



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VOUS ÊTES TOUCHÉ  
PAR LE CANCER ?  
**VOTRE PEAU AUSSI.**

Conseils pour prendre soin de sa peau et mieux vivre son cancer.


# VOUS ÊTES TOUCHÉ PAR LE CANCER ? **VOTRE PEAU AUSSI.**

En l'espace de quelques années, la prise en charge du cancer a considérablement évolué. Chimiothérapies, radiothérapie, hormonothérapies, immunothérapies, thérapies ciblées... Sous l'influence des progrès de la médecine, des voies thérapeutiques nouvelles voient le jour et conduisent à une approche de plus en plus personnalisée de chaque patient.

Nous vivons un tournant historique, cependant marqué par la recrudescence des effets indésirables sur la peau qui modifient parfois profondément son apparence. Face à cela, on peut alors éprouver des difficultés à affronter le regard des autres, celui de ses proches, de ses amis ou de ses collègues de travail, voire tout simplement le sien. Pire encore, cela peut parfois conduire à vouloir suspendre ou arrêter son traitement.

Etre acteur de sa maladie, garder confiance et rester soi-même, tout cela contribue à vous forger un moral de battant ! C'est pourquoi La Roche-Posay, Laboratoire dermatologique, s'engage aujourd'hui à vos côtés, à travers ce Guide de conseils pour prendre soin de sa peau et mieux vivre son cancer.

Vous y trouverez une mine d'astuces, de conseils d'experts de santé afin de vous mettre du baume au corps et à l'âme, et ainsi concourir à un quotidien plus serein.



La mission historique de La Roche-Posay est d'accompagner ceux qui souffrent d'une peau sensible ou fragilisée afin d'améliorer leur qualité de vie. Depuis plus de 10 ans, La Roche-Posay collabore avec des dermatologues pour sensibiliser le grand public à la prévention et le dépistage des cancers de la peau.

Le Centre Thermal de La Roche-Posay accueille depuis 2008 les patients en suites de traitements contre le cancer dans le cadre d'une Cure Thermale Dermatologique Post Cancer. **Cette cure qui se déroule sur 3 semaines et qui est prise en charge par la sécurité sociale à 100%** dans le cadre de l'ALD, leur apporte une réparation cutanée, fonctionnelle et psychologique.

C'est souvent la cicatrice la raison première de venue en cure thermale. Les soins réalisés par des kinésithérapeutes permettent de l'assouplir, l'affiner et réduire les éventuelles adhérences. **Les patients regagnent ainsi en mobilité et retrouvent une meilleure posture dans la vie quotidienne.** Les soins thermaux à l'eau de La Roche-Posay permettent également **d'hydrater en profondeur la peau et de retrouver une douceur et une vitalité perdues.** Le Centre Thermal propose après les soins en eau **des soins de support adaptés** aux besoins des patients: le maquillage correcteur pour retrouver sa féminité, les groupes de parole avec notre psychologue clinicienne, les ateliers d'activité physique adaptée et de sophrologie.... Une véritable parenthèse de douceur après les traitements pour tourner la page de la maladie.

En 2013, La Roche-Posay s'est intéressé de plus près aux effets cutanés des traitements anti-cancéreux. La marque a réuni au sein d'un groupe de travail appelé groupe FRESKIMO (FRench SKIn Management in Oncology) des dermatologues et des oncologues spécialisés dans le traitement du cancer et des problèmes dermatologiques associés. Ce groupe de travail a tout d'abord analysé et identifié les besoins cosmétiques des patients pour proposer des recommandations de soins cosmétiques pour la peau et le maquillage adaptés aux besoins de votre peau au cours de vos traitements anticancéreux.





# **PRENDRE SOIN DE SA PEAU.**

Chimiothérapies, radiothérapie, thérapies ciblées, anticorps monoclonaux... votre peau est soumise à rude épreuve. Inconfortable, parfois rugueuse au toucher, elle peut parfois tirailler, démanger, voire desquamer, particulièrement aux extrémités. Il faut savoir rester à son écoute et lui offrir la meilleure protection possible : usez et abusez des crèmes, baumes hydratants et soins adaptés à des peaux sensibles et fragilisées.

## ZOOM SUR VOS EXTRÉMITÉS.

Soyez particulièrement attentif/ve à **vos lèvres, vos mains et vos pieds**. Pauvres en glandes sébacées, ils sont moins riches en substances grasses protectrices. Ils ont donc tendance à s'assécher plus rapidement, surtout sous l'effet de multiples agressions extérieures (froid, frottement de chaussures...). La peau peut s'épaissir, se craqueler, et devenir douloureuse. Pour l'éviter, pensez à hydrater fréquemment ces parties de votre corps.

### NOTRE ASTUCE

Afin de limiter l'apparition de crevasses, douloureuses et inesthétiques, portez des gants lors de vos travaux manuels, et privilégiez des chaussures souples et confortables !

## PENSEZ À L'HYDRATATION DE VOTRE VISAGE.

Soumise aux UV, à la pollution et à toutes sortes d'agressions, la peau du visage transpire et se salit plus vite que celle du corps. Pour la préserver, commencez par faire place nette, en la nettoyant soigneusement matin et soir. Le secret ? Un nettoyant doux, hypoallergénique, testé cliniquement sous contrôle dermatologique. Si vous hésitez, demandez conseil à l'équipe médicale qui vous suit ou à votre pharmacien.

### NOTRE ASTUCE VISAGE

Utilisez le duo lait plus Eau Thermale, plutôt que des lingettes démaquillantes plus desséchantes. Déposez une petite quantité sur le front, le nez, les joues, le menton et le cou et massez délicatement, du bout des doigts, en décrivant de petits cercles. Ensuite, essuyez avec un coton, un mouchoir en papier (non parfumé) ou une gaze imbibée d'Eau Thermale.

### MON SOIN QUOTIDIEN

- 1 Nettoyer le visage et le corps.
- 2 Bien les hydrater.
- 3 Ne pas oublier le cou et pour les femmes le décolleté.
- 4 Conserver le soin yeux au frigo pour un effet frais anti-poche à l'application.
- 5 Une fois par semaine, laisser poser un masque hydratant une trentaine de minutes pour soulager les tiraillements et redonner un coup de peps à votre teint.
- 6 Hydrater régulièrement vos lèvres avec un baume réparateur.

### NOS ASTUCES CORPS

Aux gels douches classiques, préférez les savons type syndet, les pains surgras ou les huiles lavantes non parfumées. Rincez-vous soigneusement, de préférence à l'eau tiède, moins irritante, avant de sécher chaque partie de votre corps en tamponnant avec une serviette douce et moelleuse. Préférez une douche rapide plutôt qu'un bain prolongé et trop chaud, qui pourrait irriter votre peau ou provoquer des démangeaisons. Et n'oubliez pas de passer par la case hydratation à la sortie ! Lors du lavage de vos vêtements, optez pour une lessive hypoallergénique et sans parfum pour ne pas irriter votre peau déjà fragilisée.

### INFO+

EN CAS DE CANCER DU SEIN, LES CRÈMES À BASE D'HORMONES SONT CONTRE-INDIQUÉES.



## VISAGE

### **TOLERIANE** DERMO-NETTOYANT

Appliquez le produit du bout des doigts et massez en faisant des mouvements circulaires. Essayez soigneusement votre peau à l'aide d'un coton, sans frotter. Vous pouvez utiliser le produit avec ou sans rinçage pour démaquiller votre peau en douceur.



### **EAU THERMALE**

Vaporisez l'eau thermale directement sur votre peau puis laissez pénétrer 2 à 3 minutes avant de tamponner délicatement l'excédent. Votre peau sera rafraîchie et apaisée.



### **TOLERIANE** ULTRA SOIN ET FLUIDE APAISANT INTENSE

Appliquez délicatement sur le visage et le cou, matin et soir pour hydrater et apaiser votre peau et ainsi restaurer le confort cutané.



## CORPS

### **LIPIKAR** BAUME AP+

Appliquez une fois par jour sur les zones desséchées et irritées du visage et/ou du corps. Veillez à nettoyer votre peau au préalable avec l'huile lavante ou avec **LIPIKAR** SYNDET. Votre peau sera immédiatement apaisée et confortable.



### **LIPIKAR** HUILE LAVANTE

Sous la douche, déposez quelques gouttes d'huile au creux de vos mains et appliquez-la sur votre peau humide. Si vous souhaitez l'utiliser dans le bain, versez 2 à 3 bouchons dans l'eau lorsque la baignoire se remplit. Rincez délicatement et séchez sans frotter pour une peau nourrie et confortable.



### **CICAPLAST** BAUME B5

Appliquez 2 fois par jour sur le corps, le visage et/ou les lèvres, là où votre peau est irritée. Veillez à la nettoyer et à la sécher au préalable. Vous pouvez également appliquer le baume en couche épaisse pour réparer et apaiser votre peau.

## FAIRE LE BON CHOIX.

Choisissez une crème ou un baume hydratant hypoallergénique pour peaux sensibilisées, atopiques ou intolérantes, à la texture agréable à étaler. Appliquez du bas vers le haut. Côté composition, elle doit contenir des ingrédients dont la structure est inspirée des lipides naturels de la couche cornée (beurre de karité, céramides...). Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est! Renouvelez l'application fréquemment.

## EN CAS DE RADIOTHÉRAPIE.

La peau doit être propre et sèche au moment de la séance, mieux vaut donc ne pas appliquer de crème au niveau de la zone irradiée avant la séance. En revanche, vous pouvez utiliser une crème hydratante adaptée une fois la séance terminée (conservée au frigo, elle apportera un effet fraîcheur en plus).

N'hésitez pas à demander à votre médecin qu'il vous indique quels produits et quels soins vous pouvez utiliser sur les zones irradiées. Si votre peau est échauffée ou rouge, n'hésitez pas à utiliser un brumisateurs d'eau thermale juste après la séance. Apaisante, anti-irritante et adoucissante, c'est le soin chouchou des peaux sensibles. Utile aussi en format mini, en cas de bouffée de chaleur intempestive !

**INFO+** ATTENTION AUX PRODUITS PARFUMÉS, POUVANT CONTENIR DE L'ALCOOL, À L'EFFET ASSECHANT ET IRRITANT, OU AUX HUILES ESSENTIELLES, À ÉVITER DURANT LES TRAITEMENTS.

**EN CE MOMENT, VOTRE PEAU RÉSISTE MOINS BIEN ? C'EST NORMAL.** PRENEZ-EN SOIN PAR TOUS LES MOYENS, EN COMMENÇANT PAR VOTRE ASSIETTE : METTEZ DE LA COULEUR, DES FRUITS ET LÉGUMES POUR LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS, DES PROTÉINES ET DU CALCIUM. SANS OUBLIER 2 À 3 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR, POUR... LE PLAISIR !

A close-up photograph of a person's face, focusing on the nose, mouth, and chin. A hand is visible, with fingers gently touching the neck and jawline. The background is a solid, bright blue. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin.

# SOLEIL ET PEAU: PROTECTION RAPPROCHÉE.

Certains traitements contre le cancer augmentent la sensibilité de la peau aux effets du soleil.

En s'exposant au rayonnement ultra-violet (UV), vous risquez un coup de soleil très intense. Evitez de vous exposer au soleil. Si vous ne pouvez pas éviter l'exposition, une crème solaire d'indice SPF élevé sera votre meilleur allié. Et soyez encore plus vigilant en cas de radiothérapie, car des radiodermites chroniques peuvent apparaître, même plusieurs années après l'arrêt du traitement. Dès le début du traitement et ce jusqu'à un an après la fin, il est indispensable d'utiliser une protection solaire contenant des filtres anti-UVA et anti-UVB, d'indices de protection élevés, afin de protéger votre peau fragilisée par les traitements.

## SOLEIL ET RAYONS UV

Le soleil est une source émettrice de plusieurs types de rayonnements ultra-violets dont les UVA et les UVB qui pénètrent dans la peau.

Les UVA pénètrent dans les couches profondes de la peau et accélèrent le vieillissement cutané.

Les UVB pénètrent également la peau mais plus superficiellement et sont à l'origine du bronzage et des brûlures, ou «coups de soleil».

## MÊME PAS PEUR.

> Choisissez une crème, un gel ou une huile solaire d'indice SPF élevé 50+ et UVA renforcé.

> Appliquez le produit après votre crème hydratante, sans oublier les zones auxquelles on pense moins, comme les oreilles, les lèvres, la nuque, le cou, la paume des mains, la plante des pieds et votre cuir chevelu, si nécessaire. A renouveler toutes les deux heures sur les zones découvertes en cas d'activités en plein air.

> Evitez de vous exposer entre 12h et 16h, quand le soleil est au zénith ou, si ce n'est pas possible de l'éviter, protégez votre peau en portant des vêtements, des lunettes de soleil, un chapeau à large bord ou une casquette.

> Bannir définitivement les séances de bronzage en cabine.



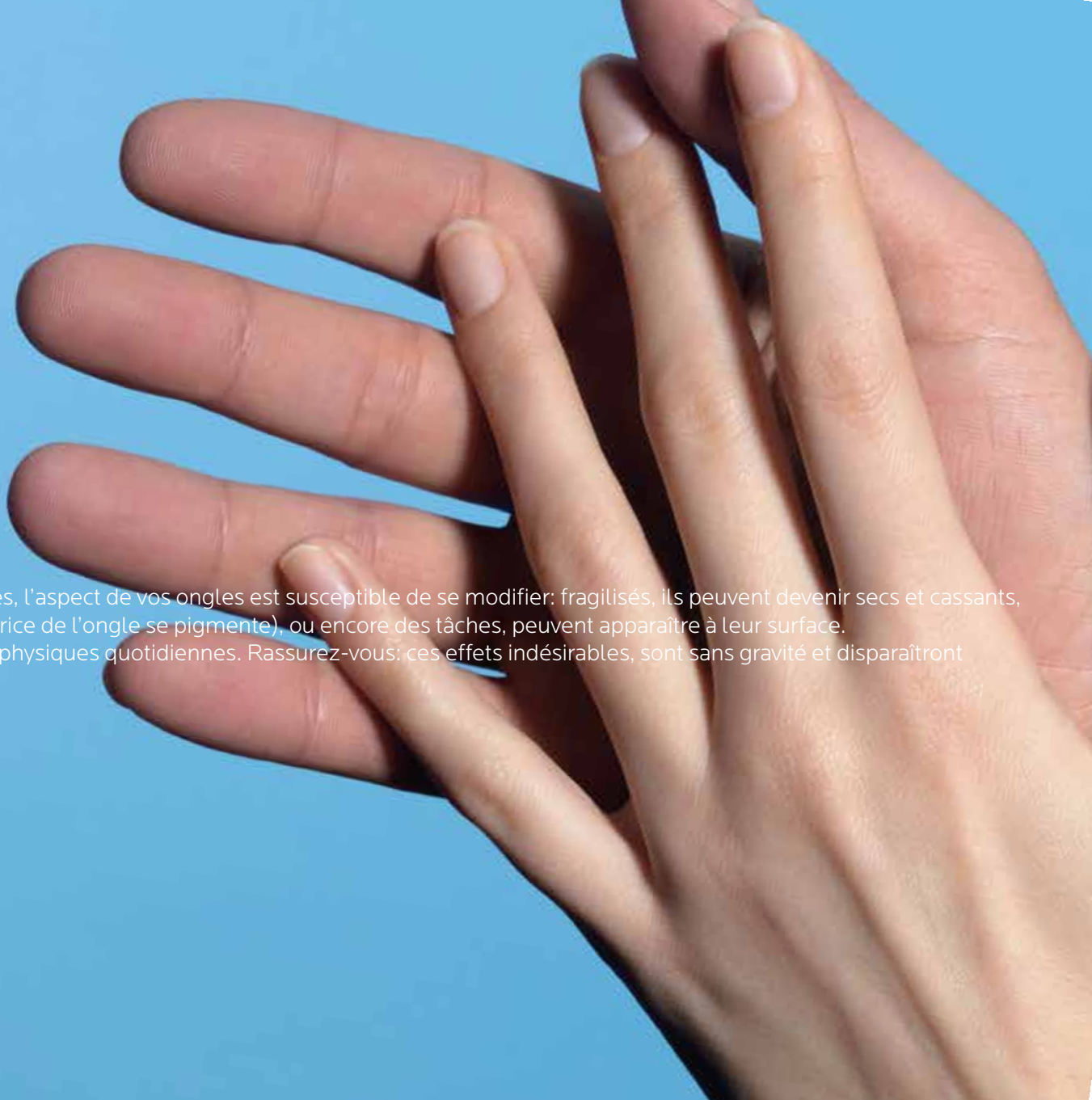
### ANTHELIOS XL CREME SPF 50+ et LAIT SPF 50+

Appliquez le produit juste avant de sortir ou de vous exposer au soleil. N'oubliez pas d'insister sur les zones sensibles comme les lèvres, le nez, le contour des yeux et les oreilles. Renouvelez l'application fréquemment, plusieurs fois par jour et généreusement après vous être baignée ou essuyée. Votre peau sera protégée des coups de soleil et des réactions cutanées liées à l'exposition.



# PRENDRE SOIN DE SES ONGLES.

Avec la chimiothérapie, et sous l'effet des thérapies ciblées, l'aspect de vos ongles est susceptible de se modifier: fragilisés, ils peuvent devenir secs et cassants, se décolorer, des stries (bandes foncées, signe que la matrice de l'ongle se pigmente), ou encore des tâches, peuvent apparaître à leur surface. Cela peut être accentué par des agressions chimiques ou physiques quotidiennes. Rassurez-vous: ces effets indésirables, sont sans gravité et disparaîtront quelques mois après l'arrêt des traitements.



## LES BONS GESTES.

- > Si vous en avez l'occasion, offrez-vous un soin chez un pédicure ou un podologue avant de commencer le traitement. N'hésitez pas à en parler avec votre oncologue.
- > Durant vos traitements, il est conseillé de limer vos ongles de mains et de pieds (pas trop courts), plutôt que de les couper avec des ciseaux, afin d'éviter tout risque d'infection.
- > N'arrachez pas les petites peaux, ne coupez pas les cuticules... et ne rongez pas vos ongles ; hydratez plutôt leurs contours avec une huile ou une crème adaptée.
- > Si vous effectuez des travaux ménagers, le port de gants en coton, sous des gants en plastique, est recommandé.
- > Pour éviter les traumatismes de vos extrémités, privilégiez un chaussant confortable.

**A ÉVITER : vernis contenant formol, paraben, toluène, colophane, faux ongles, manucures agressives, produits détergents, dissolvant contenant de l'acétone, contact prolongé avec de l'eau ou exposition au soleil.**

## NOTRE ASTUCE

En cas d'apparition d'une sensibilité ou d'une douleur, il est recommandé de consulter rapidement votre dermatologue. Il sera de bon conseil.

### VOTRE TRAITEMENT EST À BASE DE TAXANES ? VOICI LA MÉTHODE POUR PROTÉGER VOS ONGLES

- 1 Appliquer une ou deux couches de vernis contenant du silicium, pour renforcer l'ongle.
- 2 Renouveler dès que le vernis s'abîme, après avoir nettoyé l'ongle avec un dissolvant sans acétone.



#### SILICIUM VERNIS FORTIFIANT PROTECTEUR

Appliquez le vernis sur la totalité des ongles, de la base vers l'extrémité pour les lisser, les renforcer et les protéger.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her nose, lips, and chin. Her hair is blonde and slightly tousled. The background is a solid, vibrant blue. The text is overlaid on the left side of the image.

# PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX.

La perte des cheveux est l'un des effets secondaires les plus redoutés. C'est aussi l'une des preuves que le traitement agit sur l'organisme: en introduisant un produit toxique dans le sang, la chimiothérapie détruit les cellules se divisant rapidement comme les cellules cancéreuses mais aussi certaines cellules saines comme celles présentes dans les follicules pileux. C'est pourquoi les cheveux et les poils sont parmi les premiers touchés.

Cependant, l'alopécie n'est pas systématique : votre médecin saura vous préciser les risques d'effets indésirables suivant le protocole prescrit. Dans tous les cas, vos cheveux repousseront à l'issue de la dernière séance.

Lavez-vous les cheveux avec un shampoing très doux la veille des séances et évitez les shampoings les 3 à 5 jours suivants. Pour les sécher, tamponnez doucement avec une serviette. Evitez tout ce qui peut agresser votre cuir chevelu: sèche-cheveux, fer lissant ou à friser, rouleaux chauffants, permanente, coloration, tresse et chignon serré.

**NOTRE ASTUCE** Faites comme nos grand-mères! Dormez avec un filet sur vos cheveux ou sur une taie d'oreiller doux en coton satiné.

**Le recours à un casque réfrigérant, posé sur cheveux mouillés une quinzaine de minutes avant le début de la chimiothérapie, peut réduire la pénétration des toxiques dans les cellules des cheveux et ainsi réduire la chute. Il doit être changé dès qu'il ramollit et retiré environ trente minutes après la fin de la séance. Demandez conseil à l'équipe médicale qui vous suit.**



## ÊTRE ACCOMPAGNÉ.

Pour choisir le « couvre-chef » avec lequel vous vous sentirez le plus à l'aise (complément capillaire, synthétique ou naturel, chapeau, bonnet, béret, foulard, ...), demandez à l'un de vos proches de vous accompagner pour vous aider à faire votre choix dans une boutique spécialisée. Les grandes marques existantes proposent des rendez-vous personnalisés, permettant de choisir en toute liberté, et en toute discrétion, voire se déplacent même à votre domicile ou à l'hôpital. Une fois votre choix arrêté, vous pouvez, si vous le souhaitez, vous couper les cheveux plus courts de manière à vous habituer à votre nouveau visage. Et n'oubliez pas : il s'agit seulement d'une étape.

## UN MASSAGE APAISANT.

Si vos cheveux sont tombés, vous pouvez ressentir des démangeaisons ou avoir la sensation d'avoir « mal aux cheveux ». C'est le moment de chouchouter votre cuir chevelu en lui prodiguant des soins adaptés : massez-le ou faites-vous masser tous les jours, avec un soin nourrissant, un émollient anti-grattage ou laissez poser en vous enrubannant la tête dans une serviette chaude.

**NOTRE ASTUCE** Les shampoings formulés avec du céramide pour apaiser et retrouver une texture de fibre douce et brillante.



### KERIUM DOUX EXTREME

Appliquez le produit sur cheveux humides et massez délicatement votre cuir chevelu. Rincez abondamment pour retrouver des cheveux souples, brillants et doux tout en apaisant votre cuir chevelu.

### LIPIKAR BAUME AP+

Appliquez une fois par jour sur les zones desséchées et irritées du visage et/ou du corps. Veillez à nettoyer votre peau au préalable avec l'huile lavante ou avec LIPIKAR SYNDET. Votre peau sera immédiatement apaisée et confortable.



A close-up photograph of a person's face, focusing on the nose, mouth, and chin. The skin is fair with visible texture and some minor blemishes. The lips are slightly parted, showing a natural pinkish-red color. The background is a solid light blue.

# **PETITES LEÇONS DE MAQUILLAGE, MÊME POUR LES HOMMES !**

Avoir un joli teint n'est pas seulement réservé aux femmes. Unifier, illuminer, estomper, éclairer... Les hommes aussi peuvent se maquiller pour cacher notamment les folliculites. Carine Larchet, experte en dermo-cosmétiques et maquillage correcteur nous livre ses conseils.

## 1 J'UNIFIE ET J'ILLUMINE MON TEINT AVEC UN SEUL PRODUIT.

Objectif éclat, légèreté et transparence. La BB cream vous apportera hydratation, apaisement, protection quotidienne contre les UV et illuminera votre teint. Facile à appliquer -même au fond de votre lit en cas de grosse fatigue- elle vous donnera du peps et une belle mine en 30 secondes chrono ! Si vous recherchez plus de couvrance, préférez un fond de teint correcteur adapté aux peaux fragilisées.

L'art et la manière : appliquez comme une crème, en lissage de l'intérieur du visage vers l'extérieur, du bas vers le haut. Lissez vers le cou et le cas échéant le décolleté. Pour les retouches en cours de journée, préférez un fond de teint compact légèrement poudré.

**MON ASTUCE** Quel que soit le produit de teint (BB cream, fond de teint, poudre...), réalisez le test couleur sur l'ovale du visage. Vous percevrez très vite les démarcations s'il y en a. Attention, ne cherchez pas à vous donner un faux hâle avec un fond de teint trop foncé ! Vous risquez de prendre dix ans d'un coup et de vous retrouver avec un teint jaune orangé, bien loin de l'effet bonne mine attendu !



## 2 J'ATTÈNUE ET J'ESTOMPE LES MARQUES DE FATIGUE EN 2 TEMPS, 3 MOUVEMENTS.

Avec un pinceau correcteur ou un anticerne d'un ton légèrement plus clair que celui de votre peau, éclairez le creux du cerne, le coin interne de l'oeil et la paupière supérieure, en tapotant avec le doigt au niveau des zones sombres et en lissant vers l'extérieur. Autre secret, les pinceaux correcteurs de teint, de véritables baguettes magiques, à condition de choisir la bonne couleur, par opposition à celle de ses imperfections :

> **EN CAS DE CERNES JAUNE-BLEU**, choisissez un correcteur rosé à poser en V sur le cerne avant de l'estomper en remontant jusqu'au-dessous de l'oeil, au pinceau ou au doigt.

> **EN CAS DE CERNES BLEU-VIOLET**, un correcteur jaune fera des miracles.

> **EN CAS DE ROUGEURS**, appliquez un correcteur vert et estompez en tapotant du bout des doigts.

## 3 JE FIXE ET JE MATIFIE POUR UN EFFET DURABLE.

Une poudre compacte minérale sera parfaite pour un teint velouté et une tenue maximale. Choisissez-la de la même couleur que votre teint. Si votre peau est plutôt sèche, appliquez-la au pinceau pour un résultat aéré, en ciblant la partie médiane du visage. Si votre peau est grasse ou que vous avez souvent des bouffées de chaleur, poudrez et veloutez votre teint avec une houppette de velours ou un coton, pour un effet plus mat.

**A ÉVITER :** les blushs bruns qui creusent les joues.



#### TOLERIANE TEINT

(fluide, poudre compacte, pinceaux correcteurs, poudre de soleil, poudre fixatrice).



#### SECRETS D'EXPERTS :

UN SOUPÇON DE TERRE DE SOLEIL SUR LE FRONT, LE NEZ, LES JOUES, LE MENTON ET LE COU ET VOILÀ UN JOLI HÂLE, NATUREL ET SANS DANGER POUR VOTRE PEAU !

**NOTRE ASTUCE** A balayer avec un gros pinceau.

# OU

UNE PETITE TOUCHE DE BLUSH SUR L'ARRONDI DE LA POMMETTE (IL SUFFIT DE SE FAIRE UN GRAND SOURIRE DANS LE MIROIR POUR TROUVER L'EMPLACEMENT EXACT !)

**NOTRE ASTUCE** Bois de rose pour les teints clairs, abricoté pour les teints plus dorés et brun ou rose foncé pour les peaux foncées.



# RETROUVER SON REGARD.

Si vos cils et vos sourcils sont tombés, votre regard a peut-être perdu un peu de sa profondeur. Pas de panique, de nombreuses solutions vous aideront à retrouver de l'éclat !



## 1 J'ÉTOFFE LA LIGNE DE MES SOURCILS.

Ils déterminent l'expression et l'intensité du regard: en attendant qu'ils repoussent, il est possible de les recréer de façon artificielle.

> Choisissez un crayon à sourcils semi-gras, de la couleur la plus proche de vos cheveux ou de votre prothèse capillaire: anthracite pour les bruns, taupe pour les châains et beige kaki pour les blonds.

> Procédez par petites touches en imitant le sens de pousse du poil, pour éviter une ligne trop nette, qui risquerait de durcir le regard.

**bon a savoir :** Vous portez des lunettes ? Votre monture est une excellente alliée si elle s'arrête au niveau de l'arcade sourcilière.

**NOTRE  
ASTUCE** Pour vous aider à obtenir un tracé naturel de votre ligne de sourcils, inspirez-vous d'une photo de vous avant votre traitement.

IL EXISTE ÉGALEMENT DES POCHOIRS À COLORIER, OU LA DERMO-PIGMENTATION. DEMANDEZ CONSEIL À UNE ESTHÉTICIENNE ET À VOTRE ONCOLOGUE.

**A ÉVITER : les sourcils foncés, épais ou trop stylisés...**

**Plus vous chercherez à forcer sur vos sourcils, plus on remarquera leur absence.**

## 2 JE BOOSTE MES CILS.

Eux aussi peuvent tomber. Pour redonner de la profondeur à l'oeil, il faut savoir ruser. Sur des yeux fragilisés, des paupières un peu atones, il est préférable d'éviter trop de couleur... Elle ne ferait que marquer les stries de déshydratation et alourdir votre oeil.



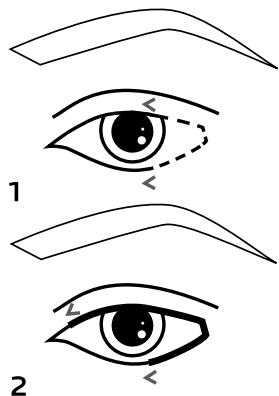
**RESPECTISSIME** crayons à sourcils. **RESPECTISSIME** crayons yeux.

# ASTUCES DE FEMMES POUR REDONNER DE L'INTENSITÉ ET DE LA PROFONDEUR À VOTRE IRIS, SANS MASCARA !

**Privilégiez un eye-liner feutre** (noir, anthracite, marine, brun foncé) et tracez des pointillés au ras des cils, en commençant par le coin externe de l'oeil, dessous, puis dessus, sur 1/3 environ. Reliez tous les points entre eux avec un pinceau fin ou en biseau de préférence, fondez vers l'intérieur de l'oeil et le tour est joué ! Simple, rapide et efficace. Même technique avec un crayon pour yeux sensibles, mais il vous faudra fixer votre trait avec un fard à paupière de la même couleur, pour une tenue sans reproche. **Si vous avez le regard fatigué**, éclairez le coin interne de l'oeil avec une petite touche de fard irisé beige, champagne, rosé (surtout pas de blanc, cela plombe le regard !). **Si vos yeux ont tendance à larmoyer**, pensez aux crayons waterproof.

## DE L'AUDACE, ENCORE DE L'AUDACE !

Si votre oeil le permet, vous pouvez ombrer délicatement la paupière inférieure et supérieure sur le coin externe (1/3) près de la ligne des cils, pour agrandir l'oeil, avec un fard anthracite, marine, prune, brun foncé, kaki, bronze. Amusez-vous, en travaillant un smoky léger.



## JOUEZ AVEC LES COULEURS QUI DONNENT BONNE MINE !

NOUEZ UN FOULARD AUTOUR DU COU POUR ÉGAYER VOTRE TENUE, PORTEZ UN SIMPLE TEE-SHIRT OU UNE CHEMISE D'UN BLANC ÉCLATANT POUR ÉCLAIRER VOTRE TEINT..., VOUS VERREZ, ÇA CHANGE TOUT !

## NOTRE ASTUCE

Votre rouge à lèvres bois de rose ou abricoté peut également faire office de blush en le tapotant délicatement sur le bombé de votre pommette.

## UNE BOUCHE RETROUVÉE.

Rien de telles que de jolies lèvres brillantes et colorées pour illuminer le visage ! Avant d'appliquer quoi que ce soit, pensez à bien les hydrater avec un baume spécifique pour les lèvres ou un cold cream. Pour les repigmenter de façon naturelle, choisissez une teinte bois de rose et tapotez votre rouge à lèvres du bout des doigts, pour un effet bouche mordue. Évitez les rouges à lèvres mats ou les encres, trop desséchantes.



**RESPECTISSIME** fards à paupières, **NOVALIP DUO** rouges à lèvres.



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE