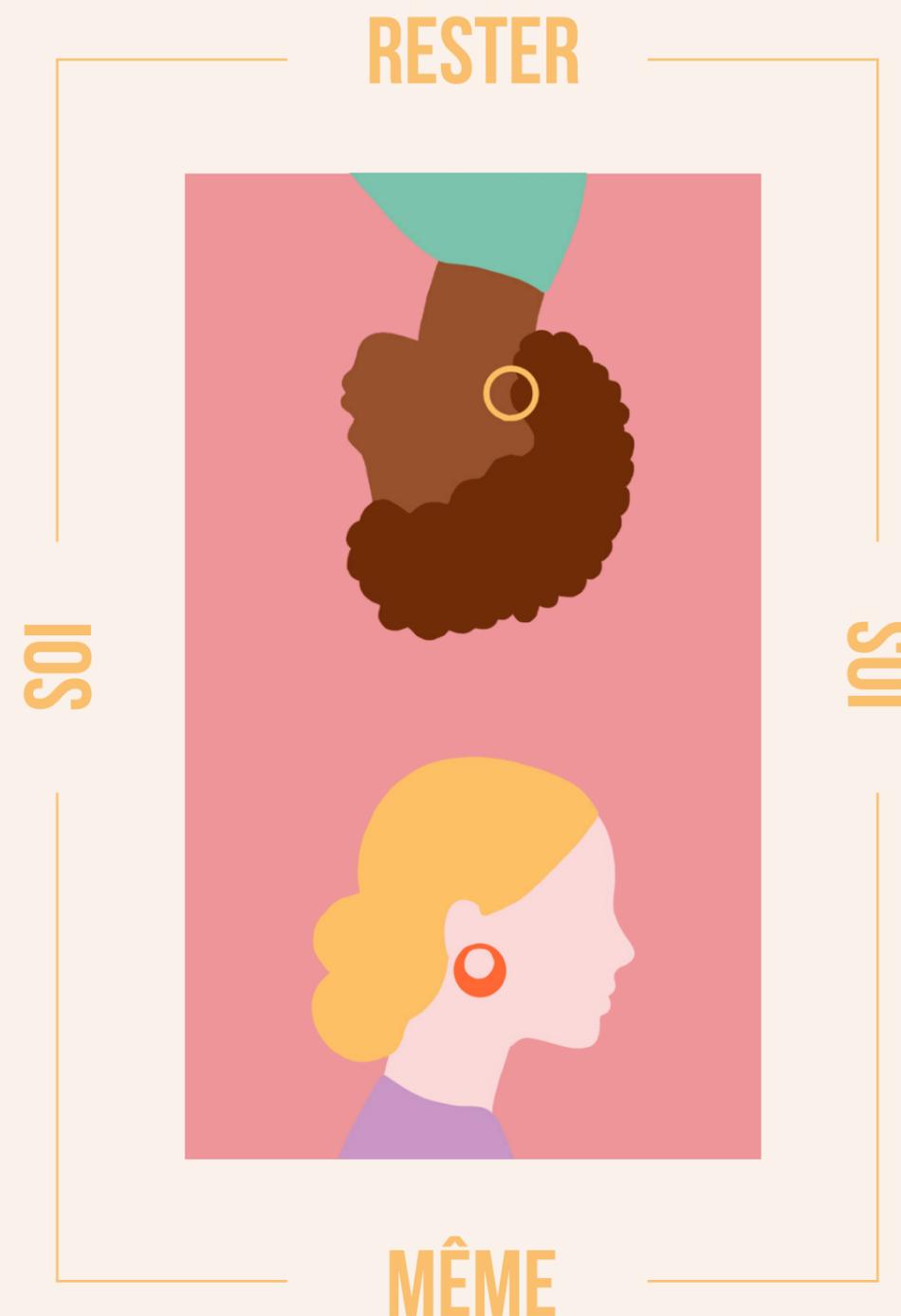
C'est sans doute que vous aussi, vous avez besoin de parler. Peut-être vous mettez-vous trop de pression pour être « parfait·e » ? Peut-être votre proche est-il plus irritable ? Dans les deux cas, soyez indulgent·e envers votre proche et envers vous-même : vous faites de votre mieux.

## Vous êtes découragé·e ou agacé·e

C'est très courant et vous ne pouvez pas contrôler vos émotions à longueur de journée. Ne culpabilisez pas : un petit coup de mou de temps en temps c'est naturel.

## Vous vous sentez isolé·e ou perdu·e

Parler à une personne extérieure est légitime, vous n'avez pas à garder cette épreuve pour vous. Des groupes de parole de proches existent : ceux organisés par la [Ligue contre le cancer](#), la plateforme d'écoute [Avec nos proches](#), la plateforme de partage [Mon réseau cancer du sein](#) vous permettront de vous exprimer librement. Des réseaux plus généraux consacrés aux aidants existent aussi, comme [Aidant attitude](#). Enfin, votre médecin traitant, un psychologue ou un psychiatre peuvent vous écouter et vous aiguiller. Il existe également des services de psycho-oncologie dans les centres de soin qui peuvent proposer aux proches (eux aussi !) des consultations remboursées. Renseignez-vous auprès des équipes soignantes pour en savoir plus.



Lorsque les mots manquent, vous pouvez simplement offrir un petit cadeau à votre proche. Vous avez besoin d'idées de ce qui pourrait lui être utile ? C'est par ici !

## Pour se distraire à l'hôpital

- **Un roman captivant** voire une liseuse.
- **Un carnet de dessin et des crayons de couleur** pour ceux ou celles qui aiment dessiner. Ou **un carnet de coloriage** qui aide l'esprit à vagabonder.
- **Une robe de chambre ou un pull tout doux** pour se sentir à l'aise.
- **Un modèle de tricot et de la laine** pour ceux ou celles qui aiment, ou toute autre activité manuelle facile à transporter !
- **Un oreiller de voyage** pour pouvoir faire une sieste pendant les traitements.
- **Une playlist de musiques** « feel good ».
- **Un carnet de jeux** type sudoku ou mots fléchés.



## Pour prendre soin de soi

- **Une crème MÊME toute douce** pour prendre soin de sa peau abîmée par les traitements.
- **Une gourde isotherme et des thés ou des tisanes** (pas trop parfumées).
- **Un joli foulard ou turban** pour protéger son cuir chevelu. Ou même un petit bonnet pour l'hiver. Et pourquoi pas **une Franjyne (@lesfranjynes)**, les turbans pour protéger le cuir chevelu, avec une petite frange intégrée.
- **Des Vernis au Silicium MÊME** pour protéger ses petits ongles.
- **Une paire de gants** pour protéger ses mains du soleil et du froid.



## Pour penser à autre chose

- **Une lampe de luminothérapie** pour se remplir d'une bonne énergie.
- **Un livre de méditation ou des séances de sophrologie** pour apprendre à oublier les traitements.
- **Des coussins ou un plaid** pour chiller à la maison.
- **Une plante verte** ou un mini jardin japonais.
- **Un livre de voyages** pour s'échapper de page en page.
- **Des bougies** (pas trop parfumées) pour leur lumière douce et leur effet réconfortant.



## À ne pas offrir

Avec les effets secondaires des traitements, certains cadeaux deviennent de fausses bonnes idées... Évitez donc :

- **Des soins ou produits cosmétiques** dont vous n'êtes pas sûre de la composition ou des huiles essentielles : on évite les risques d'allergies ou les ingrédients à risque.
- **Des chocolats ou des friandises** : vos proches sous chimiothérapie, thérapie ciblée ou immunothérapie peuvent voir leur odorat et leur goût changer, autant éviter les aliments qui pourraient la/le dégoûter.
- **Les bouquets de fleurs** : leur odeur peut déranger les personnes sous traitements et elles ne sont pas toujours autorisées dans les hôpitaux !
- **Une invitation à un événement à une date fixe** : autant une invitation à un événement peut être une bonne idée, autant si vous ne connaissez pas les échéances des traitements c'est plus compliqué.
- **Un parfum** : même problème ! On évite les odeurs fortes qui peuvent dégoûter les personnes sous chimio ou thérapie ciblée.
- **Un déjeuner au restaurant** : les personnes sous traitements ont parfois des besoins spécifiques ou des difficultés à se nourrir. Un déjeuner au restaurant peut vite devenir un enfer, sans parler des odeurs de cuisine.



### Parler de son cancer à ses proches

Comment faire quand on devient « l'autre » en question du fameux « ça n'arrive qu'aux autres ? » Trouver les mots, accepter ses émotions, on vous guide pour réussir à parler de votre cancer à vos proches.

### Trouver le bon timing

Selon les professionnels de santé : il vaut toujours mieux parler de la maladie à ses proches. Et pourtant souvent, on ne se sent pas prêt-e ou pas capable immédiatement après l'annonce. Et vous savez quoi ? Le meilleur timing, c'est le vôtre.

La première étape est cruciale : réaliser soi-même la réalité de la nouvelle et ce qu'elle change pour nous. C'est une étape extrêmement difficile et si vous préférez y faire face seul-e avant de pouvoir l'annoncer plus sereinement (sans avoir à gérer l'inquiétude des autres en plus de la vôtre), c'est une démarche parfaitement légitime.

Cette étape de réalisation est essentielle pour rétablir votre confiance en vous. Prenez-donc un moment, quelques minutes ou quelques jours pour intégrer ce changement : dans un second temps vous pourrez en informer vos proches.

### Trouver les bons mots

Que dire ? Dans quel ordre ? Rassurez-vous, il existe des moyens « doux » d'aborder le sujet.

D'abord, vous pouvez choisir d'éviter la formule « J'ai un cancer ». Vous pourriez commencer par expliquer comment les différents examens ont permis de détecter une anomalie : de cette façon, vous abordez plus facilement son emplacement, ainsi que les conséquences sur votre corps pour les prochains temps. Rester factuel-le facilitera votre annonce et permettra à vos proches de prendre progressivement conscience de votre maladie. À terme, vous pourrez employer le mot « cancer » tout en prenant soin de rassurer votre entourage (notamment vos enfants) sur les différents traitements possibles et sur vos perspectives de guérison.

### Si les mots ne viennent pas

Vous avez retourné la question, pesé le pour et le contre d'annoncer votre maladie. Mais rien n'y fait, vous ne pouvez pas vous résoudre à informer vos proches.

Ne culpabilisez pas, ne pas se sentir de taille à affronter cette épreuve, c'est normal.

Pour vous aider, un membre du personnel médical peut, au cours d'un rendez-vous, expliquer lui-même la situation. Il saura employer les bons mots et pourra rassurer vos proches tout en répondant à leurs diverses interrogations.

### Choisir de ne rien dire

Pour préserver un ou des proches, par pudeur, par peur, il y a mille raisons pour lesquelles vous pourriez préférer ne rien dire à vos proches et c'est une décision qui vous appartient et doit être respectée.

Pour autant, vous n'avez pas à faire face seul-e : beaucoup d'interlocuteurs peuvent vous aider à traverser les étapes de votre maladie. Vous pourrez partager avec eux vos angoisses, poser vos questions ou simplement papoter un peu.

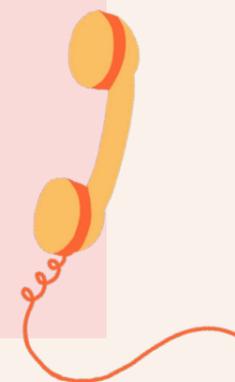
La Ligue contre le cancer en appelant le **0 810 111 101** ou via leur forum [www.ligue-cancer.net/forum](http://www.ligue-cancer.net/forum)

Le réseau social spécialisé "Mon réseau Cancer du sein" [www.monreseau-cancerdusein.com/](http://www.monreseau-cancerdusein.com/)

La communauté en ligne de **Rose Magazine** [www.facebook.com/RoseUpAssociation](http://www.facebook.com/RoseUpAssociation)

La communauté et le blog de **MÊME** pour faire le plein de bons conseils [www.memecosmetics.fr/blog/](http://www.memecosmetics.fr/blog/)

Prenez votre temps mais ne vous isolez pas complètement, vous méritez d'être soutenu-e, entouré-e et de prendre soin de vous.



# AGIR



# 4.

LES ACTIONS SOLIDAIRES

## Octobre rose, toute l'année

Chaque année, le mois d'octobre sert de plateforme pour donner de la visibilité aux luttes contre le cancer du sein. Avec ce livret, My Little Box et MÊME s'engagent aussi en soutien des autres formes de cancer, que l'on n'oublie pas une fois le 31 octobre passé.

## Les gestes de MÊME

365 jours par an, MÊME reverse 1% de son chiffre d'affaires à **Unicancer**, l'unique réseau hospitalier français entièrement dédié à la Lutte Contre le Cancer, pour faire avancer l'amélioration des soins, la recherche et l'enseignement en cancérologie.

En s'appuyant sur leur communauté ultra engagée, ils soutiennent activement **MyPeBS**, une étude clinique internationale menée par Unicancer qui évalue une nouvelle stratégie de dépistage du cancer du sein, personnalisée en fonction du risque de chaque femme de développer ce cancer.

Enfin, toute l'année, MÊME s'engage auprès de **centaines d'associations, centres hospitaliers et professionnels de la santé et des soins de support** partout en France, en Belgique et en Suisse, oeuvrant ainsi pour le bien-être et le soutien des patients.

## Les gestes de My Little Box

My Little Box, ce sont principalement des femmes, dans l'équipe et parmi les abonnées. Malheureusement, nous sommes donc la tranche de population la plus sensible à cette maladie.

Mais nous sommes surtout une communauté : alors durant le mois entier, nous reverserons les fonds de notre **arrondi solidaire « le petit + »** à l'association **Belle et Bien** qui aide les personnes touchées par le cancer à retrouver confiance en elles.



## Et vous ?

Pour sensibiliser vos proches à la détection et à la prise en charge du cancer, en parler c'est déjà beaucoup. **Ces images** ont été imaginées pour être partagées sur votre réseau social favori, **n'hésitez pas à les partager.**

On parle  
de nos  
**BOOBS** tout  
**FRAGILES ?**





[www.memecosmetics.fr](http://www.memecosmetics.fr)

 [@memecosmetics](https://www.instagram.com/memecosmetics)

---

**MyLittleBox**

[www.mylittlebox.fr](http://www.mylittlebox.fr)

 [@my\\_little\\_box](https://www.instagram.com/my_little_box)

---