

LES CAHIERS
CRÉATIFS

Roche



Se sentir belle



Ce cahier
appartient à

Être belle,

...c'est avant tout prendre soin de soi.

C'est prendre conscience de l'importance du regard que vous portez sur vous. C'est aussi prendre le temps de sentir, jouer, aimer, s'habiller, se nourrir... pour faire la part belle à la vie ! Nous avons le plaisir de mettre à votre disposition ce cahier créatif.

Il vous délivre quelques conseils et vous propose des exercices créatifs pour écrire, dessiner, colorier, rêver, sourire...

Vous pouvez vous y consacrer pendant vos séances de soin mais aussi chez vous, tranquillement.

”

Faire la part belle à la vie

“

Prenez le temps !
Faites-vous plaisir !

Beau, belle.

Adjectif, du latin bellus, beau, élégant, gracieux. Qui éveille une émotion esthétique, un plaisir admiratif. Qui témoigne de la noblesse, de la générosité. Qui est remarquable par son importance, satisfaisant (Larousse).

Merci à notre expert, **Diane Boiron** (Psychologue Clinicienne, Docteur en Psychologie à l'Hôpital Universitaire Gustave Roussy à Villejuif.) qui a contribué à l'élaboration de ce cahier.

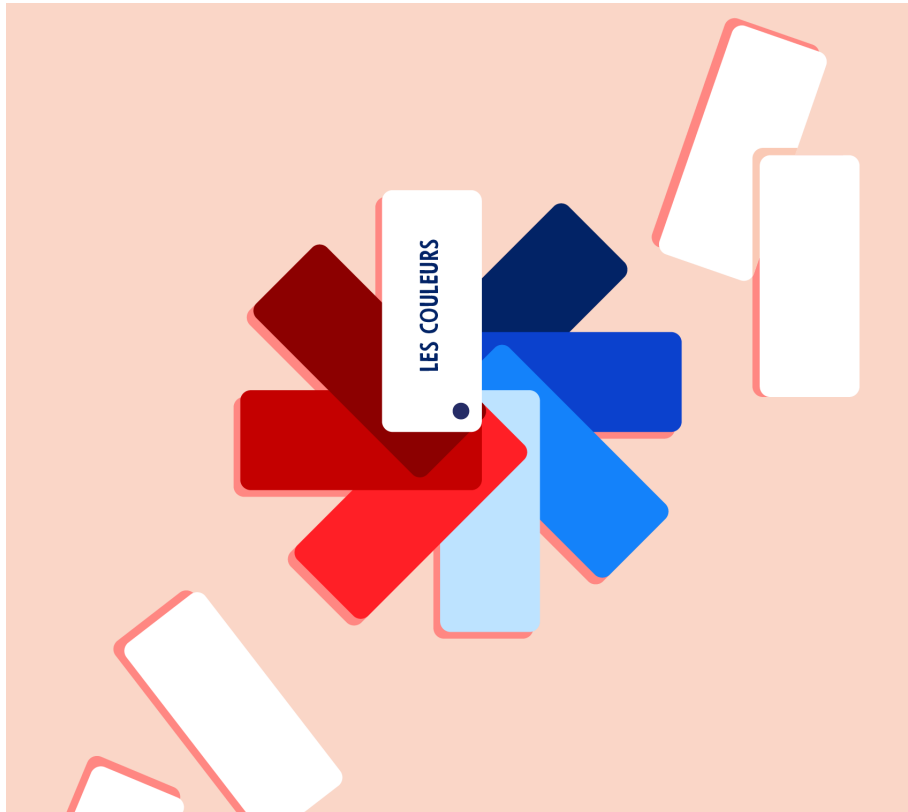
⁽¹⁾ **André C. et Lelord F.** voir page "Références" à la fin du cahier

Je complète
ce nuage de mots ...



Miser...

APPORTER DE LA GAÏETÉ



JE SÉLECTIONNE MES COULEURS PRÉFÉRÉES PARI MI LES COULEURS PROPOSÉES
OU J'EN PROPOSE D'AUTRES EN COLORIANT LES ROND S BLANCS.

À côté de chaque couleur, j'écris toutes les choses, personnes, lieux, les sentiments auxquels je pense.

Il existe des couleurs qui donnent bonne mine,
adaptées à vos couleurs naturelles (cheveux et yeux) :

Si vous êtes blonde aux yeux clairs

privilégiez le jaune-vert, le pêche, le bleu clair.

Si vous êtes brune aux yeux noirs

privilégiez le rouge, le vert, l'orange.

Si vous êtes rousse

aux yeux clairs ou marrons : privilégiez le moutarde, mandarine, vert-citron.

Si vous avez des cheveux poivre et sel et des yeux clairs ou noirs

privilégiez le rose et le bleu.

S'OUVRIR À LA DIVERSITÉ

... sur la couleur

Se nourrir...

DES SOUVENIRS
CULINAIRES



JE RACONTE AVEC TOUS MES SENS, DANS LA BULLE DU HAUT, MON PLAT PRÉFÉRÉ ;
DANS CELLE DU BAS UN ALIMENT OU UN PLAT QUE JE DÉTESTE PAR-DESSUS TOUT.

DES DÉCOUVERTES
DE SAVEURS

... avec plaisir

Si le régime cancer n'existe pas, il est toutefois recommandé d'adopter une certaine hygiène alimentaire.

Quelques conseils :

Variez et équilibrez votre alimentation

pour couvrir vos besoins en vitamines.

Consommez des fruits et des légumes à chaque repas

Limitez les graisses animales et la viande rouge

pour privilégier les poissons gras, la volaille, la viande blanche, les céréales et les légumes secs.

Si votre appétit n'est pas au rendez-vous, pensez à fractionner vos repas, prenez-les aux heures qui vous sont les plus agréables.

Penser ...

PENSEZ À VOUS

SOIN

JE REPASSE LE CONTOUR DE CES LETTRES.
J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DES LETTRES TOUS LES MOTS QUI ME VIENNENT
À L'ESPRIT OU JE DESSINE, COLORIE...

ET À VOS SENS

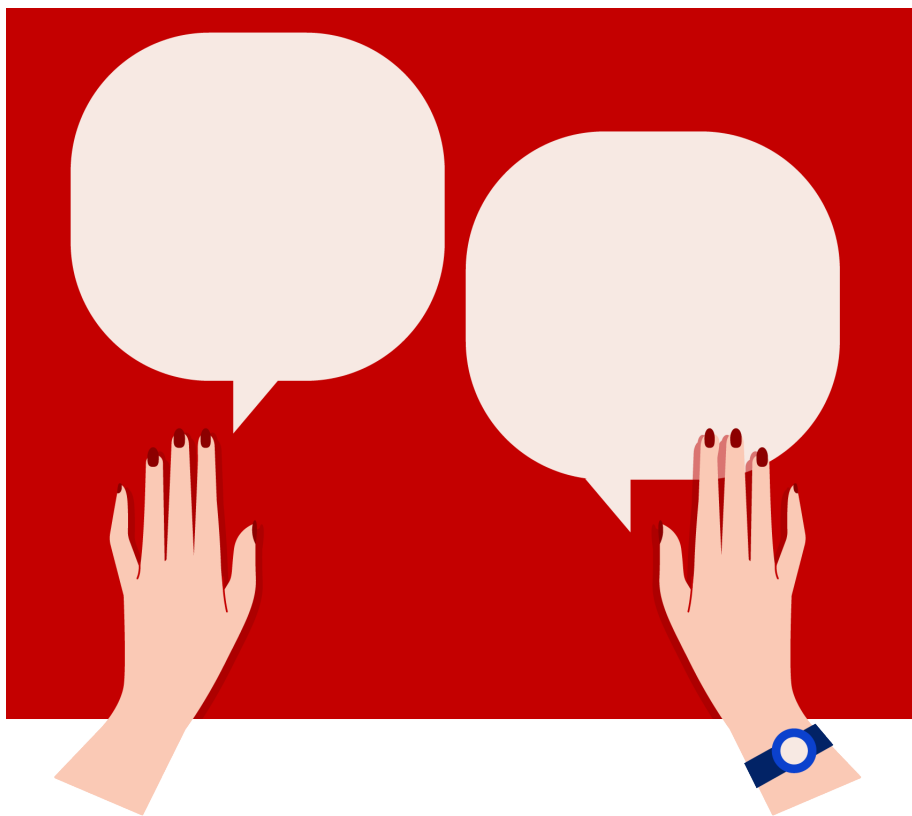
**... aux soins
de support**

Les soins prodigués par des professionnels qualifiés tels que, masseur-kinésithérapeute, socio-esthéticienne, diététicienne, ergothérapeute, psychothérapeute... sont là pour accompagner les traitements médicaux.

Ils vous aident à mieux vivre votre quotidien, à gérer votre fatigue et vos douleurs. Renseignez-vous auprès de votre établissement de santé, des associations et des réseaux de soins de votre ville.

Protéger ...

LES MAINS TOUCHENT...



MA MAIN GAUCHE ÉCRIT DANS LA BULLE DE GAUCHE, À MA MAIN DROITE,
CE QU'ELLE VIT ET RESSENT.
PUIS, MA MAIN DROITE LUI RÉPOND, DANS LA BULLE DE DROITE.

... AUSSI LE REGARD
DES AUTRES

... ses ongles

Les ongles sont souvent fragilisés
par les traitements.

Pour les renforcer, quelques conseils :

Limez vos ongles

plutôt que de les couper pour les renforcer.

Massez vos doigts

avec une crème hydratante plusieurs fois par jour.

Protégez vos ongles avec une ou deux couches de vernis de base

contenant du silicium. Recouvrez-les avec deux couches de vernis foncé
pour les protéger et faire écran à la lumière du jour.

Enlevez régulièrement le vernis

à l'aide d'un dissolvant sans acétone et appliquez à nouveau deux couches.



Vous pouvez limiter la chute de vos cheveux en utilisant un casque réfrigérant*.

C'est une méthode préventive utilisée pour les chimiothérapies de courte durée. Il réduit la pénétration des toxiques dans les cellules du cheveu. Son efficacité dépend de votre traitement et de la nature de vos cheveux.

Ménagez votre chevelure

en lavant vos cheveux la veille des séances de perfusion et évitez les shampooings pendant les 3 à 8 jours suivants.

Vous pouvez couper vos cheveux courts

pour diminuer le traumatisme de la chute.

Lavez votre cuir chevelu

avec un shampooing doux, de préférence sans savon.

Si vous avez perdu vos cheveux, hydratez votre crâne

avec une crème non grasse afin de réduire les tiraillements et les dessèchements.

J'ÉCRIS UN COURT TEXTE SUR LE MIROIR PIOCHANT DANS CES MOTS ET EXPRESSIONS :

- “Reprendre du poil de la bête
- “Faire dresser les cheveux sur la tête”
- “Poil à gratter”
- “Arriver comme un cheveu sur la soupe”

Je peux en trouver d'autres...

*l'utilisation du casque peut-être contre-indiquée dans certaines situations. Demander conseil à votre équipe soignante.

Se protéger...

TOUJOURS ADAPTER...



RACONTEZ VOTRE RELATION AU SOLEIL :
LES BIENFAITS, COMME LES MOMENTS D'INCONFORT

... VOTRE PROTECTION
À LA SITUATION

... du soleil

Évitez toute exposition au soleil afin de ne pas fragiliser votre peau déjà malmenée.

Cela est valable durant le traitement et un an après celui-ci.

Sinon, prenez des précautions : portez des vêtements couvrants et des lunettes noires et protégez votre peau avec une crème indice 50+ sur les zones découvertes.

S'habiller...

STYLE, CONFORT,...



J'ENTOURE OU JE DESSINE LA PAIRE DE CHAUSSURES
QUE J'AI ENVIE DE PORTER AUJOURD'HUI ET J'EXPLIQUE POURQUOI.

Exemple : Talons = pour prendre de la hauteur.

... C'EST VOUS
QUI CHOISISSEZ

... selon ses envies

Être belle, c'est aussi prêter attention à ses vêtements.

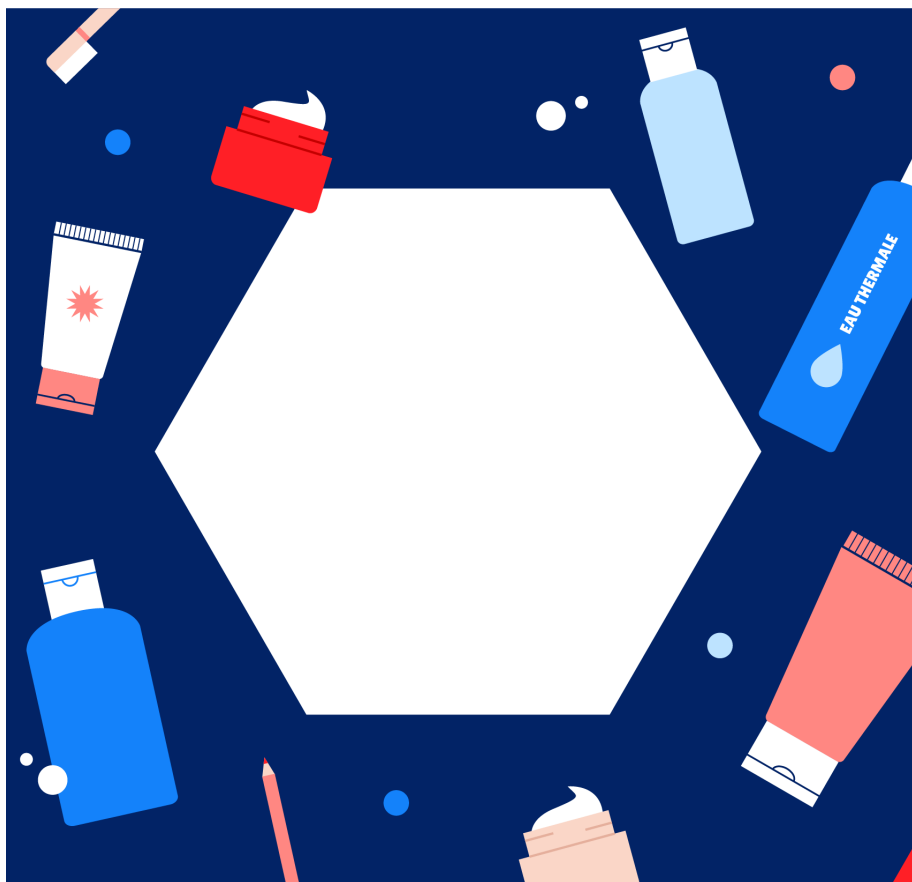
Habillez-vous la journée,
évittez de rester en tenue de nuit, même si
vous vous sentez fatiguée. C'est mieux pour le moral.

Privilégiez les couleurs,
évittez le noir même si c'est élégant et amincissant.

Planifiez-vous une sortie
avec un proche pour vous offrir un vêtement qui vous plaît.

Prendre
soin...

NETTOYER
ET HYDRATER...



JE DÉCRIS EN DÉTAIL MA ROUTINE BEAUTÉ...

...CE SONT LES CLEFS

... de sa peau

Pensez à nettoyer et à hydrater votre peau
tous les jours, même si vous ne vous maquillez pas.

Adaptez votre produit

si votre peau s'assèche ou devient plus réactive pendant le traitement

Privilégiez les produits pour peaux sensibles

lors d'un traitement en chimiothérapie

Réalisez un masque hydratant

privilégiez les produits pour peaux atopiques

Terminez par une brumisation d'eau thermale.

**Apprendre
les gestes...**

ON NE NAIT
PAS EXPERT...



J'ÉCRIS AUTOUR DU MIROIR CE QUE J'AIME QUAND JE ME REGARDE
ET CE QUE J'AIMERAIS AMÉLIORER.

... ON LE DEVIENT

... de beauté

Si vous souhaitez avoir des conseils pour vous maquiller, choisir une perruque, adapter les couleurs à votre peau... vous pouvez participer à un atelier beauté.

Il peut se dérouler dans ou en dehors des établissements de santé. Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante ou des ERI (Espace Rencontres et Informations) de votre établissement.

Maquiller...

CILS ET SOURCILS



J'ÉCRIS AUTOUR DES YEUX LES MOTS
QUE LA PHRASE M'INSPIRE OU JE DESSINE AUTOUR.

CILS ET SOURCILS

... ses yeux

Le regard c'est le miroir de l'âme.

Si vous utilisez un fard à paupières,
privilégiez les duos clair-foncé dans les tons de brun, taupe, ardoise
ou un duo en harmonie avec vos vêtements.

Évitez de maquiller vos cils durant la chimiothérapie.

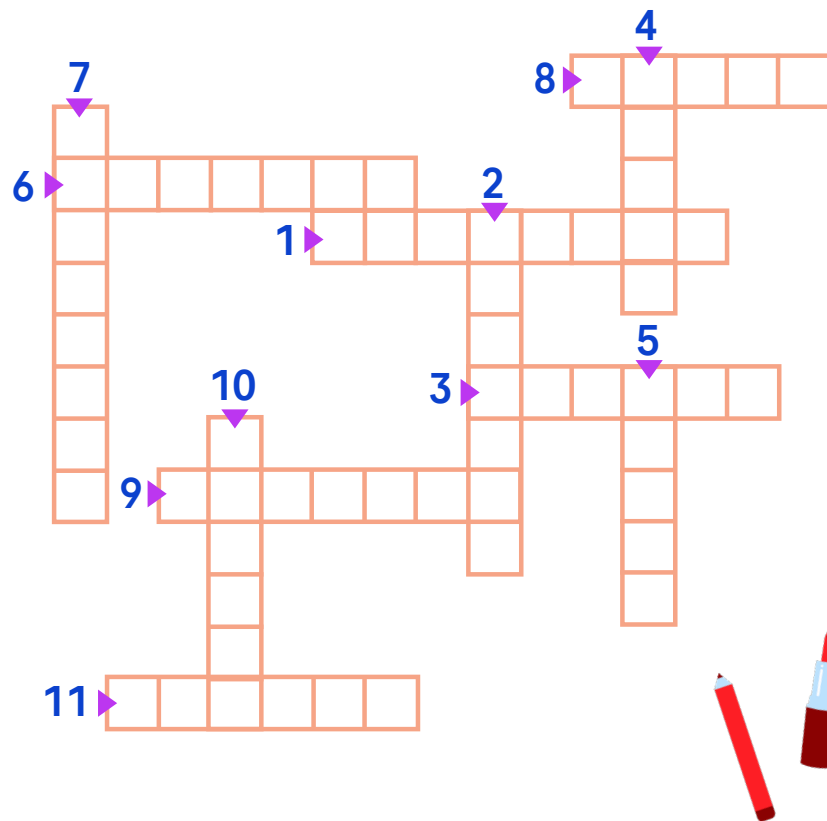
Vous pouvez utiliser un eye-liner
sur la paupière supérieure pour souligner votre regard.

Évitez d'utiliser des faux-cils
car la colle peut irriter l'œil et fragiliser la repousse.

Pour combler un manque de sourcils,
vous pouvez utiliser un crayon ou un fard à sourcils.

Maquiller...

LES PROTÉGER...



Pensez à votre stick hydratant, à tout moment de la journée.

Pour éviter que le rouge à lèvres file dans vos ridules, dessinez le contour des lèvres avec un crayon de la même teinte que votre rouge. Appliquez ensuite le rouge à lèvres.

Si vous n'avez pas l'habitude de vous maquiller, choisissez un rouge à lèvres dans un ton naturel assorti à votre blush.



JE JOUE AUX MOTS CROISÉS AVEC LES EXPRESSIONS CI-DESSOUS

- 1) Certaines fois, lourde comme une pierre
- 2) Pour peindre, tout simplement
- 3) Il vaut mieux qu'il ait bonne mine
- 4) Quand il fait chaud, il y fait frais
- 5) C'est préférable avec deux et certaines fois avec des lentilles
- 6) Plus gai que le noir et blanc
- 7) Il suffit d'appuyer sur l'interrupteur
- 8) De colère ou de jalousie
- 9) ... et non un masque à rat !
- 10) Pâques, c'est un jeu d'oeufs
- 11) Il a de la chance !*

* solutions page suivante

... LES HYDRATER

... ses lèvres

Choisir un accessoire...

JOUER AVEC LA MODE



J'IMAGINE UN MOTIF OU UN DESSIN QUE J'AIMERAI PORTER SUR LE FOULARD DE GAUCHE.
JE COLORIE LE FOULARD DE DROITE AVEC DES COULEURS QUE J'AIME PORTER.

JOUER AVEC LES CODES

... de beauté

Prenez du temps pour choisir un accessoire adapté à vos besoins et à votre visage.

(perruque, turban ou foulard)

Portez-les avant la chute de vos cheveux. Si vos cheveux sont longs, faites les couper ; la chute de cheveux courts est plus facile à accepter.

Si vous optez pour une perruque, quelques conseils :

Prenez rendez-vous avec un prothésiste capillaire

avant votre première cure de chimiothérapie et la perte de vos premiers cheveux. Il découvrira vos cheveux naturels.

Faites-vous accompagner

par un de vos proches pour avoir un regard extérieur

Étudiez toutes les possibilités proposées

cheveux courts ou longs, naturels ou synthétiques, clairs ou foncés...

Soyez attentif à la couleur

et privilégiez la douceur et le confort

Préférez un modèle fait main,

plus léger et permettant au cuir chevelu de respirer

Portez-la dès le début,

même peu de temps, pour vous habituer et familiariser votre entourage.

Si vous optez pour un foulard, il existe différentes manières de le nouer, vous pourrez ainsi varier les styles (turban, catogan, paysanne).

Solutions de la page précédente : 1 paupière - 2 pinceau - 3 crayon - 4 ombre - 5 yeux - 6 couleur - 7 éclairer - 8 rouge - 9 mascara - 10 cacher - 11 vernis

Faire...

SE RELAXER



J'ÉCRIS DANS CHAQUE GOUTTE D'EAU UN SOIN QUI M'APAISE.

SE GUÉRIR

... une cure
thermale

La cure thermale peut vous apporter soin,
détente et réconfort.

Elle peut aussi vous réconcilier avec votre corps mis à mal par les traitements. La cure d'une durée de 3 semaines, prescrite par votre oncologue, radiothérapeute ou médecin traitant, est prise en charge par la sécurité sociale.



Trouver Rencontrer
Aller plus loins
Comprendre Décoder

comme... Lieux & Liens

AFSOS

Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support. Informations sur les soins oncologiques de support
afsos.org

Allô Martine

Accueil téléphonique tous les lundis pour toutes les questions capillaires
Tél. 0800 027 639
prix d'un appel local

Amazones

Partage et échanges entre des femmes atteintes de cancer du sein
lesamazones.fr

Any d'Avray

Choix de compléments capillaires et conseils personnalisés
anydavray.fr

Au sein de sa différence

Partage d'expériences
auseindesadifference.com

Belle et bien

Ateliers de maquillage pour les femmes en cours de traitement
bellebien.fr

Brustforum

Informations et conseils sur le cancer du sein
brustforum.ch

Cancer contribution

Informations sur les nouvelles pratiques sur le cancer
cancercontribution.fr

CEW

Cosmetic Executive Women
Réseau féminin dédié à la beauté
cew.asso.fr

Chaîne rose

Témoignages sur le cancer du sein
lachainerose.fr

Conseil National des Exploitants Thermaux

medecinethermale.fr

Elite santé

Atelier de rencontres esthétiques dans les hôpitaux, conseils beauté et bien-être
elite-hair.com

Essentielles

Forum d'entraide entre patientes atteintes d'un cancer du sein
essentielles.net

Europa Donna

Information et soutien des femmes dans la lutte contre le cancer du sein
europadonna.fr

comme... Lieux & Liens

Fondation ARC

pour la recherche contre le cancer

Informations sur la recherche en France sur le cancer
arc-cancer.net

Impatientes

Informations et échanges animés par des femmes atteintes d'un cancer du sein
lesimpatientes.com

Ligue contre le cancer

Informations, forum et ressources sur la prévention, le dépistage, les différents aspects de la vie avec un cancer
Écoute cancer : 0810 111 101
ligue-cancer.net

Maison du cancer

Informations et conseils (juridiques, sociaux, santé...)
la-maison-du-cancer.com

Rose Magazine

Premier féminin glamour et gratuit destiné aux femmes touchées par le cancer
rosemagazine.fr

Savoir rester belle

Conseils pour rester belle pendant et après les traitements anti-cancer
savoirresterbelle.com

Se reconstruire en douceur

Conseils de kinésithérapeutes pour les femmes touchées par le cancer du sein
sereconstruireendouceur.com

Shopping en ligne

embellieboutique.net
oncovia.com
comptoir-de-vie.com

Sport et cancer

Conseils sur la pratique du sport
sportetcancer.com

Vivre comme avant

Écoute des femmes atteintes d'un cancer du sein
vivrecommeavant.fr

Voix des Patients

Média d'information participatif autour de la maladie chronique
www.voixdespatients.fr



Roche SAS

4, cours de l'Île Seguin
92100 Boulogne-Billancourt
Tél : + 33 (0) 47 61 40 00
Fax: + 33 (0) 47 61 77 00
www.roche.fr