

MAQUILLAGE ET SOINS DU VISAGE

Un maquillage léger peut faire des miracles, à condition que les teintes et leur dosage soient harmonieux. Demandez l'avis d'une conseillère en beauté, d'une visagiste ou d'une maquilleuse: elle peut en effet vous montrer les produits qui mettent le mieux en valeur les traits de votre visage tout en dissimulant les points négatifs éventuels.

Le maquillage peut vous aider pendant et après le traitement. Il est une manière de prendre activement soin de soi et de se remonter le moral. Une apparence soignée renforce la confiance en soi et aide à affronter le regard des autres.

Surtout pas de *maquillage permanent* ! Celui-ci est réalisé par une technique de tatouage, qui est beaucoup trop agressive pour une peau rendue extrêmement sensible par les traitements.

Soins du visage

Nettoyez soigneusement la peau avant de vous maquiller. En règle générale, on conseille d'ailleurs de nettoyer la peau du visage deux fois par jour. Il est préférable de ne pas utiliser de savon, mais de l'eau tiède et un lait démaquillant ou une lotion douce. Veillez à choisir des produits sans alcool.

Traitez la peau de votre visage avec douceur, surtout si vous manquez de plaquettes. Vous éviterez ainsi l'apparition de petits hématomes et de bleus.

Après le nettoyage, appliquez une crème hydratante pour empêcher le dessèchement de la peau. Choisissez cette crème en fonction de votre type de peau (sèche, grasse, normale,...). Les produits hydratants sont les plus efficaces lorsqu'ils sont appliqués sur la peau encore légèrement humide.

Appliquez délicatement le produit sur le visage et le cou, faites-le pénétrer en massant doucement, en effectuant des petits mouvements toujours dirigés vers le haut et vers l'extérieur.

Démaquillage des yeux

La chimio- et la radiothérapie augmentent le risque d'infections ou de petits hématomes, de sorte que le maquillage et le démaquillage des yeux doivent être effectués avec la plus grande délicatesse.

Imbibez un coton démaquillant de démaquillant doux. Laissez le coton sur les paupières, le temps que le produit agisse. Essuyez ensuite tout doucement le maquillage, en partant du coin extérieur de l'œil vers la base du nez. Répétez ce mouvement en utilisant chaque fois un nouveau coton. Veillez à ce que le coton déjà utilisé n'entre pas en contact avec le démaquillant qui doit encore servir.

Procédez de la sorte jusqu'à élimination complète du maquillage. Démaquillez d'abord un œil, puis l'autre.

Rincez le contour de vos yeux à l'eau claire, à température ambiante. Enfin, séchez précautionneusement en tamponnant à l'aide d'une serviette douce.

Maquillage

Le choix d'un fond de teint dépend de la couleur de votre peau et du fait qu'elle soit mate ou brillante. Étant donné que la maladie et/ou les traitements peuvent également modifier votre teint, il est sage de choisir la teinte avant le début des traitements. La conseillère en beauté vous expliquera comment utiliser les différents gels, crèmes, poudres et crayons. La règle générale est la suivante: ayez la main légère en vous maquillant !

Les couleurs, surtout, doivent être utilisées avec parcimonie. Si vous portez un foulard ou un turban, vous pouvez cependant vous autoriser un peu plus de couleur.

CONSEIL PRATIQUE: Choisissez un fond de teint adapté à votre couleur de peau *avant* les traitements.

Ombre à paupières

Choisissez des couleurs en harmonie avec votre teint et la couleur de vos yeux.

Mélangez bien les différentes nuances.

Chez les dames d'âge mûr, il est préférable d'éviter les ombres à paupières brillantes ou pailletées, car elles font davantage ressortir les petites rides au lieu de les dissimuler.

Les tons neutres donnent du relief aux parties creuses et de la profondeur aux parties plus saillantes du visage.

Dans tous les cas, un excès de couleurs risque fort de ne pas être esthétique.



Rouge à lèvres

Le rouge à lèvres ajoute une touche d'éclat à votre visage. La meilleure manière de prendre soin de vos lèvres consiste à les enduire d'abord d'un peu de crème légèrement grasse, de dessiner éventuellement le contour avec un crayon à lèvres et d'appliquer enfin le rouge à lèvres.

Le site web de Nivea Belgium propose d'excellents conseils professionnels de maquillage et de stylisme: <http://www.fr.nivea.be>.

Cicatrices

Les interventions chirurgicales laissent souvent des traces visibles. Si certaines cicatrices se dissimulent aisément sous les vêtements, d'autres demeurent visibles, notamment lorsqu'elles se situent au niveau du visage ou du cou. Le maquillage permet de camoufler efficacement certaines cicatrices, mais demandez toujours au préalable à votre médecin si la cicatrice peut être camouflée et, dans l'affirmative, quel est le délai à respecter après l'opération et quels sont les produits à utiliser.

CONSEIL PRATIQUE: Évitez d'exposer une cicatrice récente au soleil.