

# Cancer : trois conseils pour reprendre confiance en soi avec le maquillage

**Il peut parfois être difficile de prendre soin de soi, et même de penser à se maquiller, pendant un traitement (lourd) contre le cancer. Fatigue, teint grisâtre, perte de de cheveux et de sourcils... Nombre de femmes ne se reconnaissent plus au fil des chimiothérapies. Voici trois conseils pour reprendre confiance en soi grâce au maquillage.**

Maladie, fatigue, [teint terne](#), chute des cils et sourcils, de quoi décourager d'être coquette. Pourtant, le **maquillage de correction médicale est bénéfique pour l'état psychologique**. En témoigne le succès des ateliers de maquillage réalisés par des socio-esthéticiennes dans les centres de soin et de cures. Voici trois conseils pour reprendre confiance en soi.

## Rehausser son teint

Le teint terne et grisâtre, lié à un **problème de vascularisation**, peut aisément être masqué. Les gestes doivent rester simples et faciles à réaliser, car "*souvent, ces patientes ont abandonné le maquillage depuis longtemps*", précise Clémentine, socio-esthéticienne à la station thermale de La Roche-Posay. On peut utiliser une crème teintée ou un fond de teint fluide.

*"Si le teint a viré à l'olive ou au gris, on choisit un sous-ton rosé, et on ajoute dessus une poudre bonne mine beige rosée ou un baume pour les lèvres coloré sur les joues"*, détaille Joëlle Nonni, responsable des ateliers d'éducation à la santé de la peau aux thermes d'Avène. "*Mais quand apparaît un [rash acnéiforme](#), on adopte un fond de teint correcteur fluide qu'on floute en tapotant à l'éponge, légèrement plus foncé que le teint.*" Si l'on veut aller plus avant et véritablement "cacher" sa maladie, on complète avec un correcteur de teint, en choisissant la couleur opposée sur la gamme chromatique à celle des imperfections et en l'appliquant localement en tapotant du bout du doigt : vert en cas de rougeurs, rosé sur des cernes orangés, jaune pour des cernes bleu violacé, doré/abricoté s'ils sont foncés.

## Les sourcils, un point important

Comme les cheveux, les sourcils tombent lors des traitements, modifiant la physiologie du visage. Joëlle Nonni recommande "*de prendre une photo de son regard avant le début des traitements pour apprendre à dessiner ses sourcils avant qu'ils ne tombent. C'est à la fois plus facile quand ils sont encore là et cela permet de respecter ensuite leur ligne naturelle qu'on aura intégrée.*"

Il existe toutes sortes de fards à sourcils afin de recréer une ligne qui paraisse la moins artificielle possible. La méthode la plus simple est d'utiliser un pochoir à sourcils dans lequel on applique un fard spécifique. Un autre procédé consiste à choisir un crayon à sourcils d'une couleur proche de sa chevelure. Outre le maquillage, une perruque ou un turban peuvent eux aussi à retrouver confiance en soi après une perte de cheveux.

Par Sophie Goldfarb