

BIEN DANS
SA PEAU

ÉTAPES
SIGNATURE

GUIDE
POUR
HOMMES

Le cancer et son traitement peuvent changer votre apparence physique de plusieurs façons. Votre peau peut devenir extrêmement sèche et irritée, sa couleur et sa texture peuvent changer et des cernes peuvent apparaître sous les yeux. Selon le traitement, vous pourriez perdre vos cheveux, vos cils et vos sourcils.

Certains de ces changements peuvent avoir une incidence sur votre estime personnelle. Le programme Étapes signature de Bien dans sa peau offre des conseils et des techniques qui aident à gérer les changements d'apparence physique.

SOINS DE LA PEAU

Que vous soyez un connaisseur en soins de la peau ou, à l'opposé, que vous n'ayez jamais touché à un hydratant, prendre soin de sa peau durant un traitement peut faire toute la différence en ce qui concerne votre apparence et comment vous vous sentez.

Voici une liste des étapes de soins quotidiens pour la peau:

VISAGE

1. Nettoyer
2. Exfolier
3. Appliquer un hydratant
4. Appliquer une protection solaire
5. Utiliser un baume à lèvres

CORPS

6. Lotion pour le corps
7. Crème à mains

Voici ci-dessous les détails pour chaque étape.

Produits de soins utiles pour la peau:

Nettoyant:

Un nettoyant pour le visage élimine les saletés et la peau sèche qui pèle, et stimule la circulation sanguine. Recherchez des produits « doux » ou pour « peau sensible ». Idéalement, vous utiliserez un nettoyant pour le visage deux fois par jour – matin et soir. Et pour le corps, vous choisirez un nettoyant corporel doux.

Exfoliant:

Pour nettoyer en profondeur, utilisez un exfoliant doux une ou deux fois par semaine. Il aidera à déloger les cellules mortes, prévenir les points noirs et réduire l'apparition de poils incarnés. Votre peau paraîtra plus lisse, claire et lumineuse. Favorisez les formules douces pendant un traitement et faites d'abord un essai sur une petite zone de votre peau.

Hydratant:

L'hydratant est sans contredit la façon la plus directe et efficace de garder votre peau en bon état. Appliquez-le après avoir lavé et épongé votre visage. Les hommes ont généralement la peau plus grasse que les femmes, mais un traitement peut avoir un impact sur l'hydratation (à l'intérieur comme à l'extérieur); il est donc essentiel de rester hydraté.

Protection solaire:

Elle est indispensable. La sensibilité de la peau exposée au soleil est l'un des effets secondaires prédominants pendant un traitement. Il est donc essentiel d'appliquer une crème solaire avec un FPS minimum de 30.

Crème à mains:

Encore une fois, l'hydratation est un élément clé pour garder votre peau en bon état durant cette période. Gardez de la crème à mains près de votre évier.

Crème ou lotion pour le corps:

Un hydratant pour le corps mérite une place de choix dans votre rituel de soins pendant un traitement pour prévenir la peau sèche, irritée et parfois même craquelée. Appliquez une lotion après la douche ou le bain, puis au besoin durant la journée.

Baume à lèvres:

Comme toutes les autres parties de votre corps, vos lèvres peuvent devenir plus sèches pendant un traitement. Simplifiez-vous la vie en appliquant un baume à lèvres hypoallergénique doté d'un FPS pour une bonne hydratation et prévenir les brûlures causées par le soleil.

Hydratant ou cache-cernes teinté:

Il existe d'excellents produits teintés pour la peau et dont la texture très légère permet une apparence naturelle. Ces produits aident à camoufler les rougeurs, les inégalités du teint et les cernes sous les yeux.

CONSEILS HORS PAIR

Préférez toujours les produits hypoallergéniques sans parfum lorsque vous choisissez des produits de soins, car même la peau la plus infailible peut devenir sensible pendant un traitement.

Évitez tout produit irritant, y compris les exfoliants ou gommages abrasifs à base d'ingrédients comme les rétinoïdes.

ÉTAPES À SUIVRE

Voici quelques étapes de soins pour donner belle apparence et confort à votre peau.

1

Mouillez votre peau avec de l'eau tiède. Appliquez une petite quantité de nettoyant et massez légèrement en effectuant des mouvements circulaires partout sur le visage. Rincez abondamment à l'eau pour enlever tout résidu de produit.

- 2** Exfoliez votre visage une ou deux fois par semaine avec un exfoliant doux. Ne frottez pas fortement. Appliquez-le de la même façon que le nettoyant, puis rincez abondamment à l'eau.
- 3** Si vous désirez vous raser, faites-le à cette étape. (Voyez les détails ci-dessous pour optimiser votre expérience de rasage.)
- 4** Épongez votre visage – ne frottez pas. Lorsque votre visage est passablement séché, appliquez un hydratant, n'oubliez pas les oreilles et la nuque.
- 5** Que vous ayez ou non pris une douche, il est important d'appliquer une lotion sur tout le corps pour prévenir l'assèchement et l'irritation de la peau.
- 6** Votre peau est maintenant hydratée. Appliquez une protection solaire sur le visage et toute partie du corps exposée, comme les oreilles, la nuque, le dessus de la tête, etc. Appliquez de nouveau tout au long de la journée.
- 7** Pour terminer, vous pouvez protéger vos lèvres avec un baume et utiliser un peu d'hydratant ou de cache-cernes teinté.

À PROPOS DU LAVAGE CORPOREL

Il n'est pas nécessaire de se laver le corps tous les jours. Une douche ou un bain de courte durée est plus bénéfique pour la peau.

Prenez une douche ou un bain rapide, puis appliquez un hydratant immédiatement.

Gardez l'eau à température fraîche ou tiède pour éviter d'irriter la peau. Utilisez un nettoyant doux et évitez tout exfoliant abrasif.

PROTECTION SOLAIRE

Le soleil peut avoir des effets dommageables sur la peau à tout moment de l'année. Toutefois, la radiothérapie et la chimiothérapie, tout comme certains médicaments, peuvent rendre votre peau plus susceptible aux coups de soleil et aux dommages cutanés.

Règle générale, si la partie du corps traitée par radiation est externe, elle ne devrait pas être exposée au soleil. Votre médecin pourrait par ailleurs vous demander de ne pas appliquer de crème solaire ou toute autre crème pendant la radiothérapie, car la peau pourrait réagir.

Il est toujours préférable de vérifier auprès de votre radio-oncologue.

CONSEILS HORS PAIR

- Appliquez une crème solaire généreusement chaque jour – une quantité équivalente à une balle de golf – sur toutes les parties du corps exposées : lèvres, oreilles, cuir chevelu, cou et nuque.
- Prenez l'habitude d'appliquer une protection solaire tous les matins (20 à 30 minutes avant d'aller dehors) et d'en réappliquer à toutes les deux heures.
- Rappelez-vous que vous êtes exposé aux rayons UVA/UVB même à l'ombre. Si vous êtes à l'intérieur, sachez que les fenêtres vitrées ne protègent pas contre les rayons UVA.
- Restez à l'intérieur pendant les heures de grande intensité du soleil, soit entre 11 h et 16 h.
- Portez un chapeau – idéalement avec un bord large de sept centimètres.
- Vos yeux aussi ont besoin d'être protégés. Portez des lunettes de soleil assurant une protection contre les rayons UVA/UVB.

RASAGE

Selon votre traitement particulier et bien sûr de la réaction de votre corps, la perte des poils du visage est un effet secondaire possible.

Pendant votre traitement, votre peau sera plus sujette aux coupures, aux bleus et aux infections. Il est donc important de revoir votre méthode de rasage.

Certaines personnes préfèrent utiliser un rasoir électrique pendant leur traitement, tandis que d'autres optent pour un rasage humide. La décision vous appartient, mais n'hésitez pas à demander conseil à votre équipe médicale.

La méthode idéale:

1

Avant le rasage, prenez une douche ou appliquez une serviette ou un linge chaud sur votre visage. Lorsque la peau est réchauffée, les pores s'ouvrent et les cuticules ramollissent.

2

Appliquez le gel ou la mousse à raser pour peau sensible de votre choix, idéalement à l'aide d'un blaireau. Créez une riche mousse chaude et protectrice.

(Un blaireau adoucit et soulève les poils du visage, ce qui optimise l'hydratation et la lubrification.)

3

Laissez le rasoir faire le travail en le passant délicatement, sans mettre de pression. Puisque les poils poussent dans plusieurs directions, vous devrez passer le rasoir aussi bien dans le sens de la pousse du poil que dans le sens contraire.

Rasez dans le sens le plus confortable pour vous.

4

Rincez la lame souvent. Pour ne pas irriter la peau, utilisez toujours de la crème, du gel ou de l'huile à raser. Et ne rasez pas plusieurs fois de suite au même endroit.

5

Rincez à l'eau froide pour retirer tout résidu de crème à raser, resserrer les pores et rafraîchir le visage.

6

Appliquez un hydratant doux sur tout le visage et le cou.

CONSEILS HORS PAIR

Utilisez un rasoir de qualité plutôt qu'un rasoir jetable.

Remplacez les lames régulièrement.

N'empruntez pas un rasoir, et ne prêtez pas le vôtre.

LES SOURCILS

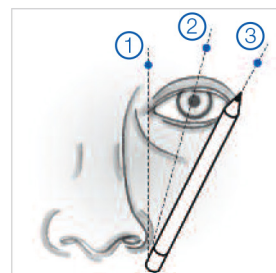
La perte des sourcils peut perturber les hommes tout autant que les femmes. Il existe toutefois des solutions pour garder l'apparence des sourcils. Vous n'avez donc pas à vous en priver contre votre volonté.

Un crayon à sourcils est une façon simple de donner l'impression d'en avoir. Il suffit de quelques traits de crayon et le tour est joué.

Voici une façon ingénieuse de recréer les sourcils (voir les images ci-dessous)

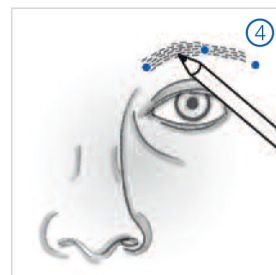
1

Tenez un crayon à la verticale, en appuyant une extrémité contre votre narine et l'autre dans le coin intérieur de votre œil. Suivez cette trajectoire et faites un point en haut de votre œil, sur l'os de l'arcade sourcilière. Ce point marque le début de votre sourcil.



2

Tenez le crayon à la verticale devant votre iris (la partie colorée de l'œil) et faites un point en haut de l'œil, un peu au-dessus ou directement sur l'arcade sourcilière. Ce point indique l'arche naturelle de votre sourcil.



3

Tenez votre crayon en angle, en appuyant une extrémité contre votre narine et l'autre dans le coin externe de l'œil. C'est l'endroit où doit se terminer votre sourcil. Faites un point.

4

Reliez les points en dessinant de petits traits légers et courbés, comme des plumes, pour imiter des poils. La ligne de début du sourcil doit être plus épaisse et s'amincir graduellement vers la pointe extérieure.

À PROPOS DES SOURCILS

Si vous portez des lunettes, sachez qu'une monture plus épaisse donnera l'illusion de sourcils plus fournis.

LES ONGLES

Un traitement anticancer peut rendre les ongles, le lit et le contour des ongles plus fragiles et sujets aux infections.

Voici comment prendre soin de vos mains (et de vos pieds) pour mieux les protéger. Rappelez-vous que ces changements sont temporaires et se dissiperont avec le temps.

- Évitez de couper vos cuticules. Utilisez plutôt une crème pour cuticules pour empêcher d'avoir les ongles secs ou dédoublés et pour hydrater les envies (petites peaux autour des ongles).
- Hydratez avec une crème à mains onctueuse.
- Gardez les ongles courts en les coupant et en les limant.
- Portez des gants de caoutchouc pour faire des tâches ménagères, car une exposition excessive à l'eau risque de créer une infection fongique sur le lit de l'ongle.

CONSEILS HORS PAIR

Si vous aimez les salons de manucure, il serait bon d'attendre la fin de votre traitement avant votre prochaine visite.

GÉRER LA PERTE DES CHEVEUX

La perte des cheveux perturbe aussi bien les hommes que les femmes. Or, les hommes ayant une chevelure fournie peuvent être particulièrement touchés par cette éventualité.

Même si les cheveux rasés sont la tendance actuelle chez les hommes, ce n'est peut-être pas votre préférence personnelle.

Votre traitement anticancer pourrait faire tomber vos cheveux ou les rendre plus clairsemés.

Mais rappelez-vous que la perte des cheveux est pratiquement toujours temporaire.

CONSEILS HORS PAIR

- Peignez toujours vos cheveux en douceur et utilisez un shampoing doux (pas un shampoing pour bébé).
- Lorsque vos cheveux deviennent plus clairsemés, songez à les faire couper courts ou encore demandez à un styliste professionnel d'ajuster légèrement votre coupe. C'est une bonne solution pour les cheveux clairsemés ou qui commencent à tomber par endroits.
- Ne vous rasez pas la tête car vous risquez d'irriter votre cuir chevelu ou de causer des blessures qui pourraient s'infecter. Si vous optez pour un rasage, il est recommandé de garder une longueur de 3 mm.
- Après la chute des cheveux, le cuir chevelu peut devenir sec. Massez-le délicatement avec votre hydratant facial pour le soulager et stimuler la circulation sanguine de vos follicules stressés. Prendre soin de votre cuir chevelu réduira considérablement toute sensibilité et irritation.

CONSEILS HORS PAIR

- Aujourd'hui, il existe tant de chapeaux et casquettes pour se couvrir ou se protéger la tête que vous trouverez facilement celui qui vous convient, que ce soit pour le sport, le soleil, la pluie ou le vent, ou simplement pour le plaisir du style.
- N'hésitez pas à essayer une prothèse capillaire. Les modèles conçus pour les hommes peuvent être aisément coupés par votre coiffeur pour donner un look naturel qui vous ressemble. Demandez conseil à un prothésiste.

REPOUSSE DES CHEVEUX

Selon le type et la durée de votre traitement, vos cheveux commenceront éventuellement à repousser et allongeront à un rythme de 1,25 cm par mois.

Vos nouveaux cheveux pourraient être différents après votre traitement en raison de l'absence ou l'altération des pigments.

Toutefois, lorsque la pigmentation redevient normale, les cheveux retrouvent habituellement leur couleur et texture antérieures.



workshops@lgfb.ca



1.800.914.5665