

So Doux

**APAISER
NOURRIR
PROTÉGER
SE FAIRE DU BIEN
SE FAIRE DU BEAU**



sommaire

pages 4 à 17

HYDRATATION

Les basics/soins hydratation/100% douceur

pages 18 à 19

AUTO-MASSAGE

Les basics/auto-massage/100% bien-être

pages 20 à 25

MAQUILLAGE

Les basics/soins maquillage/100% confiance en soi

pages 26 à 29

PRODUITS

Qualité/hygiène/On dit non

pages 30 à 31

BELLE & BIEN

Qui sommes-nous/ Participer à un atelier

ISBN 978-2-9569472-1-9
Dépôt légal juillet 2022
Tous droits réservés ©So Doux

NOUS C'EST LA DOUCEUR

Avec So Doux, on a voulu aller à l'essentiel en proposant exclusivement des choses simples.

Simple parce qu'il s'agit d'apporter à la peau en priorité ce dont elle a besoin : une bonne hydratation. Simple parce qu'on souhaitait donner au corps ce qu'il réclame : une attention.

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.

So Doux 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.

Prendre soin de soi est une thérapie.

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



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 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



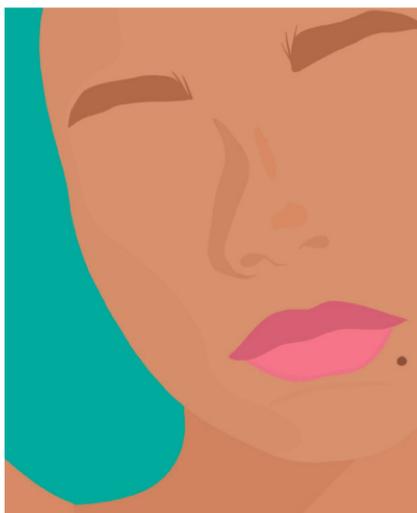
LES BONS GESTES

- 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



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

On reconforte, 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.

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

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.

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 émoullients 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 reconforte les peaux les plus sèches.
- Usage : pieds, corps.



le corps

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

Nettoyage

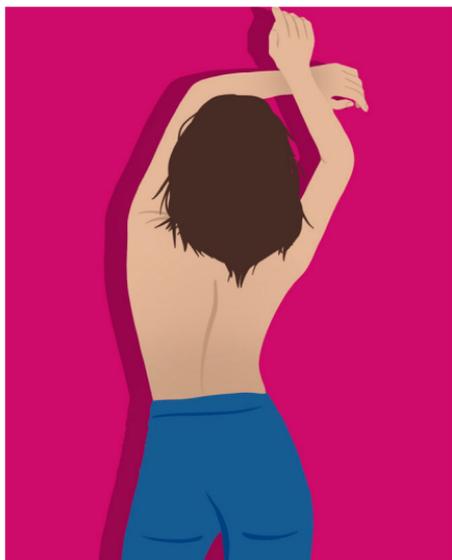


LE PRODUIT
Savon dermatologique, gel
ou huile nettoyante



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

Hydrater permet de relaxer, décontracter le corps.

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 séances de radiothérapie

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

CATÉGORIE	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 épaissements 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.

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.

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

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

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



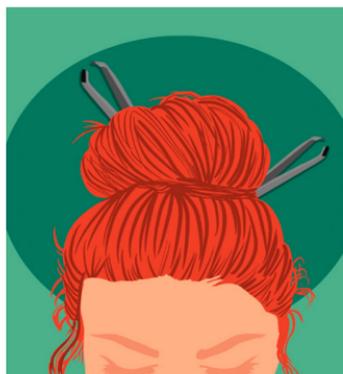
LE PRODUIT

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.



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.

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'alopecie 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 ammoniac et surtout sans oxydant.

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.

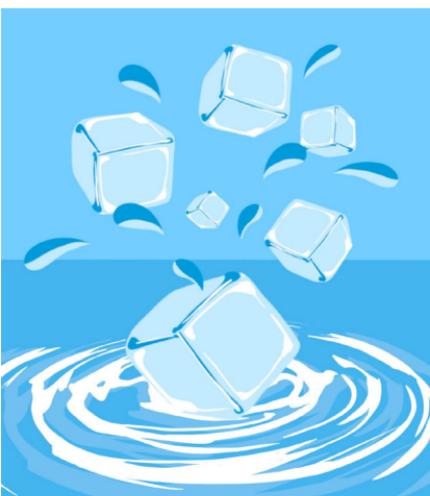
La bouche

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

- Sucrer 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

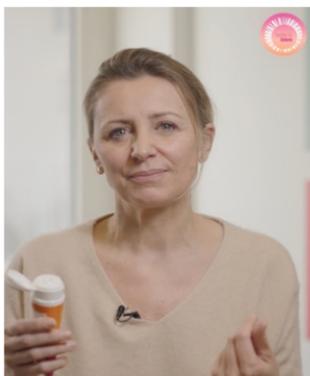


LES BONS GESTES

- 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.

auto- massage

En courtes vidéos, Marie vous présente des techniques, des gestes, des astuces qui vont vous permettre chez vous, de vous auto-masser.
L'auto-massage favorise la détente, enlève les tensions, lisse les traits du visage.

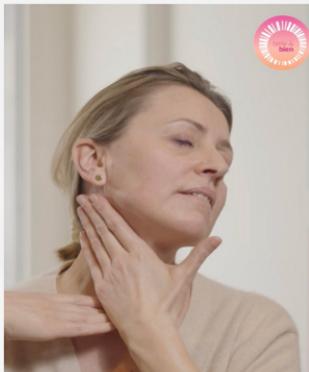
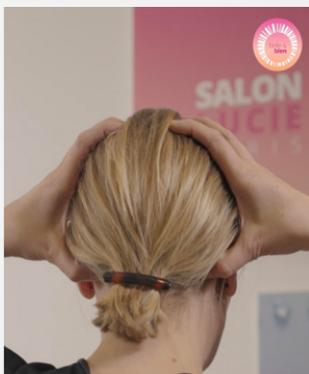


Retrouvez tous nos tutos :

- Masser les mains
- Masser le corps
- Masser le front et les tempes
- Détendre la nuque & les trapèzes
- Masser le cuir chevelu
- Masser le cou & le décolleté
- Masser le contour de l'oeil
- Prendre son visage en main en 1 minute



**Je respire,
je me détends,
je me relaxe,
je me fais du bien !**



le maquillage

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.

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.

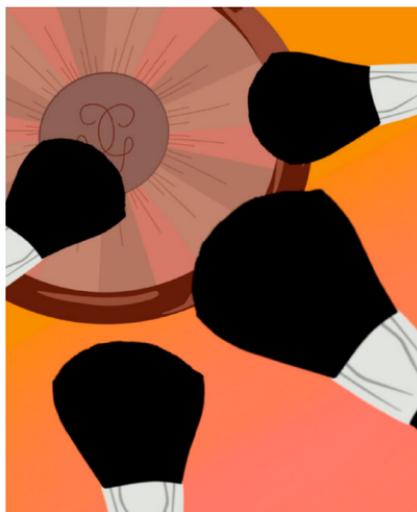
POUDRE LIBRE ET POUDRE COMPACTE

- 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.



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.

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.



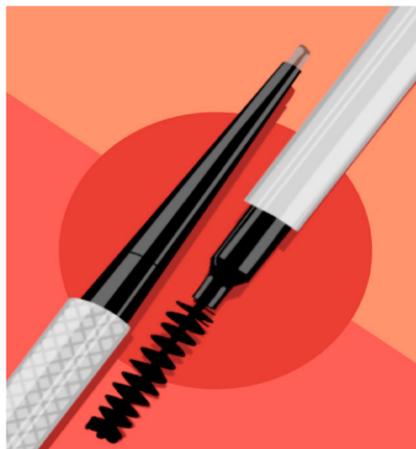
LE PRODUIT

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.



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.

maquillage

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 !

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



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.

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

L'anti-cernes 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.

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.

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.

le bon usage des produits

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.



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



L'huile de ricin

**L'alliée douceur pour le cuir chevelu,
les cils & les sourcils.
Parfait pour adoucir la peau &
favoriser 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.



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 shampoings pour bébé.
- La chaleur : sèche-cheveux, eau trop chaude.



- 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

on dit NON !

- La décoloration, les mèches, les permanentes, le défrisage.
- 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.

Qui sommes-nous ?

Elle est sublimation mais elle est aussi réparation. Là est notre engagement et notre combat auprès des personnes atteintes d'un cancer : Faire accepter que la beauté ne s'est pas enfuée avec la maladie.

NOTRE MISSION

Chaque jour, belle & bien accompagne les femmes qui font face à la maladie en leur offrant des soins esthétiques qui apportent de la confiance et renforcent l'estime de soi.

Concrètement, nous organisons des ateliers pédagogiques de soins, collectifs et gratuits, afin d'encourager les patients à prendre soin d'eux et de les familiariser avec une routine.



NOTRE AMBITION

Ouvrer comme acteur de référence et d'excellence pour que les soins onco-esthétiques soient partie prenante du parcours de soins du patient en cancérologie.

Nous voulons que les femmes qui se battent contre la maladie bénéficient plus systématiquement de soins esthétiques : pour se sentir mieux, pour vivre mieux la maladie et ses effets. C'est cela « l'ordonnance de beauté ». La beauté a une influence sur la vie, le bonheur et la confiance en soi. Elle ne peut qu'avoir des répercussions positives sur la santé, en soi.

Le combat sera gagné lorsque l'usage des soins onco-esthétiques sera banalisé et lorsque prendre soin de soi et de son apparence sera reconnu comme essentiel pour le patient.

Participer à un atelier

**Pour apprendre les techniques d'auto-soin et d'auto-maquillage.
Chez vous en visio, chez nous à Paris, ou dans votre Etablissement de soins.
Avant, pendant ou après les traitements, pour tous, gratuit.**



**CHEZ VOUS
EN VISIO**

• ATELIER MAQUILLAGE CORRECTEUR

Booster l'éclat, effet bonne mine, redéfinir les sourcils et le contour des yeux
Durée : 60 min



• ATELIER HYDRATATION

Hydrater, nourrir et protéger sa peau : visage, corps, mains et pieds
Durée : 60 min



**DANS NOTRE
SALON LUCIE A PARIS**

• ATELIER ONCO-ESTHETIQUE

Soins d'hydratation et maquillage correcteur
Durée : 2 heures



**DANS VOTRE
ETABLISSEMENT DE SOINS**

• ATELIER ONCO-ESTHETIQUE

Soins d'hydratation et maquillage correcteur
Durée : 2 heures



**Je flashe pour
m'inscrire !**



**Téléchargez
tous nos conseils
So Doux**



www.bellebien.fr