



GUIDE DE SOINS ESTHETIQUES EN CANCÉROLOGIE

EDITION 2025

Sommaire

pages 04 à 21

LES SOINS

- le visage
- l'auto-massage
- le corps
- les mains et pieds
- les ongles
- les cheveux et poils
- les muqueuses

pages 22 à 27

LE MAQUILLAGE

- le fond de teint
- le correcteur
- le fard à paupières
- le crayon à yeux
- le mascara
- le crayon à sourcils
- les poudres
- le blush
- le rouge à lèvres

pages 28 à 31

LES PRODUITS

- les qualités requises
- les produits à éviter
- la réglementation cosmétique

page 32 à 35

BELLE & BIEN

ISBN 978-2-9569472-2-6

Dépôt légal octobre 2024

Tous droits réservés ©SO DOUX ©BELLE & BIEN

Illustration: Lulu la Nantaise

Graphisme : Liora Durosini

Les traitements contre le cancer sont souvent lourds et peuvent avoir un impact significatif sur l'image de soi et la qualité de vie des femmes. Depuis 2001, l'association Belle & Bien les accompagne en leur proposant des activités onco-esthétiques qui permettent de découvrir, apprendre et mettre en pratique des soins esthétiques adaptés pendant leur prise en charge médicale.

PRENDRE SOIN DE SOI EST UNE THÉRAPIE

SO DOUX est un guide pédagogique de découverte des soins esthétiques adaptés pendant la période des traitements contre un cancer.

Ce guide propose des conseils, des astuces pour se sentir bien avec sa peau, dans son corps.
Se sentir mieux, tout simplement.

SO DOUX aide à faire le tri et le choix dans les produits, textures, gestes qui seront les plus adaptés.
À chacun de choisir son produit, son moment. Aucune obligation, aucun diktat... juste satisfaire une envie de plaisir et de douceur.

Vous pouvez retrouver tout le contenu de ce guide dans l'application mobile BELLE & BIEN à travers « Mon Parcours SO DOUX » : un parcours digital ludique et pédagogique enrichi.

le visage

Nettoyer son visage



LES PRODUITS

Savon dermatologique, lait, lotion,
huile
+ lotion tonique



LES BONNS GESTES

- Se laver les mains au préalable
- Éviter de frotter
- Faire des mouvements doux et circulaires

1- Démaquiller les yeux

- Appliquer une petite quantité de démaquillant sur un coton et le poser sur les paupières fermées pendant quelques secondes afin de dissoudre le maquillage
- Effectuer de légers mouvements circulaires avec le coton du coin interne vers le coin externe de l'œil
- Utiliser un coton propre pour chaque œil par mesure d'hygiène



2- Démaquiller le visage

- Appliquer une noisette de démaquillant sur le visage sec
- Emulsionner du bout des doigts en mouvements circulaires

3- Rincer le visage

- Humidifier un gant de toilette ou une lingette lavable avec de l'eau tiède et l'essorer ou imbiber un coton de lotion tonique
- Le faire glisser sur l'ensemble du visage sans frotter

=> Terminer en séchant la peau avec un linge ou un mouchoir en papier, en douceur.



FRÉQUENCE

2x /jour, matin et soir

Peau sèche ou peau déshydratée?

Bien que la peau sèche et la peau déshydratée partagent de nombreuses caractéristiques similaires comme l'inconfort, les tiraillements, elles sont tout de même différentes.

La peau sèche fait référence à une peau manquant d'huile, de gras, tandis que la peau déshydratée est pauvre en eau.

Les symptômes de la peau sèche sont divers, mais ils sont surtout continus : sensations régulières de tiraillements, démangeaisons, desquamations au quotidien et peau rugueuse.

On parle aussi de l'effet « peau de croco » : des sécheresses visibles.

Lorsque la peau du visage est déshydratée, ces symptômes d'inconfort s'accompagnent de quelques signes visibles : ridules/stries de déshydratation notamment aux coins des yeux mais également sur le reste du visage.

Quel soin choisir ?

Il existe différentes textures cosmétiques pour hydrater la peau, chacune adaptée à des types de peau et besoins spécifiques mais aussi au côté pratique souhaité et aux goûts personnels.

Un produit hydratant est un produit dont la fonction principale est de nourrir et 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 émollients et capteurs d'eau pour adoucir et lubrifier la peau (glycérine, acide hyaluronique, etc.).

Sérum Usage : visage	Les sérums ont une texture très fluide qui pénètre rapidement dans la peau. Ils ciblent des problématiques spécifiques grâce à leur concentration élevée en actifs.
Gel Usage : visage, corps	Les gels ont une texture aqueuse, rafraîchissante et non grasse, idéale pour les peaux grasses, mixtes ou lors des périodes chaudes. Ils contiennent des ingrédients humectant comme l'acide hyaluronique pour capter l'eau au niveau de l'épiderme.
Lait Usage : visage, corps	Une émulsion « huile dans eau » fine et légère à la texture très fluide. Elle est rapidement absorbée et ne laisse pas de film gras sur la surface de la peau.
Crème Usage : visage, corps	Les crèmes sont des émulsions « huile dans eau », plus épaisses qu'un lait, souvent recommandées pour les peaux sèches car elles apportent une hydratation intense et nourrissante. Leur phase lipidique, plus importante que celle d'un lait, permet de bien préserver la peau de la déshydratation. Les crèmes épaisses et onctueuses forment un film protecteur sur la peau.
Baume Usage : pieds, corps	Une émulsion « eau dans huile » très épaisse à la texture dense. Sa formule enrichie en corps gras reconforte les peaux les plus sèches.

S'hydrater au quotidien



LES PRODUITS

- Crème contour des yeux
- Sérum
- Crème hydratante pour peau sensible



LES BONNS GESTES

Application du contour des yeux

La peau du contour des yeux est 4 à 5 fois plus fine que le reste du visage. Nous clignons des yeux entre 10 et 20 fois par minute, ce qui représente environ 10 000 à 20 000 clignements par jour.

C'est une zone fragile que nous avons tendance à toucher et frotter fréquemment.

- Prélever une petite quantité de soin contour des yeux, équivalente à un grain de riz par œil
- Appliquer le soin en partant du coin interne de l'œil et en traçant un demi-cercle large tout autour de l'œil en suivant l'os orbital
- Effectuer de légers tapotements avec le bout des doigts pour faire pénétrer le soin, sans appuyer trop fort sur cette zone fragile
- Masser délicatement avec des mouvements circulaires pour activer la microcirculation

Application du sérum

- Prélever quelques gouttes de sérum (3 à 5 gouttes suffisent généralement) dans le creux de la main.
- Appliquer le sérum sur l'ensemble du visage, du front au cou et décolleté, en effectuant de légers tapotements avec les doigts
- Laisser le sérum pénétrer quelques minutes avant d'appliquer la crème de jour ou de nuit par-dessus

L'application en couches successives (sérum puis crème) permet d'optimiser l'efficacité des actifs et d'obtenir de meilleurs résultats sur le long terme.

Application de la crème de jour/nuit

- Prélever une noisette de crème dans le creux de la main.
- Appliquer la crème sur l'ensemble du visage, du front au cou et décolleté, en effectuant de légers mouvements circulaires avec les doigts.
- Terminer par de légers tapotements pour faire pénétrer la crème.

Laisser la crème pénétrer quelques minutes avant d'appliquer le maquillage ou une protection solaire.



FRÉQUENCE

2x /jour, matin et soir

S'hydrater en profondeur

Nourrir et apaiser



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
1 à 2x /semaine

Réconforter et apaiser



LES PRODUITS
Baume, stick à lèvres



LES BONS GESTES

- Appliquer le baume chaque fois que vous sentez que vous avez les lèvres sèches.



Se protéger des rayons du soleil

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 (UVB) et de rayons ultraviolets A (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.

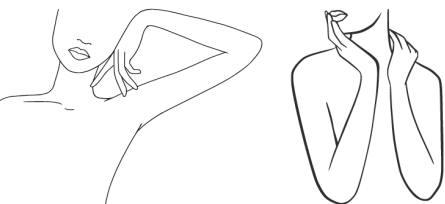
Étiquetage des crèmes solaires

CATÉGORIE	FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE (FPS)
Faible protection	6 10
Protection moyenne	15 20 25
Haute protection	30 50
Très haute protection	50 +

Indices recommandés

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.

l'auto-massage



Le plaisir de se faire masser, c'est, entre autres, la possibilité de s'abandonner dans un état de lâcher-prise dans un mode complètement passif où nous n'avons pas besoin de faire d'effort.

Le plaisir de se masser soi-même réside dans la possibilité de le faire partout et en tout temps.

L'automassage est un outil que l'on peut intégrer à sa routine quotidienne pour prendre soin de soi.

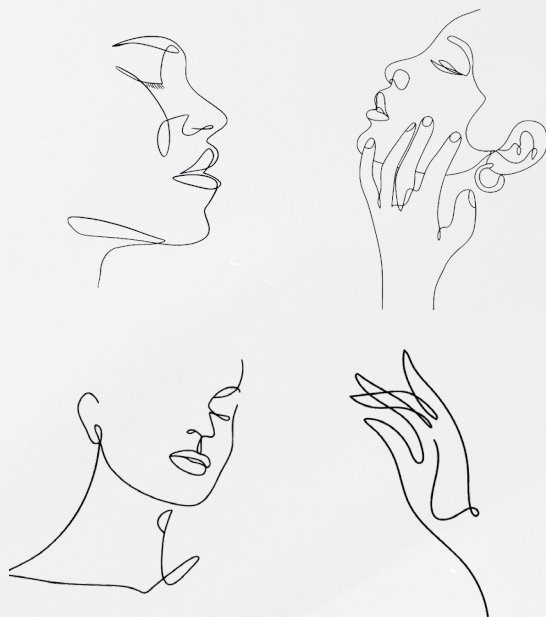
Découvrez en vidéo des techniques et gestes simples pour vous auto-masser :

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

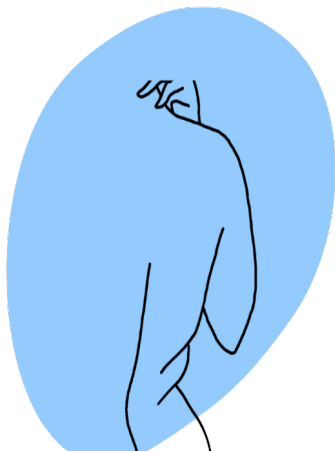


Un moment pour soi :

L'automassage est un moment pour prendre soin de son corps, mais également de son mental et son esprit. Il permet de s'ancrer dans le moment présent, de se reconnecter à son corps et de travailler son ressenti.



le corps



Notre corps est précieux : prendre le temps de l'observer, de l'hydrater, de le nourrir, de le masser de la tête aux pieds ... Se le réapproprier et l'aimer comme il se doit !

1-Nettoyer



LES PRODUITS

Savon dermatologique, gel ou huile nettoyante



LES BONS GESTES

- Appliquer le produit choisi en mouvements circulaires sur peau humide.
- Rincer à l'eau claire.
- Eviter l'eau trop chaude.
- Essuyer par tapotements avec un linge doux.

2-Hydrater



LES PRODUITS

Lait, crème, baume pour le corps.



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, matin & soir.

3- Pour une hydratation intense



LES PRODUITS

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.

«Ne sous-estimez pas le pouvoir de ce moment de douceur ! »

Soins spécifiques en radiothérapie

Pendant la durée du traitement



LES PRODUITS

- Crème et huile corporelle.



LES BONS GESTES

- Mélanger dose pour dose l'huile et la crème corporelle.
- Masser quotidiennement la zone traitée, avec douceur.



FRÉQUENCE

2 à 3x /jour

Ne pas appliquer avant les séances de radiothérapie

Post-rayons



LES PRODUITS

- Crème, lait corporel, baume, huile corporelle.



LES BONS GESTES

- Appliquer le produit en massant délicatement.
- Insister sur la zone traitée, avec douceur.



FRÉQUENCE

1x /jour pendant 5 semaines après la fin du traitement.

L'auto-soin des cicatrices

Minimum 21 jours après la chirurgie et seulement après accord du chirurgien !

- Utiliser un dermo-nettoyant, sans savon, sans parfum.
- Éviter l'emploi d'une eau trop chaude
- Sécher soigneusement et délicatement la cicatrice, sans frotter
- Utiliser un soin cicatrisant et régénérant
- Protéger la cicatrice du rayonnement UV.

les mains et les pieds

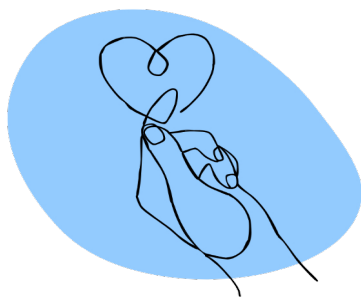
Les mains et les pieds peuvent très vite souffrir des effets des chimiothérapies et des thérapies ciblées. Des rougeurs parfois intenses, des épaissements et des douleurs autour des zones d'appui, des fissures, des gerçures ou encore des craquelures peuvent apparaître.

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.



LES PRODUITS

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.

Le syndrome main-pied



Certains traitements de chimiothérapie fragilisent les micro-vaisseaux des mains et des pieds : c'est ce qu'on appelle le syndrome main-pied.

Les premiers signes sont des rougeurs dans la paume des mains et sur la plante des pieds. Des fourmillements peuvent également être ressentis.

Bonne nouvelle, il est possible de prévenir et soulager ces désagréments.

Avant et pendant le traitement

1-Nettoyer



LES PRODUITS

- Pain dermatologique (savon sans savon) ou
- Syndet (gel dermatologique liquide) ou
- Huile lavante non parfumée



LES BONS GESTES

- Nettoyez quotidiennement les mains et les pieds avec des soins lavants dermatologiques au PH physiologique. Même pour un simple lavage des mains !
- Séchez minutieusement, notamment les espaces interdigitaux, pour ne pas fragiliser la peau.

2-Nourrir



LES PRODUITS

- Emollient
- Réparateur épidermique



LES BONS GESTES

- Nourrissez la peau le matin et après chaque lavage de main.
- Le soir avant le coucher, effectuez un cataplasme crème, sous occlusion : appliquez le soin en couche épaisse sans masser.
- Appliquez sur le cataplasme de crème, un film alimentaire ou un sac congélation sans trop serrer, mettez des chaussettes pour éviter de glisser, pour le maintien et pour que le soin agisse efficacement. (Possibilité de laisser la peau absorber le produit toute la nuit ou au minimum ¼ d'heure.)
- Au réveil, massez l'excédent de produit.

Après le traitement

Vous pouvez continuer les soins qui vous font du bien.

Traitez la formation de corne une fois les fissures refermées.

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



LES PRODUITS

Base transparente + vernis opaque + top coat, au silicium.



LES BONS GESTES

- Appliquer une base transparente : une couche.
- Appliquer un vernis opaque : 2 couches.
- Appliquer un top coat : une couche.



FRÉQUENCE

Avant, pendant, après traitement
1x /semaine

Quelques conseils pour prendre soin des ongles pendant sa chimio

Prendre rendez-vous chez le podologue et choisir des chaussures adaptées	En prévention d'un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie, prévoyez un rendez-vous chez le pédicure podologue. Ensuite pendant le traitement, limitez le port de talons trop hauts, afin d'éviter les micro-chocs des ongles au fond de la chaussure.
Coupez vos ongles courts afin de les renforcer	Coupez vos ongles régulièrement pour éviter qu'ils ne se cassent. Cela permet aussi d'empêcher le risque d'ongles incarnés ainsi que les inflammations et infections.
Ne coupez pas vos cuticules	Nous déconseillons de couper les cuticules afin d'empêcher les risques d'infections. Déjà fragilisées par les effets secondaires de la chimio, repoussez délicatement vos cuticules si c'est vraiment nécessaire. Dans l'idéal, il vaut mieux seulement les nourrir quotidiennement, sans les repousser, ni les couper. Ainsi, vous éviterez de les endommager.
Hydratez vos ongles et cuticules des mains et des pieds	Il est indispensable de nourrir ses ongles et plus généralement sa peau pendant la chimiothérapie jusqu'à 6 mois après le traitement.
Portez des gants pour les travaux ménagers	Que ce soit pour la vaisselle, le ménage, jardiner ou encore bricoler... pensez à vous protéger les mains en portant des gants.
Évitez les vernis chimiques et dissolvants agressifs	Protégez vos ongles des UV grâce aux vernis à ongles enrichis en Tea Tree, Biotin et Silicium. Choisissez également un dissolvant doux sans acétone et minimisez son utilisation.
Évitez de porter des faux ongles	Lors d'un traitement lourd, il vaut mieux éviter la pose de faux ongles et ongles en gel afin de ne pas les abîmer davantage. Les colles utilisées sont propices aux développements bactériens et peuvent fragiliser encore un peu plus les ongles abîmés.

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



LES PRODUITS

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



LES PRODUITS

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

Alopécie ou chute totale chimio induite

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

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.



ou fibre de bambou afin de mieux vivre l'alopécie 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 ophtalmique 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

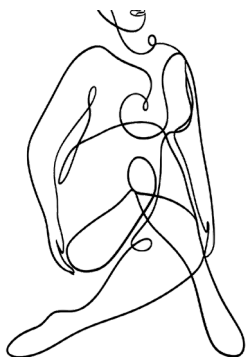
Chimiothérapie et radiothérapie provoquent l'apparition d'ulcérations ou d'aphtes dans la bouche. Une bonne hygiène buccale limite la survenue et les effets de ces désagréments.



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 des parties intimes



Sécheresse et déshydratation affectent le corps dans son ensemble. Les muqueuses génitales sont également touchées. Une maxi douceur est de mise pour ces parties du corps particulièrement sensibles.

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,
- de l'inconfort au quotidien.

Ces effets peuvent être compensés ou atténués : il faut donc hydrater, apaiser, lubrifier.



LES PRODUITS

Soin lavant + gel hydratant / baume dermatologique



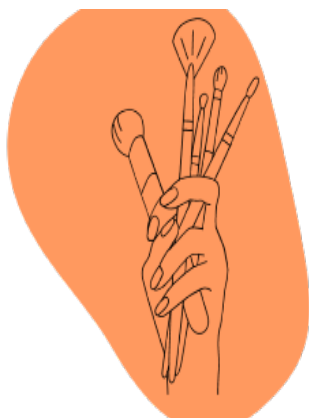
LES BONS GESTES

- 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.

le maquillage



UNIFIER ET CORRIGER

Même s'il est hydratant, le fond de teint ne se substitue pas au soin quotidien.



LES BONNS 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.

application :

1. Au pinceau : il étire bien les matières fluides.
2. Avec une éponge en forme d'œuf : elle donne un rendu naturel.
3. Avec les doigts : sans doute la méthode la plus hygiénique de toutes.

Ne pas mettre de texture fond de teint en contour des yeux : c'est le rôle du correcteur !

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	Unifie, corrige, donne de l'éclat au teint. Hydrate, protège la peau. Certaines ont un indice de protection solaire.
CC crème (Corrector Color Cream)	Embellisseur et correcteur de teint.

Le correcteur anti-cernes



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.

Les correcteurs colorés permettent de neutraliser et camoufler efficacement la plupart des imperfections du teint en jouant sur les couleurs complémentaires, avant d'appliquer le fond de teint.

CORRECTEUR	EFFETS
Vert	- Utilisé pour neutraliser les rougeurs comme les boutons, couperose, rougeurs diffuses - Appliquer en fines touches sur les zones à corriger avant le fond de teint
Jaune	- Idéal pour contrer les cernes violettes ou marrons - Peut aussi éclaircir un teint terne ou grisâtre
Orange/Abricot	- Parfait pour masquer les cernes bleutés et les veines apparentes - Redonne de l'éclat aux peaux mates et foncées
Rose/Saumon	- Ravive les teints clairs et fatigués en apportant de la fraîcheur - Peut aussi masquer taches pigmentaires et rousseurs sur peaux claires
Violet/Lilas	- Neutralise les tons jaunes pour un effet bonne mine - Peut être mélangé au correcteur rose sur peaux foncées

Mettre en valeur le regard

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.**



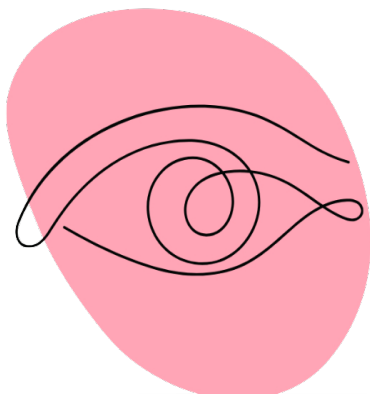
LE PRODUIT

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

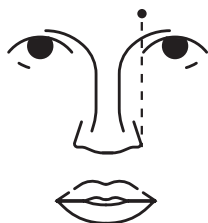
Restructurer les sourcils permet de redéfinir le regard et de réduire la proéminence de l'arcade mise à nu par la perte des poils des sourcils.



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.

Donner bonne mine

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 de préférence 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 une couleur légèrement plus dorée que le teint.
- Appliquer au pinceau en mouvements circulaires, en léger balayage sur le front, le nez, le menton et les joues.



Le blush

Structure le visage et donne une bonne mine naturelle. Le choisir en fonction de la couleur de la peau et celle 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

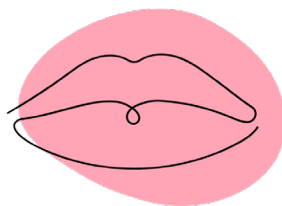
- Appliquer au doigt à même la peau ou sur un fond de teint.

LE BLUSH POUDRE

- Appliquer au gros pinceau normal ou biseauté.

Les lèvres

Appliquer toujours un baume hydratant sur les lèvres avant le rouge à lèvres.



Il n'est pas toujours facile de choisir son rouge à lèvres : voici quelques conseils pour trouver la bonne teinte :

- **claire** pour apporter de la lumière
- **foncée** pour réduire les lèvres
- **mate** pour réduire les lèvres
- **brillante** pour donner du volume

On a souvent le réflexe de tester la couleur sur le dos de la main : ce n'est pas une bonne technique, car la pigmentation est différente de celle des lèvres. Pour réellement tester la couleur, le meilleur moyen est de l'essayer !

PEAUX	CORRECTION	CHEVEUX	COULEURS
Clares	Privilégier les tons orange, corail, abricot, ainsi que les roses vifs ou légers.	Bruns	rouges foncés (prune, violet foncé, bordeaux.)
Halées ou dorées	Opter pour les rouges et oranges vifs, les bordeaux. Les tons «nude» (beige, rose...) conviennent aussi.	Blonds	roses, corail, rouges légers.
Foncées	Choisir des teintes prune, bordeaux, violet foncé, caramel ou marron.	Roux	rose-orange, pêche, abricot, rose poudré, brun très clair.

N'hésitez pas à tester différentes nuances pour trouver celles qui vous mettent le mieux en valeur !



LES PRODUITS

Crayon à lèvres, rouge à lèvres



LES BONS GESTES

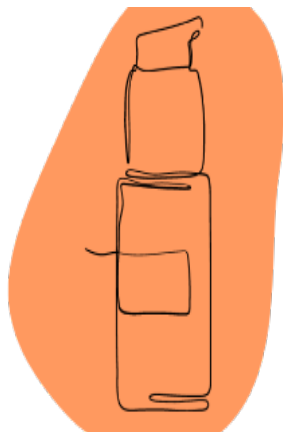
- Pour un effet sophistiqué, tracer avec un crayon le contour des lèvres.
- Remplir l'intérieur des lèvres en prenant soin de ne pas oublier la finesse des commissures.
- Pour un effet décontracté, tapoter les lèvres avec votre doigt pour estomper.

ASTUCE

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

LES QUALITES REQUISES DES **produits**

Le choix des produits d'hygiène, de soins et de maquillage doit faire l'objet d'une attention. Vérifier systématiquement la liste des ingrédients avant d'acheter ou d'utiliser un produit, surtout en cas d'allergie spécifique.



Les produits doivent répondre aux besoins des peaux sensibles, réactives, respecter la fragilité cutanée et favoriser le confort.

- Sans conservateurs
- Hypoallergéniques
- Sans alcool
- Peu parfumés
- Non comédogènes
- Contrôlés en nickel

Hygiène des produits

- 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.

A éviter

Parce qu'ils peuvent être agressifs dans ce contexte de fragilité temporaire, pour notre corps qui n'a envie que de douceur, il est préférable d'éviter :

- Savon noir, d'Alep, de Marseille
- Lingettes démaquillantes
- Produits alcoolisés ou dérivés du pétrole
- Acides de fruits, AHA, vitamine C
- Parfums
- Peeling
- Produits anti-acné
- Produits d'hygiène bébé
- Lotions exfoliantes
- Crèmes pour les mains contenant de l'acide glycolique ou de l'acide lactique
- Huiles essentielles en application cutanée
- Crèmes décolorantes, dépilatoires



- Masque à l'argile
- Mascara waterproof
- Eyeliner magnétique
- Vernis pailleté, nacré, avec colophane, toluène, formol, nickel ou parabènes
- Faux ongles en gel ou en résine
- Vernis semi permanent

la réglementation cosmétique



Savez-vous que la réglementation cosmétique européenne est la plus stricte au monde ?

La sécurité des produits cosmétiques est très contrôlée.

Elle est assurée par des toxicologues, qui vont vérifier que les ingrédients de la formule sont sûrs, puis que le produit est sûr aussi.

Sans cette vérification, le produit ne peut pas être mis en vente.

En fonction des découvertes scientifiques, cette réglementation évolue pour ajuster les règles concernant un ingrédient si cela est nécessaire.

Et tous les produits cosmétiques importés en France doivent eux aussi être conformes aux exigences de ce règlement pour pouvoir être vendus sur le marché français.

Le saviez-vous?

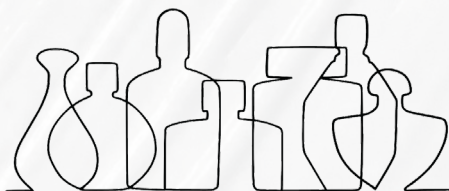
Il y a environ 2000 substances interdites en Europe dans les produits cosmétiques. Et aux États-Unis moins de 10 ingrédients sont interdits par la réglementation dans les cosmétiques.

C'est grâce à Simone Veil qu'en 1975 la France est devenue le premier pays à adopter une réglementation cosmétique. Durant son mandat en tant que ministre de la Santé, Simone Veil a présenté au Parlement un projet de loi pour garantir la sécurité des produits cosmétiques.

Grâce à ce projet, la régulation des produits cosmétiques a été mise en place sur plusieurs plans, comme leur importation, leur fabrication et leur mise sur le marché, tout cela pour assurer la protection des consommateurs.

Ce projet de loi est par la suite devenu un modèle qui a inspiré le droit européen sur les produits cosmétiques. Aujourd'hui, la réglementation française est considérée comme la plus sûre au monde pour les consommateurs, et la réglementation cosmétique européenne s'est beaucoup inspirée de la France.

INCI



• **Connaissez-vous la signification du mot INCI en cosmétique ?**

INCI est un acronyme qui désigne «International Nomenclature of Cosmetic Ingredients» et celui-ci correspond au nom scientifique des ingrédients cosmétiques. C'est d'ailleurs depuis 1999 que cette nomenclature internationale est devenue obligatoire.

• **Mais à quoi ça sert ?**

L'objectif de l'étiquetage des ingrédients cosmétiques est de garantir la transparence pour le consommateur en lui apportant des informations fiables sur le produit. Par exemple, les personnes allergiques à un ingrédient peuvent, grâce à l'étiquetage des produits, identifier plus facilement les ingrédients qu'elles doivent éviter dans un produit cosmétique avant de l'acheter. Cet étiquetage aide également les autorités de contrôle dans leurs activités de surveillance du marché.

Conservation d'un produit

• **Savez-vous jusqu'à quand un produit cosmétique peut être utilisé ?**

On retrouve sur la plupart des produits cosmétiques un logo composé d'un pot de crème ouvert, d'un «M» et d'un numéro (sur le pot de crème). Ce logo signifie qu'une fois le produit cosmétique ouvert, il peut être utilisé pendant 3, 6, 9 ou 12 mois.

On identifie ce nombre de mois grâce au numéro à côté du «M» dans le pot de crème, qui indique la durée de conservation après la première ouverture. Ce logo correspond à la PAO, soit la Période Après Ouverture.

• **Qu'est-ce que la PAO d'un cosmétique ?**

La PAO correspond à la Période Après Ouverture d'un produit cosmétique.

Après son ouverture, si on dépasse le nombre de mois indiqué, le produit va perdre en qualité et en efficacité. Il devient plus fragile, peut être contaminé, ce qui peut provoquer des irritations ou des infections, surtout s'il est appliqué sur des zones sensibles comme le contour des yeux, une zone où la peau est très fine.

Si le produit change de couleur, de texture ou a une mauvaise odeur, il ne faut absolument pas prendre de risque et le jeter immédiatement.

D'ailleurs, sur certains produits, on peut retrouver la mention «à utiliser de préférence avant fin...».

Cette mention est obligatoire sur les produits qui se conservent moins de 30 mois et ce même s'ils n'ont jamais été ouverts.

BELLE & BIEN

NOTRE VISION

Les soins esthétiques sont essentiels pendant les traitements contre un cancer.

Ils représentent un moment privilégié au cours duquel les patientes renouent avec des émotions positives : celles de se regarder et être regardées, de se porter de l'attention et du soin, de retrouver confiance en soi, de se réestimer.

NOS MISSIONS

NOTRE AMBITION

Acteur de référence dans les soins onco-esthétiques, belle & bien veut rendre accessibles à toutes les femmes touchées par le cancer, partout en France, ses services pédagogiques.

Pour impacter significativement le mieux-être de la femme pendant la maladie, nous voulons fédérer une communauté d'acteurs et mobiliser leur expertise et leurs moyens.

Nous voulons démontrer que prendre soin de soi pendant la maladie est essentiel.

Nous recherchons continuellement de nouvelles solutions d'accompagnement pour le mieux-vivre des personnes touchées par le cancer.

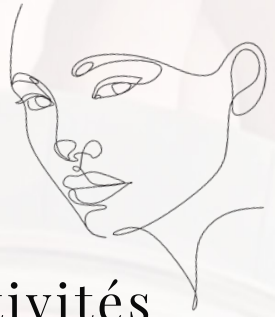
Trois axes principaux guident nos actions :

- **AGIR** pour toutes les femmes fragilisées par la maladie, grâce à une offre plurielle et adaptée. Du soin individuel en hospitalisation à l'atelier de groupe en établissements partenaires, ou en autonomie 100% digital, nous proposons une réponse diversifiée aux besoins et attentes.

Nos actions pédagogiques sont une impulsion à l'action : mettre le patient en situation de s'approprier et reproduire sa routine de soin.

- **PROMOUVOIR** l'onco-esthétique auprès des patients, des aidants, des personnels de santé et des professionnels de la beauté. A travers la production et la diffusion de contenus pédagogiques (formations, auto-formations, guides, tutoriels) nous renforçons la connaissance autour des bienfaits de l'onco-esthétique et sa démocratisation dans les pratiques.

- **MESURER** l'utilité sociale de nos actions. La conduite d'enquêtes, études et évaluations nous permet de mesurer l'impact de nos services et d'évaluer l'adéquation de nos activités aux besoins.



Des conseils et des activités onco-esthétiques

POUR LES FEMMES QUI FONT FACE AU CANCER

Où trouver des conseils ?

Retrouvez dans le parcours SO DOUX des conseils et des tutos pour découvrir tous les soins onco-esthétiques adaptés pendant votre traitement contre le cancer.

Comment participer à une activité ?

Nous vous proposons différentes activités onco-esthétiques qui vous permettront de découvrir, apprendre et mettre en pratique des soins adaptés.

LES CLASSES



En groupe / en visio
Animées par des bénévoles

LES ATELIERS



En groupe/ en présentiel
Animés par des bénévoles

Je m'inscris





«Tout était douceur, professionnalisme, l'impression d'être une femme et non plus une malade.»



96% pensent que l'utilisation des produits cosmétiques a un impact sur **la confiance en soi**.

UTILISATION DES PRODUITS DE SOINS

	Avant	Après
Usage quotidien	69,3%	86,2%
Usage hebdomadaire	14,4%	8,8%
Usage rare ou nul	6,3%	5,0%

UTILISATION DES PRODUITS DE MAQUILLAGE

	Avant	Après
Usage quotidien	34%	41,8%
Usage hebdomadaire	38%	32%
Usage rare ou nul	28%	26,2%

«Le «**prendre soin**» redécouvert au cours de l'atelier permet aux participantes d'entamer un **processus de résilience et d'affirmation de soi**.»

La participation a un atelier ou a une classe Belle & Bien améliore :

- Pour **76,7%** des femmes: le bien-être
- Pour **23,3%** des femmes : la confiance en soi
- Pour **90%** des femmes: une nouvelle routine de soins

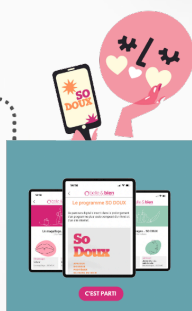
mon
**parcours
SO DOUX**

Une formation 100% digitale

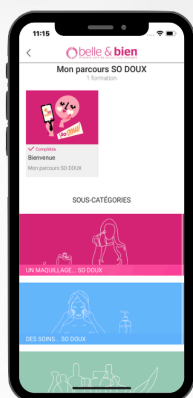
Belle & Bien a lancé fin 2023 sa nouvelle application mobile de formation dont l'objectif est de permettre aux apprenantes l'acquisition des meilleures pratiques de soins adaptés à leur situation : Mon Parcours So Doux !
Un parcours de découverte et d'apprentissage des soins esthétiques adaptés pendant les traitements contre le cancer.



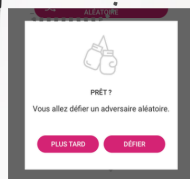
**Des conseils & tutos :
pour découvrir les
bonnes pratiques**



**Des quiz :
pour retenir les
messages clés**



**Des doux défis : pour
mettre en pratique**



A télécharger gratuitement sur
les stores Apple et Google play



Découvrez le guide SO DOUX, votre allié beauté et mieux-être pendant les traitements contre le cancer.

Vous traversez une période difficile et les traitements impactent votre peau, vos cheveux, votre image : pas toujours facile de savoir comment prendre soin de soi dans ces moments-là.

So Doux vous accompagne et vous conseille.

PRIX ONCOLOGIE 2021
DES ACTEURS DE LA PREVENTION



*Suivez-nous
sur Instagram*