

# RENOUER AVEC LE MIROIR

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX SONT UNE ÉPREUVE POUR LE CORPS. CONSEILS ET ASTUCES POUR ATTÉNUER LES SIGNES EXTÉRIEURS DE CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR

TEXTE VALÉRIE FOURNIER



## 3 questions à

JOCELYNE DINTEN,

RESPONSABLE ROMANDE DES ATELIERS LOOK GOOD FEEL BETTER

### Quelles sont les demandes des participantes à ces ateliers de maquillage?

Elles ne viennent pas avec des questions précises, la beauté n'est souvent pas leur priorité, elles ont d'autres soucis. Cela peut paraître superficiel, mais on sait bien que ça ne l'est pas et que les effets positifs sont réels. Ce moment leur permet de se changer les idées, et de repartir avec quelques astuces pour améliorer leur bien-être.

### Quels sont les meilleurs conseils, justement, qu'elles peuvent en retirer?

On ne fonctionne pas avec des principes rigides, il n'y a rien de bien ou pas bien. Chaque personne a une situation différente, des habitudes à elle, il y en a qui se maquillent, d'autres pas du tout. Le but est de les invi-

ter à prendre soin d'elles, à s'amuser, à essayer des nouvelles couleurs et se rendre compte qu'elles sont toujours jolies, que la maladie ne leur enlève pas leur beauté. Par ailleurs, on évite au maximum de parler de la maladie, pour leur faire oublier le quotidien rythmé par le traitement.

### Comment parler de beauté dans ce contexte particulier?

La tension émotionnelle entre le début et la fin d'un atelier (qui dure deux heures) n'est pas du tout la même. Le premier quart d'heure est toujours difficile. Nous les obligeons à sortir de leur zone de confort, à s'asseoir face à un miroir, ce que beaucoup évitent. Au final il y a beaucoup de rires, d'échanges et de nouveaux liens qui se tissent.

Le nom des ateliers de beauté organisés en milieu hospitalier pour aider les femmes à reprendre confiance en elles est explicite: Look Good Feel Better, soit «avoir l'air bien, se sentir mieux». En soignant son apparence, on va mieux. Non, la beauté n'est pas futile, et l'image de soi est très importante dans le long processus vers la guérison. Née il y a plus de trente ans aux États-Unis, l'association Look Good Feel Better est présente dans 26 pays, dont la Suisse, où 145 ateliers ont été donnés en 2021 (un peu moins que les années précédentes pour cause de Covid), par plus de 100 professionnelles de la beauté bénévoles. Jocelyne Dinten, responsable pour la Suisse romande, nous partage son expérience et quelques astuces (lire aussi son interview ci-contre).

### Une peau fragilisée

Selon une étude de La Roche-Posay, plus de 80% des personnes atteintes d'un cancer développent des effets secondaires cutanés liés à leurs traitements. Prendre soin de sa peau devient dès lors primordial, avec des produits adaptés. Esthéticienne de formation, Jocelyne Dinten liste les conseils utiles pour améliorer le confort cutané: «Lors des ateliers, nous rappelons les principes de base: bien s'hydrater, d'abord de l'intérieur, en buvant beaucoup, puis avec une crème hydratante que l'on peut appliquer plusieurs fois par jour, y compris sur le crâne si besoin. Les lèvres souffrent aussi, on les soigne avec un baume, qu'on n'oublie pas de mettre avant d'aller au lit. Et bien sûr l'importance du démaquillage, même si on ne se ma-

quille pas, pour enlever poussière et résidus de cosmétiques.» Les ongles peuvent devenir mous, changer de couleur, voire tomber. Un vernis au silicium les renforce et prévient ces désagréments. Des gants glacés sont aussi proposés durant les séances de chimio pour limiter les effets sur les extrémités des doigts.

### Cils, sourcils, cheveux

La perte des cheveux est sans doute le moment le plus difficile pour l'image de soi, surtout si l'alopécie touche aussi les cils et sourcils. Chaque personne réagit différemment au traitement, certaines les perdent, d'autres pas, parfois ils repoussent avant la fin de la chimio.

Se faire tatouer les sourcils peut être une solution, mais elle n'est pas toujours réalisable. Cet acte est impossible pendant le traitement, et souvent le laps de temps entre le diagnostic et le début de la chimio est trop court pour y caser une séance de tatouage. Reste le maquillage, quelques coups de crayon, à apprendre, même si le résultat peut décevoir. Jocelyne Dinten tempère: «Il y a certes des artifices pour cacher la maladie, maquillage, postiche, mais cela ne fera jamais naturel. Notre rôle est de rappeler aux femmes que c'est temporaire, c'est un passage dans une vie, certes pas facile, mais qui ne durera pas.»

Quant aux cheveux, ils repoussent toujours, mais changent souvent de texture, les lisses deviennent frisés et vice versa. Cela peut permettre une transition vers le gris par exemple, ou vers une coupe courte. ●



1. Toleriane, crème hydratante riche, **La Roche-Posay**, env. 25 fr. les 40 ml. 2. Micellar water lash wash, démaquillant soignant pour les yeux, **Revitalash**, 37 fr. les 100 ml ([revitalash-switzerland.ch](http://revitalash-switzerland.ch)) 3. Brume pour le cuir chevelu, **Même**, env. 28 fr. les 100 ml (en pharmacie et sur [memecosmetics.fr](http://memecosmetics.fr)) 4. Lashes Serum Mascara SOS, fortifiant pour les cils, **Clarins**, 45 fr. 5. Crayon sourcils bio, **Couleur Caramel**, env. 15 fr. 6. Vernis à ongles au silicium Toleriane, différentes couleurs, **La Roche-Posay**, env. 23 fr. 7. Fond de teint compact Couvrance, **Avène**, env. 32 fr.

PHOTOS: ELOISA RAMOS / STOCKS UNITED - DR