

# BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE, ESTIME DE SOI & CANCER



Document d'information à destination des patients

SOCIO-ESTHÉTISME

Avec la participation de :

**Dr Mélanie SAINT-JEAN et Dr Lucie PEUVREL**, Onco-dermatologues, ICO Saint Herblain

**Brigitte DELORT**, Socio-coiffeuse La Bulle d'Hair, Grigny

**Angeline THOLLET**, Socio-esthéticienne de l'association Eveil des sens, Saint-Etienne

**Alexia CASSAR**, Tatoueuse THE PEONY Company, Les Arcs

**Françoise SELLIN**, Consultante Expertise-Patient, Mantes-la-Jolie

**SUPPORTERS**  
Soutenir patients et soignants autrement

Votre allié au quotidien pour vous  
aider à mieux vivre votre cancer

**AMGEN**<sup>®</sup>

# SOMMAIRE

---

LA SOCIO-COIFFURE

PAGE 04

LA SOCIO-COIFFURE  
EN CANCÉROLOGIE

PAGE 08

LE MAQUILLAGE CORRECTEUR

PAGE 12

LA PRÉVENTION DE  
LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS  
ANTICANCÉREUX SUR LA PEAU

PAGE 14

LE TATOUAGE  
APRÈS MASTECTOMIE

PAGE 18

OÙ S'INFORMER SUR LES  
THÉMATIQUES ET SOINS DÉDIÉS ?

PAGE 20

# LA SOCIO-COIFFURE

## Qu'est-ce que la socio-coiffure ? <sup>(1,2)</sup>

La **socio-coiffure** est la mise en pratique de **soins de coiffure** et de **conseils** en **prothèses capillaires**.

Elle est à différencier de la coiffure « traditionnelle ». En effet, le personnel y est formé avec un **diplôme de socio-coiffure** délivré par un certificateur et reconnu par l'Etat. Un(e) socio-coiffeur(euse) met ainsi en œuvre des **techniques adaptées** aux personnes, à leur pathologie et respecte tout particulièrement les problématiques liées aux règles déontologiques, d'hygiène et d'asepsie.

Il/elle apporte un regard, une écoute et un service complémentaire qui contribuent à la **valorisation de l'estime et image de soi** afin de favoriser la **réparation identitaire** et travaille en collaboration avec les équipes soignantes. <sup>(1,2)</sup>

## La socio-coiffure pour qui ?

Ces soins et conseils s'adressent à **tous les patients qui le souhaitent**, homme, femme, enfants, souffrant et fragilisés par une atteinte à leur intégrité physique, psychique ou sociale. Tous ces soins en socio-coiffure peuvent être dispensés aux personnes suivies en cancérologie. <sup>(2)</sup>

## Où trouver un(e) socio-coiffeur(euse) ? <sup>(2)</sup>

- Au sein d'institutions médicales



Hôpital et cliniques  
publiques ou privées



Centre de lutte  
contre le cancer



Diverses associations  
(Ligue contre le cancer...)

- Au sein d'institutions sociales ou médico-sociales



À domicile



En salon, en cabine  
individuelle

# LA SOCIO-COIFFURE

## Témoignage de Coralie Tricot, socio-coiffeuse à la Ligue Contre le Cancer de Vendée (extrait) <sup>(1)</sup>

« J'interviens tout au long du traitement, dès l'annonce de la maladie, en proposant plusieurs rendez-vous individuels et en adaptant l'accompagnement en fonction des besoins du patient.

En général l'accompagnement se déroule sur 3 à 4 séances, voici le déroulé des séances :

**Le 1er rendez-vous : l'information**

**Lors du premier rendez-vous, il n'y pas d'actes de soins.**

Il s'agit d'un temps d'échanges afin de faire connaissance, également d'identifier les besoins et nouer une relation de confiance.

C'est pour cela que je conseille de prendre rendez-vous avant le début des traitements oncologiques, dès lors que le protocole de soin est validé par l'équipe médicale.

**Les 2ème, 3ème voire 4ème rendez-vous : l'accompagnement**

Lors de ces rendez-vous, l'accompagnement s'adapte à la personne malade.

- Soins et modelage crânien
- Nouage de turban et foulard.
- Accompagnement de la chute et de la repousse des cheveux
- Prothèses capillaires
- Coupe
- Conseils, écoute, ... »



## Témoignage d'une patiente

« Je tiens à remercier ma socio-coiffeuse qui se consacre pleinement à son travail ainsi qu'au contact humain.

Merci pour le soutien psychologique et physique que vous m'apportez.

Depuis maintenant 16 mois que vous me coiffez, vous m'apportez beaucoup de bien et de zen attitude.

Le RDV est devenu un rituel (avant chaque chimio), c'est un moment de plaisir et de partage.

Merci d'être là pour moi et tous ces malades.

Merci pour votre empathie, votre bienveillance, vos conseils et votre bonne humeur. Ne changez rien.. »

# LA SOCIO-ESTHÉTIQUE EN CANCÉROLOGIE

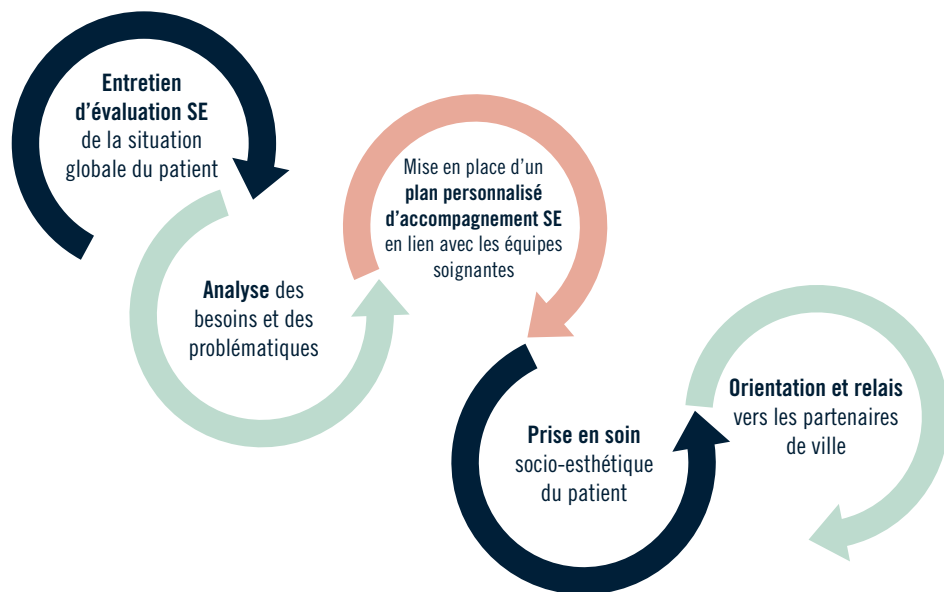
## Qu'est-ce qu'une socio-esthéticienne ? <sup>(3,4)</sup>

La socio-esthéticienne en oncologie a pour mission d'**accompagner, aider, encourager** la personne fragilisée par la maladie tout au long de son parcours thérapeutique vers la **réconciliation du corps et de l'image de soi**, par le biais de différentes techniques d'esthétique adaptées en fonction des besoins identifiés.

Elle est pratiquée par des **professionnelles de l'esthétique** ayant suivi une formation certifiante complémentaire, afin de proposer des soins esthétiques adaptés aux personnes fragilisées ou en souffrance suite à une atteinte de leur intégrité physique, psychique ou en détresse sociale.

La socio-esthétique est rattachée aux soins dits de support qui font partie de la prise en charge globale du cancer aux côtés des professionnels de santé.

## Comment se déroule une séance ? <sup>(3)</sup>



SE : socio-esthétique

## Socio-esthétique pour tous <sup>(4,5)</sup>

Les soins de socio-esthétique s'adressent autant aux femmes qu'aux hommes. <sup>(4)</sup>

La socio-esthéticienne peut prodiguer différents soins et proposer différentes prises en charge comme : <sup>(5)</sup>

**Maquillage correcteur et cours d'auto-maquillage**



**Apprentissage du nouage de foulard et conseils en image**



**Education aux autosoins et aux règles d'hygiène spécifiques durant les traitements**



**Informations et conseils personnalisés en matière de lingerie adaptés, prothèses mammaires et capillaires**

**Prise en charge adaptée des mains et des pieds**



**Soins relaxants** (Modelage dos, effleurages du corps, soin du visage et du cuir chevelu ...)



# LA SOCIO-ESTHÉTIQUE EN CANCÉROLOGIE

Quels sont les bénéfices de la socio-esthétique ? <sup>(3,4,5)</sup>

Retrouver  
l'estime de soi

Apprendre à accepter et mettre  
en valeur la nouvelle image de soi

Limiter les baisses  
de moral

Regagner la confiance nécessaire  
pour aller vers les autres

Ne plus avoir  
« l'air malade »

Diminuer les effets cutanés  
secondaires dus aux traitements

Se sentir mieux

Réduire l'anxiété

Se réconcilier avec son  
corps et son image

## Témoignage d'une patiente

« Avec la socio-esthéticienne, on parle « détente » car elle pratique d'agréables massages qui nous permettent de relâcher les muscles endoloris et si on ferme les yeux, on s'évade et là c'est un vrai moment de plaisir. Elle connaît bien les produits cosmétiques, on discute de crèmes, de soins de la peau, soins du corps, soins du visage et de maquillage. Et c'est un vrai plus, si on suit bien ses conseils, la peau de crocodile...on ne connaît pas ! En ce qui concerne le maquillage, elle sait recréer la ligne des sourcils absents ou camoufler des imperfections de la peau et mettre en valeur le visage. Cette séance de maquillage m'a fait beaucoup de bien car l'image de soi est vraiment malmenée par les traitements et là pendant quelques instants, grâce à elle, on se trouve « pas mal du tout » et le moral remonte en flèche !! On regrette juste parfois que cela ne dure pas plus longtemps ! »

Comment puis-je en bénéficier ? (voir la rubrique page 20)

En ville près de chez vous, de nombreux comités départementaux de la Ligue Contre le Cancer peuvent vous proposer des soins socio-esthétiques adaptés à vos besoins. Certains comités proposent également une prise en charge à domicile lorsque cela est nécessaire. <sup>(4)</sup>



## LE MAQUILLAGE CORRECTEUR <sup>(6)</sup>

---

### Qu'est-ce que le maquillage correcteur ?

Le maquillage correcteur est utilisé pendant et après des traitements lourds. C'est un procédé permettant de réhabiliter votre image, par la remise en valeur du visage, parfois du corps, tout en respectant la fragilité cutanée. Les techniques utilisées doivent être simples, efficaces, et vous permettront d'apprendre des techniques d'auto-maquillage. <sup>(6)</sup>

### Quelle est sa vocation ?

Le maquillage correcteur a pour seule vocation de vous aider à surmonter l'altération de votre image et de votre estime. Il se doit de respecter votre personnalité et doit donc s'adapter à vos besoins. Il s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes. <sup>(6)</sup>

### Quand utiliser ce maquillage correcteur ?

Pendant les traitements de chimiothérapie et radiothérapie, ce maquillage peut majoritairement être utilisé pour : <sup>(6)</sup>

- **Teint terne** : booster l'éclat du teint, effet bonne mine ;
- **Cernes** : illuminer le regard, estomper les marques de fatigue ;
- **Perte des sourcils** : restructurer le regard, redéfinir les lignes idéales du sourcil pour l'esquisser ;
- **Perte des cils** : restaurer la profondeur du regard en contour des yeux en l'absence ou présence rare des cils.

Le maquillage correcteur peut aussi être utilisé sur des cicatrices que vous souhaiteriez camoufler, uniquement avec des produits adaptés.

### Quels produits utiliser ? <sup>(6)</sup>

Les produits dermo-cosmétiques utilisés doivent respecter la fragilité cutanée, parfois son intolérance, et favoriser le confort. Ils doivent être faciles à étaler, avoir une texture de qualité, avoir une longue tenue et prodiguer un résultat naturel.

Ils doivent faire partie d'une catégorie de produits cosmétiques spécifiques bénéficiant d'une recherche dermatologique approfondie afin de répondre aux besoins des peaux sensibles, réactives.

Ils doivent répondre à un cahier des charges strict :

- **Hypoallergéniques** (sans parfum, sans alcool) ;
- **Sans conservateurs** susceptibles d'entraîner des allergies ;
- **Sans paraben** ;
- **Contrôlés en nickel**.

Le maquillage doit en particulier être :

- **Hyper pigmenté** (+ de 30 % de pigments) ;
- **Couvrant** sans être comédogène.

Ces produits ne se trouvent qu'en pharmacie ou en parapharmacie, ils peuvent être prescrits en complément de traitements dermatologiques.

Pour choisir ces produits, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre socio-esthéticienne.



# LA PRÉVENTION DE LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX SUR LA PEAU

Tous les traitements du cancer peuvent avoir des répercussions sur la peau de votre visage, du cou, du décolleté, du corps, des muqueuses et du cuir chevelu. Prendre soin de sa peau de manière anticipée permet de retarder l'apparition des effets indésirables et d'atténuer l'intensité de la déshydratation. <sup>(6)</sup>

Des conseils pratiques peuvent vous aider à mieux supporter votre traitement au niveau de votre peau.

Votre médecin vous aidera à savoir lesquels sont les plus importants pour vous en fonction de votre traitement et de votre type de peau.

## Prévention des sécheresses cutanées <sup>(6)</sup>

Certains traitements médicaux spécifiques peuvent provoquer une fragilité et un inconfort cutané important, pouvant aller jusqu'à la xérose (ou xérodermie) c'est-à-dire un dessèchement de la peau. Il est donc recommandé de prendre soin de votre peau de manière anticipée avec des protocoles spécifiques afin de prévenir ces symptômes et ces désagréments.

Les recommandations avant et pendant le traitement anti-cancéreux :

- **Pour votre hygiène quotidienne**, utilisez un soin lavant doux et, pour le visage, rincez systématiquement son produit nettoyant avec une eau thermale ;
- **Utilisez un soin relipidant** afin de préserver l'équilibre cutané, au moins matin et soir ;
- **Renforcez la nutrition et l'hydratation** avec des soins spécifiques ;
- **Protégez votre peau** du rayonnement ultra-violet.

De plus, séchez votre peau en tamponnant avec douceur, évitez de frictionner. Privilégiez le port de vêtements amples et légers en coton et utilisez une lessive hypo-allergénique.

Évitez les douches ou bains trop chauds et trop longs. Évitez les ongles trop longs pour limiter le risque de lésions de grattage involontaire.

## Soins particuliers pour les mains et les pieds <sup>(6)</sup>

Certaines chimiothérapies ou thérapies ciblées peuvent provoquer une fragilité importante de la peau, notamment celle des extrémités telles que les mains ou les pieds, appelée « syndrome main-pied ». Pour prévenir l'apparition d'effets indésirables sur ces zones, quelques conseils sont à appliquer dès le début de votre traitement :

- **Nettoyez quotidiennement vos mains et pieds** avec des soins lavants doux, même pour un simple lavage des mains ;
- **Séchez minutieusement**, notamment les espaces interdigitaux, par tapotements, sans frotter, pour ne pas créer d'échauffement.

En complément de ces conseils et en fonction des syndromes pouvant apparaître sur ces zones, d'autres conseils complémentaires pourront vous être donnés afin de prévenir leur aggravation.

## Quels produits utiliser ? <sup>(6)</sup>



Produits dermo-nettoyants au pH physiologique, sans savon, sans parfum spécifiques pour peau sèche et/ou sensible.



Soin relipidant nourrissant pour peau sèche et/ou sensible (crème, baume, Cold Cream, cérat, lait, huile sèche vitamine E...)



Protection solaire UVA/UVB SPF 50+

Ces produits doivent répondre aux besoins de peaux sensibles réactives et ont donc un cahier des charges strict. Ils ne se trouvent qu'en pharmacie ou en parapharmacie, et peuvent être prescrits en complément de traitements dermatologiques.

# LA PRÉVENTION DE LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX SUR LA PEAU

## Protection contre le soleil <sup>(6)</sup>

La majorité des traitements anticancéreux peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil que d'habitude. Les cicatrices récentes, de moins d'un an, sont également à bien protéger pour éviter l'hyperpigmentation irréversible de celles-ci.

Pour prévenir le risque de photosensibilité, l'exposition aux UV n'est pas recommandée pendant toute la durée du traitement et pendant un an après la fin du traitement. Si vous vous exposez au soleil, suivez les conseils suivants :

- **Portez des vêtements et accessoires couvrants** : limitez les parties découvertes en choisissant des vêtements suffisamment couvrants (si possible en coton épais, en lin ou en bambou, de couleur foncée ou des vêtements anti-UV) et en portant chapeaux et lunettes de soleil ;
- **Appliquez une crème solaire sur les zones non couvertes** par les vêtements dès que vous vous exposez au soleil, 15-20 minutes avant de vous exposer. Il faut en renouveler l'application toutes les 2 heures en cas de sortie, et après les baignades ou si vous avez beaucoup transpiré. Choisissez plutôt un indice SPF 50+ ;
- **Évitez les expositions volontaires et prolongées au soleil** notamment dans les heures chaudes ;
- **S'exposez ne veut pas seulement dire être allongé au soleil**. Soyez vigilant dès que vous êtes dehors : promenade, jardinage, lèche vitrines... Une protection est également nécessaire à l'ombre, derrière une vitre ou sous un ciel couvert, les nuages ne filtrant pas les UV.

## Quels produits utiliser ? <sup>(6)</sup>

Vos produits solaires doivent suivre le même cahier des charges que vos autres produits cosmétiques (voir rubrique maquillage correcteur).

**Demandez conseil** à votre pharmacien ou à votre socio-esthéticienne pour le choix du filtre solaire le plus adapté.

Conservez le produit solaire **à l'abri de la chaleur et de la lumière directe du soleil** car les filtres solaires y sont très sensibles.

**Respectez le temps d'ouverture** indiqué sur le symbole du pot de l'emballage.



En cas de survenue d'une modification inhabituelle de votre peau, vos cheveux ou vos ongles, n'hésitez pas à **le signaler à votre médecin**.

Votre médecin saura vous orienter selon l'anomalie constatée et le traitement reçu.

Dans certaines circonstances, notamment après une chirurgie, votre médecin ou votre chirurgien pourront vous **conseiller une crème cicatrisante**.

# LE TATOUAGE APRÈS MASTECTOMIE <sup>(7,8,9)</sup>

## Le tatouage de l'aréole et du mamelon dans le cadre de la reconstruction après une mastectomie.

Utilisée depuis les années 70 en réponse à la problématique de l'absence de coloration de l'aréole et du mamelon après une reconstruction mammaire, la **dermopigmentation médicale** (aussi appelée tatouage médical) se voit aujourd'hui complétée par une technique plus récente importée des Etats-Unis et proposée dans un contexte artistique et non médical, le **tatouage artistique en 3D de l'aréole et du mamelon**. <sup>(7)</sup>

## La dermopigmentation médicale de l'aréole et du mamelon

La dermopigmentation est proposée dans le cadre de la reconstruction mammaire. La reconstruction aréolo-mamelonnaire peut être chirurgicale. Si la patiente ne souhaite pas une chirurgie, elle peut bénéficier d'un tatouage médical de l'aréole ou dermopigmentation. <sup>(8)</sup>

La dermopigmentation consiste à insérer dans le derme un pigment au moyen d'aiguilles à usage unique, afin de pigmenter la peau ou de corriger un défaut de coloration de celle-ci. Le mamelon est dessiné en trompe l'oeil. <sup>(8)</sup>

Elle doit être exercée par un professionnel de santé formé à la technique. Elle peut être réalisée <sup>(8)</sup> :

- **Au bloc opératoire par le chirurgien ou une infirmière**, au moment de la reconstruction du volume du sein, sous anesthésie générale ;
- **Plus tard, en ambulatoire**, par une infirmière ou un dermatologue.

Ce tatouage médical est pris en charge par l'Assurance Maladie. <sup>(8)</sup>

## Le tatouage artistique 3D <sup>(7)</sup>

Le tatouage artistique 3D est une approche différente. Cette pratique née aux Etats-Unis recourt aux mêmes encres que pour un tatouage classique. Celles-ci sont donc permanentes, et plusieurs centaines de teintes sont disponibles pour un rendu très réaliste.

## TATOUAGE DE L'ARÉOLE MAMMAIRE :

Alexia Cassar, créatrice du salon The tétons tattoo shop, vous conseille (extrait d'une interview réalisée par l'association Rose Up) <sup>(9)</sup>

## Dans quel cas le tatouage artistique est-il possible ?

« Il est envisageable quel que soit le type de reconstruction qui a été effectué : par lambeau, lipofilling ou pose d'une prothèse, avec ou sans reconstruction du mamelon.

Je demande toujours un avis médical, notamment parce que cette pratique est en revanche contre-indiquée aux personnes atteintes d'une maladie infectieuse, d'une pathologie chronique, d'une maladie systémique grave, d'allergies graves ou d'une maladie dermatologique évolutive. On ne la pratique pas non plus lorsque la cliente est enceinte ou allaite.

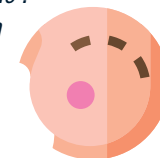
La dernière intervention ayant laissé une cicatrice doit remonter à au moins un an, et le dernier lipofilling à au moins six mois. Pour un tatouage sur la cicatrice elle-même, il faudra même patienter deux ans.

La peau ne doit par ailleurs pas être trop fine ou trop endommagée par les traitements reçus, et les cicatrices ne doivent plus être violacées ni inflammatoires. Si elles le sont toujours, des massages peuvent aider à préparer la peau avant d'envisager un tatouage.

Enfin, précision importante, je n'effectue aucun tatouage pendant les périodes de chimiothérapie ni pendant les traitements par thérapie ciblée. Si le tatouage n'est pas (ou pas encore) possible, certains sites marchands proposent des décalcomanies, dont la durée de vie est de sept à dix jours. »

## Comment choisir son tatoueur ?

« Avec soin ! Le tatouage artistique après une reconstruction mammaire étant une pratique relativement récente, importée des Etats-Unis, elle n'est pas encadrée, et son enseignement est inexistant en Europe. Or intervenir sur une peau cicatricielle ne s'improvise pas. Pour maîtriser cet art délicat, l'idéal est non seulement d'apprendre les techniques de base du tatouage, mais aussi de consacrer six à douze mois de plus pour en apprendre les spécificités auprès de ceux qui le pratiquent sur le continent américain. Il est donc important de bien vérifier la compétence du tatoueur et de préférer un professionnel aguerri, d'autant plus que l'intervention est définitive. »



# OU S'INFORMER SUR LES THÉMATIQUES ET SOINS DÉDIÉS ? <sup>(10)</sup>

---

## Les consultations et ateliers de soins esthétiques <sup>(10)</sup>

Des consultations et des ateliers dédiés aux questions d'esthétique sont organisés dans certains hôpitaux par des socio-esthéticiennes, des infirmières, parfois par des Espaces Ligue ou Espaces de Rencontres et d'Information (ERI).

### ► Des associations pour vous conseiller

Il arrive aussi que des associations interviennent. Ceci est une liste non exhaustive des associations qui peuvent vous prodiguer des conseils esthétiques à la suite d'un traitement pour un cancer :

#### L'association Cosmetic Executive Women (CEW)

Réseau de professionnels de la beauté pour qui « la beauté n'est pas futile mais aide à mieux vivre ».

Site internet : [cew.asso.fr](http://cew.asso.fr)

#### Les Ateliers de l'Embellie

Cette association d'entraide et de soutien aux femmes atteintes par un cancer organise des ateliers de Qi-gong, yoga, art-thérapie, réflexologie, sophrologie, acupuncture...

Site Internet : <http://www.ateliersembellie.fr/>

#### Apima

L'association Apima a pour objectif d'aider les patients à reconstruire une image positive de leur corps malade.

#### Les Essentielles et les Impatientes

Ces associations proposent des sites d'information et de soutien pour les femmes atteintes du cancer du sein. Elles organisent des forums de discussion.

Sites internet : [www.essentielles.net](http://www.essentielles.net) et [www.lesimpatientes.com](http://www.lesimpatientes.com)

#### Les centres Étincelle

Les centres Étincelle sont des espaces d'accueil et de bien-être pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

Site internet : [www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)

## Les structures locales ou régionales

Des structures locales ou régionales existent parfois aussi et peuvent vous informer. N'hésitez pas à échanger à ce sujet avec votre équipe médicale.



# SUPPORTERS

Votre allié au quotidien pour vous aider à mieux vivre votre cancer.

Consultez l'ensemble de nos brochures et tous nos autres contenus sur notre site :



FRA-NP-0523-80034 – Décembre 2023

**AMGEN**<sup>®</sup>  
Oncologie

**AMGEN SAS**

Société par Actions Simplifiée au capital de 307.500 euros

377 998 679 RCS Nanterre

Jusqu'au 31 mars 2024 : 18-20 quai du point du jour, 92100 Boulogne-Billancourt

À partir du 1er avril 2024 : 25 quai Paul Doumer, 92400 Courbevoie

Imprimé par HH France SAS  
25 rue Anatole France  
92300 Levallois Perret

