

RESTER FEMME

CONSEILS POUR PRÉSERVER SA FÉMINITÉ



Ressources et Vous

La peau, les cheveux, les cils et sourcils ou les ongles peuvent être agressés par certains traitements. Comment continuer à être bien dans sa peau, à prendre soin de soi, à se maquiller ?

Quelques conseils pour rester belle et féminine malgré la maladie avec l'aide de nos expertes, **Christine Vecchionacci***, **psycho-socio-esthéticienne à l'Institut Gustave Roussy**, et **Carine Larchet***, **maquilleuse professionnelle**.

*Les propos tenus ici par la psycho-socio-esthéticienne et la maquilleuse le sont en leur qualité d'experts du domaine et il s'agit de conseils généraux. Pour tout conseil à titre individuel, il est recommandé de s'adresser à un professionnel.

Sommaire

1. Sein et féminité p. 5
2. La perte des cheveux p. 8
3. Prendre soin de ma peau p. 16
4. Maquiller mes cils p. 19
5. Appliquer un fard à paupières p. 20
6. Redessiner mes sourcils p. 21
7. Protéger mes ongles p. 23
8. Pourquoi faire appel à une socio-esthéticienne? p. 24

Avant-propos

Pourquoi prendre soin de soi ?

Nous avons posé la question à Catherine Adler-Tal, psychologue et vice-présidente de l'association Étincelle IDF.

“ *S'occuper de soi est important pour plusieurs raisons. Tout d'abord, c'est prendre du temps pour soi. Cela permet de mettre à distance la maladie en pensant à autre chose. On retrouve aussi le plaisir de séduire ou de reséduire, on se sent femme à nouveau, on se réconcilie avec son image, avec son corps et sa féminité malmenés par les traitements. C'est un moment de plaisir qui nous emmène loin des soins, loin de l'hôpital. Enfin, le physique et le psychologique sont extrêmement liés. Lorsqu'on est fatiguée, se maquiller, se faire belle donne un regain d'énergie et permet de retrouver le moral.*

Finalement prendre soin de soi, c'est mettre de la couleur dans la vie, c'est être dans la vie ! ”

1. Sein et féminité

Dans votre parcours, il se peut que vous ayez subi une ablation du sein (appelée mastectomie). Vous aurez à faire le deuil de ce sein, à accepter ce corps modifié. Mais rassurez-vous, votre féminité n'a en aucun cas disparu avec votre sein.

Entre revendication du statut d'amazone*, port d'une prothèse externe ou reconstruction, c'est à vous de choisir la solution qui vous conviendra le mieux, celle qui sera le plus en accord avec votre féminité.

De nombreuses femmes ayant subi une ablation du sein refusent la reconstruction mammaire. Si c'est votre cas, cela ne vous empêchera pas pour autant de renouer avec votre féminité.

Cependant si vous ne souhaitez pas arborer une silhouette d'amazone* au quotidien, vous pourrez opter pour une prothèse externe ou une reconstruction.

* Guerrières de la mythologie grecque qui selon la légende se coupaient le sein droit pour pouvoir tirer à l'arc.

Les prothèses externes

Les prothèses mammaires externes permettent d'équilibrer la silhouette en redonnant l'apparence et le galbe du sein. Si vous le souhaitez votre médecin pourra vous en prescrire une dès lors que votre peau est parfaitement cicatrisée. En attendant vous pouvez opter pour un soutien-gorge postopératoire avec fibre de remplissage. N'hésitez pas à solliciter votre équipe médicale pour qu'elle vous adresse à un professionnel compétent.

Les prothèses sont vendues chez les orthopédistes et certains pharmaciens. Ces spécialistes peuvent vous aider à choisir la prothèse la mieux adaptée mais si possible, faites-vous accompagner par un proche qui connaît votre silhouette habituelle.

Dans tous les cas prenez le temps de comparer les modèles, les prix et ne vous sentez pas obligée d'acheter le premier modèle que vous essayez.

➔ Les prothèses temporaires

Les prothèses temporaires sont de petits coussinets souples et légers très confortables qui peuvent être glissés sous vos vêtements ou dans un soutien-gorge ample.

➔ Les prothèses permanentes

Les prothèses permanentes sont conçues de façon à avoir le même poids et la même apparence que votre sein. Ces prothèses en silicone procurent un équilibre en favorisant un bon maintien, et donnent une forme naturelle aux vêtements. Il en existe deux sortes :

- les prothèses non-adhésives se glissent dans un soutien-gorge normal ou post-mastectomie ;
- les prothèses adhésives sont au contact direct de la peau et se fixent grâce à une colle spéciale.

Enfin, sachez que ces prothèses nécessitent souvent des soutiens-gorge et des maillots de bain adaptés.

Si les prothèses sont remboursées par la sécurité sociale sur la base d'un forfait¹, ce n'est pas le cas des soutiens-gorge et des maillots de bain. Ceux-ci peuvent néanmoins être pris en charge par certaines mutuelles (au moins en partie).

La reconstruction

La reconstruction mammaire fait partie intégrante de la prise en charge du cancer du sein. Sachez qu'il existe plusieurs méthodes de reconstruction et qu'elles sont adaptées à chaque situation.

La reconstruction se fait, soit en même temps que la mastectomie (reconstruction immédiate), soit après la fin des traitements (reconstruction secondaire), en général un an après la fin de la radiothérapie.

Le plus souvent, cette reconstruction fait appel à deux méthodes, parfois associées :

- la mise en place d'une prothèse interne
- la mise en place de tissus (peau et muscles) provenant d'autres parties du corps (telles que le dos ou l'abdomen). On appelle ces tissus des lambeaux.

Ces méthodes nécessitent le plus souvent deux interventions. La première opération a pour but de reconstruire le volume du sein. La seconde permet de redéfinir le mamelon et l'aréole et d'harmoniser les deux seins afin d'améliorer le résultat esthétique. Cette deuxième opération a lieu entre 3 et 6 mois après la première.

Si vous optez pour une reconstruction, parlez-en avec votre chirurgien. Il déterminera avec vous la méthode la plus adaptée.

2. La perte des cheveux

La chute des cheveux (ou alopecie) n'est pas systématique. Elle dépend de beaucoup de facteurs notamment des types de traitements utilisés et de la nature plus ou moins résistante de vos cheveux.

Comment prévenir la chute ?

Le casque réfrigéré

Votre équipe soignante peut vous proposer le port d'un casque réfrigéré qui peut ralentir la chute des cheveux. Grâce à l'effet vasoconstricteur² du froid, le sang circule moins bien au niveau de la racine du cheveu et les médicaments, acheminés par voie sanguine, atteignent donc moins les follicules pileux.

L'efficacité du casque réfrigéré dépend de plusieurs facteurs :

- Votre type de traitement et son mode d'administration : certaines thérapies n'entraînent pas, ou peu, la chute des cheveux.
- La longueur et la nature de vos cheveux : ils résisteront mieux si vous les coupez courts.

Le casque doit être posé 10 minutes avant le début de la perfusion sur cheveux mouillés. Il devra être changé régulièrement (idéalement dès qu'il ramollit trop) et retiré environ 30 minutes après la fin de la séance.

Son utilisation peut parfois être pénible, voire douloureuse et provoquer notamment des maux de tête. Sachez que les résultats sont aléatoires et n'empêchent pas toujours la chute des cheveux.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre infirmière qui déterminera l'intérêt du casque réfrigéré dans votre cas.

² Vasoconstriction : rétrécissement des vaisseaux sanguins.

Quelques conseils

Pour ménager votre chevelure, lavez-vous les cheveux la veille des séances de perfusion et évitez les shampoings pendant les 3 à 8 jours suivants.

Utilisez un shampoing doux (mais pas un shampoing pour bébé) et évitez tout ce qui pourrait aggraver votre chevelure : sèche-cheveux, fer à lisser ou à friser, teinture (même sans ammoniac), permanente, bigoudis... Utilisez une brosse à poils très doux et surtout ne les brossez pas vigoureusement. Il faut aussi éviter les tresses ou les chignons très serrés.

Si vous avez les cheveux longs, vous pouvez choisir une coupe courte pour alléger le poids de la chevelure sur les bulbes.



Astuce !

Dormez avec un filet sur les cheveux ou sur une taie d'oreiller en satin comme les grands-mères qui préservaient ainsi leur brushing !

Et s'ils tombent malgré tout ?

La chute des cheveux intervient le plus souvent deux à trois semaines après le début du traitement, mais elle peut aussi survenir plus tard. Elle peut s'accompagner de sensations désagréables comme des picotements ou des démangeaisons qui peuvent être atténués par un massage doux du cuir chevelu.

S'ils commencent à tomber, vous pouvez les couper courts afin de minimiser le traumatisme de la chute. Vous aurez ainsi l'impression de moins subir ce processus qui peut être difficile à vivre pour certaines.

Enfin, si votre traitement provoque la chute complète de vos cheveux, vous pouvez vous épargner une dégradation lente de votre chevelure en la rasant, mais il n'y a aucun impératif médical ! C'est à vous de décider ! Vous pouvez le faire quand vous le voulez, chez le coiffeur, ou chez vous avec l'aide d'un(e) ami(e) ou de votre conjoint.

Attention !

N'utilisez pas de compléments alimentaires anti-chute sans l'avis de votre médecin.



Attention !

Les masques ou après-shampoings contenant du silicone ne sont pas recommandés (dans les ingrédients, les silicones se reconnaissent par leurs terminaisons en "-cone").

Bon à savoir...

Lavez-vous le cuir chevelu avec un shampoing doux et hydratez-le avec une crème non grasse. Évitez les produits contenant du savon.

Les foulards

Il existe une multitude de façons de nouer un foulard :



Astuce !

Fouillez dans votre garde-robe, vous trouverez sûrement des foulards, fichus, bandanas assortis à vos vêtements que vous pourrez facilement utiliser.

À noter...

Après une chirurgie du sein, lever votre bras peut s'avérer douloureux. Il existe des foulards déjà noués dans certains magasins spécialisés.

Certains produits peuvent faire illusion sous un foulard : couronne de cheveux adhérente au cuir chevelu grâce à une bande siliconée ou franges fixées au tissu grâce à une bande velcro. Vous pouvez aussi porter des chapeaux à mixer ou non avec un foulard.

Ces accessoires peuvent être une excellente alternative à la perruque notamment en cas de forte chaleur.

Les perruques

Il existe deux sortes de perruques : en cheveux synthétiques ou en cheveux naturels. Les prix oscillent entre une centaine et plusieurs milliers d'euros³. Certains modèles sont faits machine d'autres faits main. Vous allez la porter quelques mois, alors dans tous les cas, privilégiez le confort !

Vous pouvez les trouver dans les boutiques spécialisées, et certaines pharmacies. Certains instituts vous proposent de les essayer dans des salons privés ou se déplacent à domicile.

Astuce !

Si vous optez pour un modèle fait machine (moins cher), choisissez le doublé de coton, plus doux pour votre cuir chevelu.



Bon à savoir...

Une liste par département des boutiques spécialisées de prothèses mammaires et capillaires est disponible sur www.ligue-cancer.asso.fr et www.e-cancer.fr/cancerinfo ou en appelant Cancer info service au 0810 810 821 (coût d'un appel local).

Votre perruque vous sera remboursée 125 €⁴ par an (premier prix pour une perruque synthétique) sur présentation d'une prescription de votre médecin. Certaines mutuelles peuvent vous rembourser tout ou partie du reste à charge.

Bon à savoir...

Tous les centres capillaires offrent le rasage initial et ceux entre chaque cycle de traitement. L'Institut National du Cancer (INCa) a édité une charte des droits des clients et des devoirs des perruquiers. Liste des commerçants adhérents à cette charte sur e-cancer.fr ou auprès de Cancer Info service : 0810 810 82 (coût d'un appel local).

Il est préférable de choisir votre perruque et de la réserver avant la chute des cheveux pour sélectionner un modèle le plus proche possible de votre coupe et de votre couleur d'origine.

Le revendeur pourra ainsi "saisir votre look". De plus vous pourrez la porter dès que vous en éprouverez le besoin.

Le coiffeur doit toujours vous proposer plusieurs modèles de prothèses capillaires (couleurs, coupes, et confort différents). Il doit également ajuster la perruque à votre visage (recouper la frange ou la nuque par exemple).

Si vous ne perdez pas entièrement vos cheveux, il existe des prothèses capillaires partielles dans les magasins spécialisés. Vous pouvez aussi en profiter pour changer de look au gré de vos humeurs en achetant deux ou trois perruques bon marché de différentes teintes.

Les perruques synthétiques se lavent une à deux fois par mois à l'aide d'un shampoing spécial.

Rincez-la abondamment avant de lui appliquer un soin (après shampoing ou baume). Cette étape est indispensable pour ces prothèses qui sinon se dégradent très vite.

Rincez-la à nouveau et après l'avoir essorée dans une serviette, posez-la sur son support (le plus souvent offert par le prothésiste) en évitant les têtes en polystyrène qui peuvent provoquer des moisissures.

Si votre perruque est en cheveux naturels, il est préférable de confier l'entretien à votre revendeur. Pour cela comptez entre 30 et 40 €⁵.



Quelques précautions !

*Ne pas coiffer la perruque mouillée.
Éviter l'eau de mer ou l'eau chlorée des piscines.
Attention aux sources de chaleur (briquets, bougies, barbecue). Pas de laque ou de gel.
Pas de sèche-cheveux, fer à lisser ou à friser, pas de bigoudis...*

La repousse

À l'arrêt des traitements, vos cheveux peuvent mettre quelques semaines ou quelques mois à repousser (environ un centimètre par mois). Certains traitements peuvent aussi retarder la repousse. En cas de fortes doses de radiothérapie au niveau du cuir chevelu, l'alopecie peut s'avérer définitive.

La plupart du temps vos cheveux seront de la même nature que ceux d'origine mais parfois, ils changeront de texture et même de couleur !

Si vous aviez l'habitude de les teindre ils repousseront gris ou blancs et vous pourriez avoir envie de refaire une teinture rapidement. **Mais il faut absolument éviter tous les traitements agressifs pour les cheveux qui sont encore très fragiles** donc pas de teintures, permanentes, brushings etc. pendant encore quelques temps.

Dès six mois après l'arrêt des traitements vous pourrez faire des teintures végétales. Les teintures classiques, ne sont pas recommandées avant un an.



3. Prendre soin de ma peau

La peau, malmenée par certains traitements peut avoir tendance à tirailler ou à démanger.

Se laver

Pour éviter ces désagréments, lavez-vous avec un savon surgras (en pain ou en gel).

Privilégiez les douches plutôt que les bains qui favorisent le dessèchement.



Bon à savoir...

Envie d'un bain de temps en temps ? Pas de souci, mais il ne doit pas être trop chaud. Et n'oubliez pas de bien hydrater votre peau à la sortie.

Attention !

Certains traitements sont photosensibilisants⁶. Dans tous les cas, évitez le soleil et les UV qui dessèchent la peau et peuvent provoquer des brûlures et des tâches brunes.

S'hydrater

Il faut s'hydrater le visage et le corps tous les jours. C'est l'occasion d'un moment privilégié pendant lequel on prend soin de soi.

Crème, lait, huile sèche peu importe ! Optez pour des produits dont la texture et l'odeur vous conviennent. Attention néanmoins aux produits trop parfumés, l'alcool ou l'acétone qu'ils contiennent peuvent avoir un effet irritant et asséchant, voire photosensibilisant.

Essayez d'en faire un moment de plaisir que vous pouvez éventuellement partager avec votre conjoint !

à bannir !

Les crèmes à base d'hormones contre-indiquées en cas de cancer du sein.



Astuce !

Pour limiter l'apparition des crevasses qui peuvent survenir sur les mains et la plante des pieds, portez des gants pour vos travaux manuels et des chaussures souples et confortables.

Éviter l'effet grise mine

Rougeurs, mine fatiguée, cernes? Un léger maquillage peut vous aider à camoufler ces imperfections et à uniformiser votre teint en quelques minutes. Top chrono !

1 Après votre crème de jour, pour éclairer le regard, appliquez un anticerne d'un ton légèrement plus clair que votre fond de teint. Préférez un fond de teint fluide mais suffisamment couvrant, ton sur ton pour un effet naturel. Le choix de la couleur se fait sur l'ovale du visage.

2 Appliquez-le en allant toujours de l'intérieur vers l'extérieur du visage : du nez vers les joues, du nez vers le front et du nez vers le menton.

3 Matifiez et veloutez votre teint avec un poudrage aérien au pinceau. Choisissez une poudre minérale (plus hydratante) ton sur ton là aussi.

4 Pour les pommettes, en fonction de votre carnation, choisissez un blush bois de rose ou abricot. Souriez-vous devant le miroir et étirez le pinceau vers l'oreille. Un baume à lèvres, un gloss ou un rouge à lèvres satiné et le tour est joué!

Le soir démaquillez-vous puis hydratez soigneusement votre peau.

À éviter !

Les blushs bruns qui creusent les joues et les rouges à lèvres mats.

Si votre peau est très déshydratée, il vaut mieux éviter de mettre de la poudre car la plupart assèchent à cause de leurs propriétés matifiantes.



Attention !

Évitez les lingettes toutes prêtes. Préférez le duo lait plus lotion. L'eau micellaire est une bonne option, mais elle doit être suivie d'une lotion ou d'un lavage du visage pour limiter la prolifération des bactéries (et donc des boutons).

4. Maquiller mes cils

Les cils aussi peuvent tomber.

Pour redonner de la profondeur à l'œil, vous pouvez appliquer un crayon doux semi-gras noir, brun ou gris en fonction de l'effet recherché.

Appliquez le crayon au ras de la ligne des cils, sur le tiers extérieur de l'œil, dessus et dessous. Pour travailler l'effet fumé, fondez-le avec un pinceau, un embout en mousse ou un coton-tige de l'extérieur vers l'intérieur. Pour finir, fixez-le avec un fard sec ton sur ton ou plus fun, d'une couleur coordonnée à votre tenue.

Dès que les cils commencent à repousser, le mascara doit être choisi soigneusement. Évitez les volumateurs effet faux-cils qui collent le peu de cils existants entre eux. Choisissez des petites brosses fines qui attraperont les petits cils et les individualiseront.

Si vous êtes tentée par les extensions, il vous faudra attendre au moins un an après la fin de vos traitements.



Attention !

Évitez l'utilisation de faux-cils au quotidien. La colle peut irriter l'œil et fragiliser la repousse.

⁷ Résistant à l'eau.

1 Appliquez le mascara sur le dessus pour gagner.



2 Puis en dessous.



3 Terminer par le coin externe pour étirer l'œil.



Astuce !

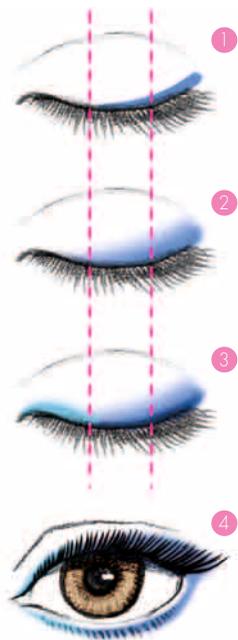
Si vos yeux sont larmoyants, vous pouvez utiliser un eye-liner waterproof⁷.

5. Appliquer un fard à paupières

Il n'y a aucune contre-indication quant à l'utilisation d'un fard à paupières.

Pour mettre vos yeux en valeur, utilisez un duo clair foncé dans les tons de brun, taupe, ardoise ou un duo coordonné à votre tenue ou votre foulard.

- 1 Appliquez au pinceau la couleur la plus foncée toujours à un tiers de l'œil en utilisant la même technique que pour votre crayon (de l'extérieur vers l'intérieur).
- 2 Estompez.
- 3 La couleur claire est à appliquer au ras des cils dans le coin interne de l'œil ce qui aura pour effet d'éclaircir votre regard.
- 4 Reproduire ces étapes sur le dessous de l'œil.



à éviter !

Le vert quand on a les yeux un peu rouges. Les teintes violacées, pour les lèvres et les paupières.

6. Redessiner mes sourcils

Ce sont eux qui donnent de l'expression à votre visage.

Même s'ils commencent à tomber, continuez à épiler ceux qui poussent en dehors de votre ligne de sourcils "idéale" car une ligne trop floue est moins visible et paraît donc encore plus dégarnie.

Choisissez un crayon à sourcils, en évitant le noir qui stigmatise l'absence de poils et durcit les traits.

Sa couleur doit être le plus proche possible de la couleur de vos cheveux ou de la prothèse que vous avez choisie. Vous avez le choix entre des bruns, châtain, roux, blonds ou gris.

Pour un effet naturel, procédez par petites touches qui imitent le sens de pousse du poil ce qui évitera une ligne trop nette. Puis, esquissez la ligne de sourcils en partant de la tête vers la pointe de votre sourcil.

- 1 Tête du sourcil
- 2 Point de la hauteur du sourcil
- 3 Pointe du sourcil

Si vous n'êtes pas sûre de vous, quelques explications en images :



7. Protéger mes ongles

Sachez qu'il existe également des pochoirs que l'on peut "colorier".

Demandez conseil à une esthéticienne pour choisir ceux qui conviendront le mieux à votre visage. Lors de leur repousse, pour les rendre plus résistants, vous pourrez utiliser des gels activateurs.

Si vous envisagez de les tatouer, attendez un peu plus d'un an après l'arrêt de vos traitements pour être sûre qu'ils ne repousseront pas.



Sachez que la dermo-pigmentation s'estompe avec le temps, et que vous devrez prévoir un budget retouches tous les 2 ou 3 ans pour recolorer vos sourcils.

Ce dessin étant définitif, le tatoueur devra impérativement vous montrer sur votre visage ce qu'il vous propose avant de commencer toute intervention.

Certains traitements peuvent malmener vos ongles.

Pour tenter de les protéger, vous pouvez mettre des moufles et des chaussettes réfrigérantes qui vont empêcher les produits de créer des lésions sur vos ongles.

N'hésitez pas à les demander à votre équipe soignante lors de vos séances de traitement.

Vous pouvez également les vernir. Mettez d'abord 2 couches d'une base fortifiante à base de silicium. Posez ensuite deux couches d'un vernis à ongles sombre, opaque ou anti-UV non nacré ce qui permettra de les durcir et de camoufler leurs imperfections.

Afin de les nourrir et de les renforcer un peu plus, vous pouvez opter pour un vernis au calcium.

Attention !

Vérifiez que la base que vous utilisez ne contient ni formol, ni toluène.

Tout comme votre peau, vos ongles peuvent se dessécher. Ils deviendront alors plus friables, plus cassants. Alors lorsque vous enlevez votre vernis, pensez à hydrater vos ongles à l'aide d'une crème ou d'une huile, puis laissez-les profiter de ce soin (une nuit par exemple).

Le lendemain, vous pourrez poser votre vernis après avoir nettoyé vos ongles à l'aide d'un peu de dissolvant.



Astuce !

Il n'y a pas de moufles ou de chaussettes réfrigérantes dans votre centre ? Mettez dans une glacière, chaussettes et moufles de ski dans lesquelles vous glisserez un pain de glace ou des glaçons.

8. Pourquoi faire appel à une socio-esthéticienne

Parole de Christine Vecchionacci, socio-esthéticienne :

L'intérêt de faire appel à une socio-esthéticienne est différent pour chaque femme. La pathologie, les dégradations physiques et psychiques, l'histoire individuelle, l'attitude face à la maladie, les envies, les besoins conscients ou non...

Toutes les femmes ont des souhaits différents et donc les réponses à apporter seront différentes.

Certaines femmes n'ont besoin que de quelques conseils et d'autres auront besoin d'un véritable suivi et de soutien pour accepter de toucher ou de regarder leur corps... Bien souvent, les femmes viennent nous voir avec un prétexte très futile, et puis il suffit de démêler leur pelote de questions pour que leurs véritables motivations pointent.

Par définition, la socio-esthéticienne intervient auprès des patientes sans contrepartie monétaire car les soins de socio-esthétique ne peuvent être subordonnés à la situation financière des bénéficiaires. Le cancer du sein touche l'identité même des patientes et plus particulièrement leur sentiment de féminité.

Et c'est dans ce registre que la socio-esthéticienne va travailler avec les patientes, même si l'outil de départ est la pose de vernis à ongles ou le maquillage.

Où peut-on trouver des salons ou ateliers d'onco-esthétique ?

Les socio-esthéticiennes exercent pour la plupart dans les lieux de soins. Mais vous pouvez également les trouver dans les associations. Les patientes peuvent donc se renseigner directement auprès de leurs équipes soignantes ou auprès du réseau d'oncologie dont elles dépendent.

Dans tous les cas, adressez-vous au préalable à l'équipe de votre établissement de soins. Elle répondra à toutes les questions que vous vous posez.

Les associations partenaires

ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes atteintes d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patientes des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuit.

Contact : www.etincelle.asso.fr et au 01 44 30 03 03 (coût d'un appel local).

EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact : www.europadonna.fr et au 01 44 30 07 66 (permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h - coût d'un appel local).

VIVRE COMME AVANT

Cette association de soutien et d'aide morale est animée par des femmes anciennement opérées. Ses bénévoles, présentes dans 60 villes de France, se rendent au chevet des femmes récemment opérées du sein et leur remettent un livret de conseils, et, pour celles qui le souhaitent, une prothèse provisoire.

Contact : www.vivrecommeavant.fr et au 01 53 55 25 26 (permanences les lundi, mercredi et vendredi - coût d'un appel local).

Autres adresses et liens utiles

APIMA : l'association Apprivoiser son Image dans la Maladie a pour vocation d'aider les patients à reconstruire une image positive de leur corps malade grâce à des conseils personnalisés.

www.apima.fr

BELLE ET BIEN : l'association organise des ateliers de maquillage pour les femmes en cours de traitement.

www.belleetbien.fr

CEW : l'association Cosmetic Executive Women est un réseau féminin entièrement dédié à la beauté. Des esthéticiennes prodiguent gratuitement des soins de beauté aux malades.

www.cew.asso.fr

ROSE MAGAZINE : premier magazine féminin gratuit à destination des femmes atteintes d'un cancer disponible dans les établissements de santé.

www.rosemagazine.fr

Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteure du blog : "Après mon cancer du sein", <http://catherinecerisey.wordpress.com>

Ressources et Vous

Étincelle

27 bis, avenue Victor-Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. 01 44 30 03 03
www.etincelle.asso.fr

Europa Donna

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 44 30 07 66
www.europadonna.fr

Vivre comme avant

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 53 55 25 26
www.vivrecommeavant.fr

Novartis Pharma S.A.S.

2 et 4, rue Lionel Terray - BP 308
92506 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. 01 55 47 50 72
www.novartis.fr

