



**BEAUTÉ**  
PAR ISABELLE TREMBLAY

## Ménagez vos cheveux

*La perte de cheveux et parfois des cils est un des effets les plus visibles du combat contre le cancer du sein. Si la chevelure de la battante retrouve son allure habituelle après les traitements, quelques trucs permettent toutefois d'en retarder la chute. Voici nos astuces pour gagner cette lutte en beauté.*

**L**a perte des cheveux après des traitements de chimiothérapie provoque souvent un choc chez plusieurs femmes atteintes du cancer du sein, et ce, même si la chute est temporaire. Voici nos solutions pour faciliter le quotidien de celles qui vivent cette période difficile.

Si l'alopécie est réversible chez la

### LE TOUR DU CHAPEAU

Pour couvrir votre crâne dégarni par la chimio, un chapeau aux bords relevés et asymétriques dégagera un visage rond, tandis qu'un couvre-chef souple retourné d'un côté adoucira les traits d'un minois ovale.

nouvelle! La coupe au carré à la garçonne ou les décoiffés à la rock star seront très en vogue cet hiver. D'autres choisiront leur chevelure d'appoint (perruque, foulard, bandana, chapeau) dès le début de la chimiothérapie, alors qu'elles ont encore toute leur énergie.

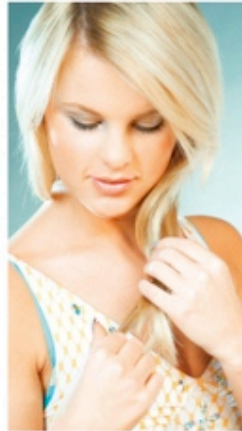
Pour retarder la chute des cheveux de quelques jours, voire de quelques semaines,

utilisez un shampoing doux (évités les formules pour bébés qui laissent un dépôt gras) sous l'eau froide.

La veille de la chimiothérapie, on conseille de se laver la tête et d'attendre de trois à huit jours avant le prochain shampoing. L'équipe soignante peut vous proposer le port d'un casque glacé pendant la perfusion, pour mieux préserver les cellules du cuir chevelu.

Pour la mise en plis, choisissez une brosse douce, limitez l'emploi des fixatifs, des rouleaux, du fer à friser et du séchoir. Les nattes, les défrisages, les colorations et les permanentes fragilisent les cheveux.

Surveillez la repousse. La chimio peut modifier la couleur et la texture de vos cheveux. Cela dit, ils retrouveront une apparence normale quelques mois après la fin des traitements.



## CONSULTATION BEAUTÉ

*«Pour camoufler mes cheveux blancs, je dois les colorer toutes les quatre à six semaines. Puis-je teindre mes mèches si je suis des traitements anticancéreux?»*

- Renée Dandurand



Il est préférable d'éviter la coloration pendant les traitements. Cependant, les teintures non permanentes d'origine végétale ou le henné que l'on trouve dans les magasins de produits naturels et certaines pharmacies sont assez doux pour la chevelure. Colorez vos cheveux avant d'entamer le premier cycle de chimiothérapie. Ensuite, répétez l'opération la semaine précédant le début d'un cycle. Dès l'arrêt des traitements, attendez quelques mois avant d'appliquer votre coloration habituelle.

- Mara Bonadie, directrice, marketing et communications, chez Belle et bien dans sa peau  
Une question pour nos experts? Écrivez-nous à [beaute@lasemaine.ca](mailto:beaute@lasemaine.ca)

## NOS TROUVAILLES

### La nature contre les poux

Comment faire pour garder à distance ces insectes qui ravagent la tête de vos petits et pour adoucir leur chevelure? On adopte la lavande, d'autant plus que son arôme calme les esprits survoltés! **Eau florale et huile essentielle, Lavande vraie, Lotus Aroma, 12 \$ et 16 \$** (en pharmacie).



### Au beau fixe!

Envie de mèches texturées ou de longues vagues audacieuses? Échevelez vos cheveux en leur ajoutant du lustre avec cette pâte signée Errol Douglas, le gourou britannique de la coiffure. **Argile mat Quick and Dirty, VaVoom Design Pulse, Matrix, 14,95 \$** (en salon).



### Naturelle

Cette eau, composée d'ingrédients naturels à 95 %, attire les impuretés et le maquillage comme un aimant. De plus, elle apaise la délicate peau du contour de l'œil. **Eau démaquillante du regard, Culture Bio, Yves Rocher, 14 \$** (dans les boutiques de la marque).



### Brillant et anti-âge

Vitamine E, huile de coco, huile de jojoba et acide hyaluronique: une formule qui camoufle les ridules et nourrit et lisse les lèvres. Cette base corrige illico les effets du temps et assure une longue tenue au rouge à lèvres. **Stylo Lèvres Lifting, ArtDeco, 23 \$** (en salon et dans certains centres esthétiques).

