



## CANCER DU SEIN PRENDRE SOIN DE SOI

### SOIGNER SA PEAU ET SES ONGLES

#### Les conseils

- ✓ « Utilisez au quotidien une crème hydratante sans paraben ni parfum, un gel nettoyant doux et un écran SPF 50, pour vous protéger des effets desséchants des traitements et des UV », recommande la dermatologue Catherine Arro.
- ✓ « Apportez de l'éclat avec un fond de teint transparent et un blush crème abricoté, plus une touche glossy ou fruitée sur les lèvres », poursuit le maquilleur Fred Ferrugia.

#### Les bonnes adresses

- ✓ [bellebien.fr](http://bellebien.fr) L'association organise des ateliers soin et maquillage gratuits dans les hôpitaux et les cliniques.
- ✓ [cew.asso.fr](http://cew.asso.fr) Dans les centres de beauté du CEW (Cosmetic Executive Women), on apprend aussi à se faire une bonne mine.
- ✓ [savoirsterbell.com](http://savoirsterbell.com) La psycho-esthéticienne Aury Caltagirone explique comment protéger ses ongles et quels vernis utiliser.
- ✓ [oncovia.com](http://oncovia.com) Des conseils pour soigner sa peau, et plein de produits adaptés pour se chouchouter.

### GÉRER LA CHUTE DE CHEVEUX

#### Les conseils

- ✓ N'attendez pas qu'ils tombent pour les couper court et vous habituer à votre nouvelle tête.
- ✓ « Apportez votre perruque en cheveux longs naturels à votre coiffeur, il lui fera votre coupe habituelle ou celle dont vous avez toujours rêvé », suggère le coiffeur John Nollet.

#### Les bonnes adresses

- ✓ [comptoir-de-vie.com](http://comptoir-de-vie.com) Un grand choix de perruques synthétiques et dix tutos pour nouer son foulard.
- ✓ [anydavray.fr](http://anydavray.fr) Des perruques en toutes fibres et les adresses des 90 centres conseil de la pionnière du cheveu de substitution.
- ✓ [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) La liste des magasins de perruques qui respectent la charte de l'Institut national du cancer.

### RESTER EN MOUVEMENT

#### Les conseils

- ✓ Continuez votre discipline habituelle tant que vous pouvez (sauf sports à impact) ou essayez de marcher. C'est prouvé, l'activité physique aide à combattre la fatigue et booste le moral pendant le traitement.

Les solutions ne manquent pas pour mieux vivre le traitement. Et bien récupérer après. Les bons conseils et les bonnes adresses.

- ✓ Reprenez en fin de traitement, cela diminue jusqu'à 50 % les risques de récurrence.
- ✓ Essayez le Rose Pilates : « Ses mouvements assouplissent l'épaule et redonnent confiance

dans le corps et la féminité », explique la kinésithérapeute Jocelyne Rolland.

#### Les bonnes adresses

- ✓ [sportetcancer.com](http://sportetcancer.com) Karaté, danse, tai-chi... tout sur les cours encadrés par des éducateurs médico-sportifs.
- ✓ [rubandelepoir.fr](http://rubandelepoir.fr) Des ateliers autour du sport et de la nutrition dans quatorze villes de France jusqu'au 16 octobre.
- ✓ [sereconstruireendouceur.com](http://sereconstruireendouceur.com) Focus sur le Rose Pilates et les soins de kiné qui allègent les traitements et traitent les cicatrices.

### MIEUX S'ALIMENTER

#### Les conseils

- ✓ Rééquilibrez votre assiette pour vous faire du bien.
- ✓ « Ecoutez vos sensations et essayez de faire de l'alimentation une alliée », ajoute le Dr Annie Lacuisse-Chabot, nutritionniste.

#### Les bonnes adresses

- ✓ [curie.fr](http://curie.fr) Quatre ateliers de diététique et du sport pour repartir sur de bonnes bases dans le Programme Activ' de l'Institut Curie.
- ✓ [arianegrumbach.com](http://arianegrumbach.com) Cette diététicienne propose des séances pour apprendre à manger sans stress.
- ✓ [guerir.org](http://guerir.org) Les fameux réflexes alimentaires anti-cancer de David Servan-Schreiber.

### SE SENTIR MIEUX

#### Les conseils

Pensez aux soins de support, comme l'acupuncture anti-nausées ou la sophrologie antistress, gratuits dans les hôpitaux.

#### Les bonnes adresses

- ✓ [www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr) L'association propose une palette d'ateliers gratuits (sophrologie, art thérapie...).
- ✓ [rosemagazine.fr](http://rosemagazine.fr) Des conseils et des rendez-vous réconfortants.
- ✓ [lesimpatientes.com](http://lesimpatientes.com) Des blogs de femmes touchées par la maladie, à lire pour ne plus se sentir seule.
- ✓ [cancerdusein.org](http://cancerdusein.org) Une mine d'infos utiles et un forum.
- ✓ [vasana.fr](http://vasana.fr) Ce centre parisien propose des soins d'accompagnement, comme la réflexologie ou le massage.

ISABELLE SANSONETTI