

Paraître bien, pour être mieux

GUIDE DE BEAUTÉ POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LE CANCER

Se soucier de son apparence durant un cancer peut paraître futile. Pourtant, l'image de soi joue un rôle important dans cette lutte, tous les patients le savent bien. Paraître bien permet de se sentir mieux ! La Fondation contre le Cancer l'a bien compris, et elle réédite son guide beauté destiné aux personnes atteintes de cancer, avec toujours plus de conseils beauté et bien-être.

TEXTE : THOMAS HARTENS, RÉDACTEUR EN CHEF - PHOTO : FONDATION CONTRE LE CANCER - JOHANN VANDERLAURE

Les traitements et la maladie ont un impact sur l'aspect physique. L'image que renvoie le miroir s'écarte de plus en plus de l'image de soi, c'est-à-dire de la représentation mentale que nous nous faisons de nous-mêmes.

Pour la personne concernée débute alors un processus d'acceptation, parfois difficile. Parler avec son entourage peut aider, mais il est également possible d'agir pour améliorer son apparence,

et mieux accepter son nouveau 'soi'. C'est une problématique qui touche particulièrement les femmes, mais à laquelle les hommes sont confrontés eux aussi. Le guide leur consacre d'ailleurs des conseils spécifiques.

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Le guide s'attache à répondre de manière très concrète aux problèmes esthétiques rencontrés par les personnes en traitement. Soit bien entendu couverts les soins des cheveux, du visage et du corps ; mais également le style et l'habillement.

Le guide explique ainsi comment s'occuper de ses cheveux ou réagir à leur chute. Toutes les solutions sont passées en revue, du choix de la peruke aux différentes manières de nouer un foulard. Les trucs et astuces de maquillage permettent de réagir aux modifications de la texture et de la couleur de la peau. Le guide se voulant aussi proche de la réalité que possible, les modèles de ces deux rubriques sont des femmes actuellement en traitement (voir encadré).

Un chapitre est spécialement consacré aux conseils après une opération du sein. Il reprend de nombreuses informations concernant les prothèses et les possibilités de reconstruction, ainsi que la lingerie ou les maillots de bain adaptés.

Pour se sentir belle – ou beau – il est également important de se sentir bien dans sa peau. Une rubrique est donc dédiée au bien-être. Elle propose des astuces pour lutter contre la fatigue liée à la maladie et aux traitements, mais aussi des conseils alimentaires et les bonnes attitudes à avoir vis-à-vis de l'exposition au soleil.

Grâce à ce guide, la Fondation insiste à nouveau sur l'importance capitale de l'aspect humain dans l'accompagnement des patients, et rappelle que ce qui peut sembler accessoire, peut en fait être essentiel.

« SI JE DEVAIS ME CACHER, CE NE SERAIT PLUS VIVABLE. »

Nadine Pourchaux vient de terminer ses traitements, suite à un cancer du sein. Accompagnée de Michèle Denis, elle a joué les modèles pour la Fondation contre le Cancer, afin d'illustrer les chapitres consacrés aux soins des cheveux et aux soins du visage.

intéressant de savoir comment me mettre en valeur, alors que je n'avais plus de cheveux et très peu de cils. Et puis voir dans le visage d'une épouse ou d'une maman une image positive permet à la famille d'accepter et de continuer à se battre ensemble contre la maladie, à dédramatiser une situation déjà difficile à gérer.

Comment êtes-vous devenue modèle pour le guide beauté ?

J'ai participé à un atelier 'soins du visage' lors d'une journée organisée pour les femmes atteintes de cancer. J'y ai rencontré Myriam De Reus (spécialiste beauté à la Fondation contre le Cancer), qui m'a parlé de ce guide et m'a demandé si je voulais y participer. Elle cherchait une personne qui n'avait pas peur de se montrer telle quelle. J'ai accepté tout de suite.

Un dernier mot ?

Je veux lancer un message aux femmes : faites une mammographie ! Si je ne l'avais pas fait, je ne serais plus là. Cela ne fait pas mal, et il ne faut pas avoir peur du résultat, car quand le cancer est diagnostiqué à temps, vous êtes déjà en partie guérie !

Vous pouvez lire l'intégralité de l'interview de Nadine Pourchaux sur le site www.cancer.be.

Pourquoi avoir accepté de montrer ce que beau-coup de gens préfèrent généralement cacher ? A savoir, les marques de la maladie...

Et pourquoi les cacher, ces marques ? C'est déjà tellement difficile d'assumer les traitements que si, en plus, je devais me cacher du monde extérieur, ce ne serait plus vivable. Autant dédramatiser cette maladie en montrant les choses telles qu'elles sont. J'avais envie de montrer à toutes les femmes que oui, c'est un moment difficile à passer, mais que ce passage où l'on change physiquement n'est qu'une parenthèse dans notre vie. Les traitements ne sont plus aussi agressifs qu'avant, et il y a des tonnes de possibilités pour arriver à gérer ces changements physiques provisoires.

La beauté est-elle un élément essentiel quand on est touchée par la maladie ?

Je ne voulais pas que l'on me regarde et que, systématiquement, il soit marqué 'CANCER' sur mon front. C'est pourquoi j'ai participé à l'atelier. Je me suis dit qu'il serait



Myriam De Reus, spécialiste en soins esthétiques à la Fondation, entourée de Michèle Denis (gauche) et Nadine Pourchaux (droite), modèles pour notre guide beauté.

OBTENIR LE GUIDE « PARAÎTRE BIEN, POUR ÊTRE MIEUX »

Le guide est disponible gratuitement, sur simple demande auprès de la Fondation contre le Cancer, par téléphone au **02 736 99 99** ou par e-mail à commu@cancer.be. Il est également distribué dans les hôpitaux, et par nos conseillers beauté.

