



MÊME

Garder bonne mine pendant les traitements



Petit guide pratique pour apprendre à maquiller son teint



MÊME

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE : Avant tout... comprendre et préparer sa peau !	2
1. L'impact des traitements sur votre peau et votre teint	2
2. Prendre soin de sa peau : une première étape essentielle	4
DEUXIÈME PARTIE : Comment se maquiller pour un teint frais et naturel	6
1. Tuto maquillage pour un teint parfait	8
2. Le maquillage des yeux pour restructurer le regard	13
3. Le maquillage de la bouche pour donner du peps' à votre visage	14
4. Dernière astuce : la bonne mine passe aussi par le choix des couleurs que vous portez !	16



MÊME

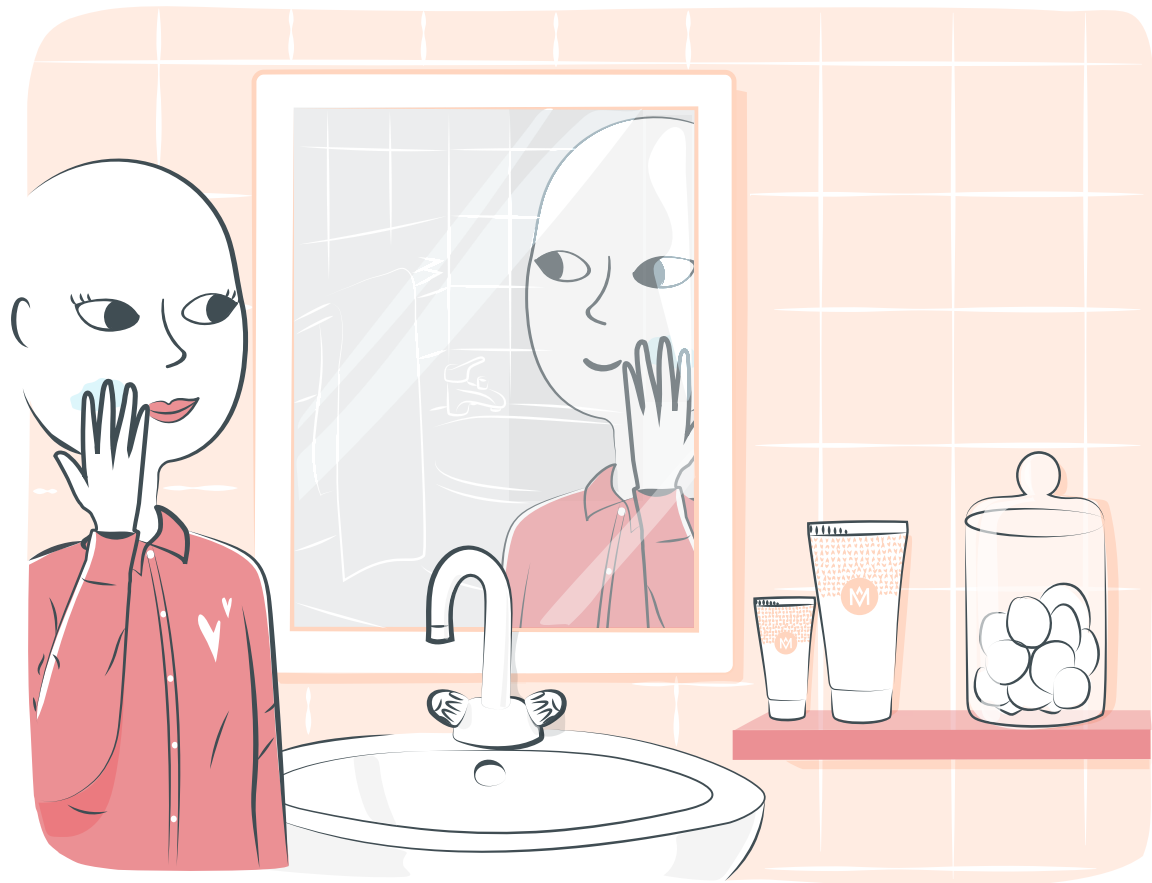
Garder bonne mine pendant les traitements

La plupart des traitements anticancéreux peuvent avoir des effets secondaires sur votre peau et son éclat, et accentuer les petites marques de fatigue. Et il n'est pas toujours facile de garder le moral quand le miroir vous renvoie une petite mine !

Chez MÊME, on sait à quel point l'estime de soi est primordiale pour mieux se battre contre la maladie et cela passe en premier par le reflet que nous renvoie le miroir tous les matins. On vous donne toutes nos meilleures astuces pour vous aider à garder une jolie mine tout au long de vos traitements. Hydratation, nettoyage, maquillage et alimentation, on vous dit tout !

Souriez, vous allez rayonner :)





PREMIÈRE PARTIE :

Avant tout... comprendre et préparer sa peau !

1. L'impact des traitements sur votre peau et votre teint

En s'attaquant aux « mauvaises » cellules liées au cancer, les traitements anticancéreux s'en prennent aussi à d'autres cellules à renouvellement rapide présentes dans votre corps, et notamment les chimiothérapies, l'immunothérapie et les thérapies ciblées peuvent **en modifier l'aspect et ainsi ternir votre teint**. En effet, **la peau de votre joli visage est asséchée, ce qui la rend plus fragile et peut vous causer des démangeaisons et tiraillements**. En un mot, la peau devient moins « confortable ».

En plus de sa texture, **la couleur de votre peau peut parfois changer, être plus terne ou un peu grise, et présenter de petites rougeurs par endroits.** Ce sont généralement le front, les ailes du nez, le menton et le décolleté qui peuvent présenter ces petites irrégularités de couleur.

L'hormonothérapie, quant à elle, est parfois responsable de l'apparition de petits boutons et imperfections indésirables. En « jouant » avec nos hormones, elle peut recréer les désagréments de l'adolescence et ses éruptions cutanées. Joie, bonheur !

Ajoutez à cela la fatigue liée aux traitements, et donc l'accentuation des petites marques de fatigue comme les cernes ou les ridules, et vous comprenez à quel point votre teint est mis à l'épreuve et combien il faut prendre soin de la peau fine et délicate de votre visage pour retrouver un joli petit minois !



2. Prendre soin de sa peau : une première étape essentielle

Qu'il est agréable de se pomponner et de prendre soin de soi quand on a un petit moral et une grise mine ! Parce qu'**une bonne mine, cela passe d'abord par une peau en bonne santé**, voici les petits gestes du quotidien à adopter pour prendre soin de votre jolie peau et redonner de l'éclat à votre visage.

Le premier réflexe : le nettoyage de votre peau

Eh oui, on le néglige trop souvent, mais **le premier geste pour prendre soin de votre peau et prévenir l'apparition de petites imperfections, c'est le nettoyage** ! Attention toutefois à ce que vous utilisez pour nettoyer votre peau, car cette étape indispensable peut vite devenir un calvaire pour les peaux malmenées par les traitements à répétition. Il faut donc privilégier à tout prix un nettoyage tout doux avec des produits qui n'assècheront pas votre visage.



Notre conseil : matin et soir, commencez votre petite routine en appliquant une petite noisette de démaquillant pour bien nettoyer votre peau. **Privilégiez l'utilisation d'un démaquillant doux et sans coton** comme notre petite **Pommade Démaquillante** pour éviter d'agresser votre peau avec un produit trop abrasif ou par l'utilisation d'un coton qui fragiliserait vos cils et sourcils, déjà affaiblis par les traitements. **On oublie notamment les eaux micellaires**, trop agressives, et on choisit des produits sans parfum ou avec un parfum sans allergène afin d'éviter tout risque d'irritation !

***Le saviez-vous ?** Que vous vous maquilliez ou non, il est très important de vous démaquiller le soir afin de débarrasser votre peau des impuretés et de l'excès de sebum accumulés pendant la journée. Ce nettoyage permettra de purifier votre peau et de prévenir l'obstruction des pores, responsable en partie de l'apparition de petits boutons indésirables.*



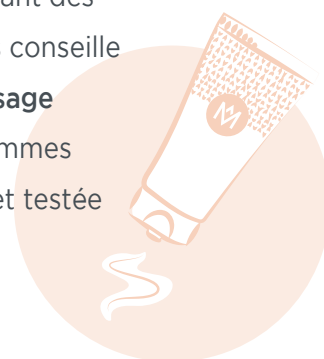
Après vous être démaquillée et avoir rincé votre peau avec de l'eau tiède ou un spray d'eau thermale (de la marque Eau Thermale Avène par exemple), séchez votre visage avec une serviette épaisse toute douce. Ne frottez pas la peau mais tapotez-la plutôt avec douceur afin d'éviter de l'abîmer. Pensez à laver votre serviette régulièrement pour combattre les bactéries !

Une bonne hydratation : la clé pour un teint parfait

Une fois la peau bien propre, on passe à l'hydratation ! Cela permet de bien **nourrir la peau après le nettoyage et de la protéger tout au long de la journée**. On pense aussi à appliquer une bonne couche de sa crème hydratante préférée le soir après le démaquillage. N'hésitez pas d'ailleurs à en mettre une couche plus importante que le matin afin que votre peau fasse une petite cure d'hydratation pendant la nuit.




Pour appliquer sa crème hydratante, **on vient en déposer une bonne quantité sur le front, le nez, les joues et le menton**. Et **on fait pénétrer** le tout avec une grande douceur **par des petits mouvements circulaires**. On la choisit bien nourrissante, afin de parer au dessèchement causé par les traitements, mais pas trop grasse afin d'éviter les effets trop brillants sur la peau. Et, votre peau fragilisée ayant des besoins très spécifiques, on vous conseille d'utiliser notre **Crème pour le Visage** conçue spécialement pour les femmes sous traitements anticancéreux et testée cliniquement.






L'importance de la protection solaire




Le dernier réflexe à adopter pour prendre soin de votre peau et préserver sa bonne santé, c'est **la protection solaire** ! En effet, la plupart des traitements anticancéreux peuvent photosensibiliser votre peau, la rendre encore plus fragile face aux rayons du soleil (qui ne sont jamais bons pour la peau, on est bien d'accord). Plus que jamais, il faut donc la protéger du soleil avec une crème adaptée.

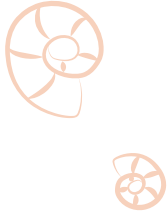


Autant que possible, on essaie donc de **prendre le réflexe d'appliquer une couche de crème solaire sur sa peau après la crème hydratante et avant de se maquiller, même quand le ciel est gris. Et sans oublier les oreilles et le cou s'il vous plaît !**

Ps : on parle ici visage mais n'oubliez pas les mains, le décolleté et tout ce qui dépasse de vos habits !




Choisissez-la de préférence avec **un indice SPF d'au moins 50** et qui protège contre les UVA et les UVB, et faites attention à sa composition. On reste au maximum à l'écart des ingrédients nocifs ou toxiques.



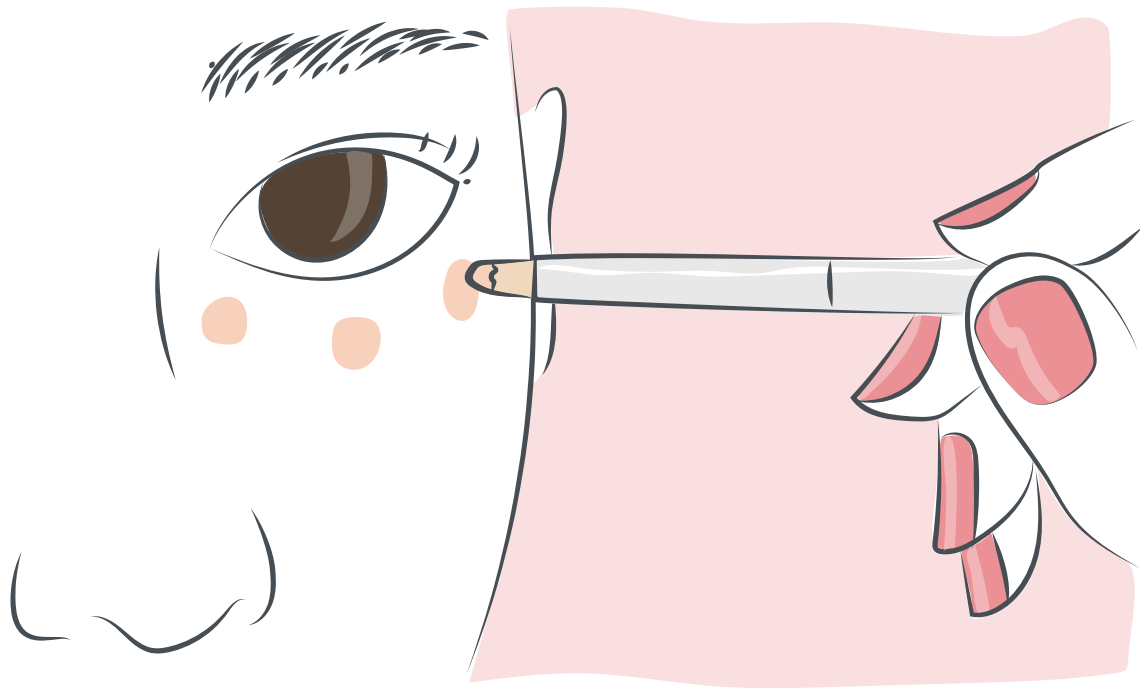
Et voilà ! Votre peau est désormais parée pour résister le mieux possible aux effets des traitements et ainsi garder tout son éclat.



L'alimentation : à la base de l'éclat de votre teint



Parce qu'une bonne mine passe d'abord par l'intérieur, on privilégie **une alimentation variée, équilibrée et riche en fruits en légumes**, et on n'oublie pas de **boire beaucoup pendant la journée** afin de maximiser votre hydratation (on vous conseille au moins 1,5L par jour) ! Le thé vert par exemple, permet de bien vous hydrater et est en plus un excellent antioxydant pour limiter l'apparition des petits signes de l'âge. On essaye de rester raisonnable sur le sucre, les produits laitiers et la charcuterie qui peuvent favoriser l'apparition de petites imperfections. Sans se priver d'un petit plaisir de temps en temps si cela peut nous faire du bien, bien évidemment, le tout est de limiter les excès !



DEUXIÈME PARTIE :

Comment se maquiller pour un teint frais et naturel

Pour redonner de l'éclat et de la fraîcheur à un teint un peu terne ou une mine un peu fatiguée, rien de tel que le maquillage ! Il est idéal pour unifier le teint, camoufler ce que l'on n'a pas envie de montrer, mettre en valeur ce qui le mérite et même restructurer un peu notre visage.

Mais attention, **il faut bien le choisir et l'utiliser par petites touches pour que le résultat reste très naturel et efficace.** En effet, une main un peu lourde sur le maquillage risquerait de marquer davantage que de masquer les petites imperfections et les signes de fatigue. On vous donne tous les bons gestes pour ne pas vous tromper.

1. Tuto maquillage pour un teint parfait

ÉTAPE 1 : unifier le teint avec la BB Crème



Après avoir hydraté votre visage, pour redonner un peu d'éclat à votre peau et encore corriger des défauts de colorimétrie, **la BB Crème est une alliée de taille**. Elle permet également au maquillage de mieux accrocher à la peau et s'adapte à chaque problématique. Moins couvrante que le fond de teint, la BB Crème est notre chouchoute pour unifier le teint tout en laissant respirer votre peau.

Comment choisir un produit parfaitement adapté pour moi ?



Quelle couleur ? Vous pouvez vous assurer de la bonne couleur du produit en l'appliquant sur le haut de votre cou et sur les maxillaires tout en vous exposant à la lumière du jour. La teinte doit se rapprocher au plus près de la couleur naturelle de ces zones. N'hésitez pas à demander un échantillon pour l'essayer une fois chez vous !



À noter : il est déconseillé de tester la couleur de son produit en l'appliquant sur la main (ou sur toute autre partie autre que le cou et les maxillaires), car la couleur de votre corps est souvent très différente de celle de votre visage. Aussi, on ne choisit pas une teinte plus foncée que sa couleur de peau naturelle pour se donner un teint hâlé car cela donnerait un effet très peu naturel au maquillage. Pour un effet bonne mine, vous pourrez plutôt utiliser de la poudre bronzante localement, ou un peu de fard à joue (On vous en parle un peu plus bas !).



Quels composants ? Pour choisir des produits (teint, blush, poudre bronzante...) à la composition irréprochable, respectueuse de votre peau, vous pouvez utiliser le site [La vérité sur les cosmétiques](#) et taper tour à tour les composants des produits que vous envisagez d'acheter. Cette plateforme propose pour chaque terme INCI (composant) une appréciation allant de « très bien » à « déconseillé ». Bien pratique pour ne pas avoir à retenir la liste (très longue) des produits nocifs pour la peau et la santé !



Notre Conseil : Fond de teint, BB Crème, CC Crème, DD Crème, poudre... Difficile de s'y retrouver parmi tous ces produits ! Et en vous écoutant, il était évident que vous aviez besoin d'un produit rien que pour vous pour corriger les petits problèmes de peau (rougeurs, imperfections, teint terne) que vous pouviez remarquer pendant les traitements anticancéreux.

Nous avons donc travaillé sur la formulation d'une BB Crème parfaitement adaptée à vos besoins.

Très hydratante et **composée à 97% d'ingrédients d'origine naturelle**, elle **corrige** tout en douceur vos petites imperfections pour **unifier** votre teint, et reflète la lumière pour **illuminer** votre joli visage. **Très légère, elle n'étouffe pas votre peau** et la laisse toute douce et souple.

Comment appliquer ma BB Crème ou mon fond de teint ?

Aux doigts : Audrey Coppens, maquilleuse professionnelle nous a confié tous ses trucs et astuces pour une parfaite application : elle préconise **l'emploi de ses propres mains** pour appliquer les fonds de teint liquides, mousses et les crèmes teintées (BB, CC, DD) à condition, bien-sûr, de bien les nettoyer au préalable.

Avant l'application, **réchauffez le fluide entre vos doigts** pour que les pigments adhèrent ensuite mieux à l'épiderme.

Venez ensuite **appliquer le tout en fine couche** en veillant à mettre une quantité de produit moins importante à la base des cheveux, des sourcils, des oreilles et des maxillaires.

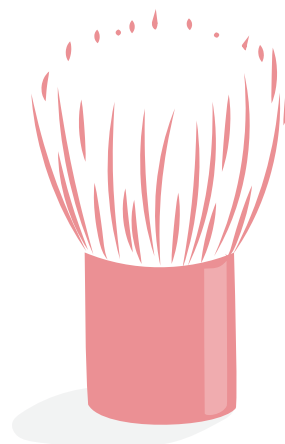
Comme ça, adieu les démarcations !



Au pinceau : Audrey précise que les pinceaux sont moins économiques car ils absorbent une bonne partie du produit. Cependant, ils permettent d'obtenir un résultat plus léger et moins couvrant. Notez que pour des raisons hygiéniques, ces instruments requièrent d'être lavés quotidiennement.

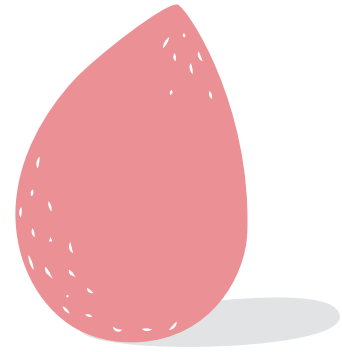
Alors si on choisit d'utiliser des pinceaux, on leur fait leur petit shampoing après chaque utilisation !

Enfin, pour les fonds de teint compacts sous forme de poudre un pinceau « **kabuki** » s'avère très utile pour écraser les pigments sur la peau et ainsi unifier votre teint !



À l'éponge : Tout comme les pinceaux, les éponges absorbent une partie du produit. En revanche, elles sont très utiles pour obtenir un résultat très couvrant (à condition de tapoter avec et non pas d'étirer).

On l'applique évidemment avec une grande précaution pour ne pas créer une couche visible et peu naturelle du produit sur le visage. Et on la lave, aussi, quotidiennement !



Pour toutes les applications, on dépose idéalement son produit au centre du visage (front, nez et menton) puis on étire vers l'extérieur sans ajouter de produit.

Sans oublier de prolonger la matière sur le cou pour éviter l'effet masque, pas très élégant !

ÉTAPE 2 : camoufler les imperfections avec le correcteur ou l'anticerne

Durant les traitements, cernes, tâches et petites imperfections peuvent pointer le bout de leur nez. Pour les camoufler, l'idéal est de se munir d'un **Correcteur de teint qui va permettre de « corriger » ces petits défauts** en un tour de main. On le choisit de préférence de la même couleur que la BB Crème ou un ton plus clair si vous hésitez entre 2 couleurs. Chez MÊME, le petit Correcteur et la BB Crème existent dans les mêmes teintes pour vous garantir un résultat très naturel.

On commence par l'appliquer par **petits points sous le coin interne de l'œil**, autour du nez, sur les sillons nasogéniens (les petits plis autour du nez) et dans le creux du menton. Fondez ensuite la matière au doigt. Ces touches d'anticerne éclaireront les zones d'ombre, qui ont tendance à s'accroître lorsque l'on est fatiguée.



On dépose ensuite une petite quantité de correcteur aux endroits où l'on en ressent le besoin. Pour que la matière soit bien couvrante, on l'applique en tapotant délicatement avec le bout du doigt pour la fondre naturellement avec la peau.

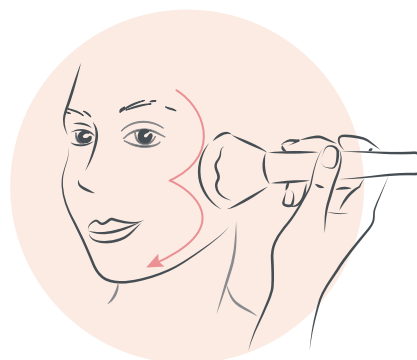
On peut même repasser à plusieurs reprises au même endroit si besoin pour dire bye bye aux imperfections les plus tenaces !

ÉTAPE 3 : fixer et illuminer avec la poudre libre et la poudre de soleil

Lorsque l'on s'est appliqué un fond de teint liquide, mousse, en stick ou sous forme de crème teintée comme la BB, on peut venir fixer le tout avec une poudre translucide ou couleur peau. Le maquillage tiendra ainsi plus longtemps.

Là encore, ayez la main légère pour éviter de marquer les zones de sécheresse ou appliquez-en seulement sur la zone T (menton, nez et front) plus sujette aux brillances. Enfin, pour avoir bonne mine, rien de tel que d'avoir le teint un peu hâlé. Et quand on n'a pas le droit de se mettre au soleil, on peut créer cette illusion avec une « **poudre de soleil** » (on l'appelle aussi « poudre bronzante » ou « terracotta ») ! C'est grâce à elle que vous obtiendrez un beau hâle et un teint de pêche ! Le tout est de se souvenir que lorsque le soleil « tape » sur notre visage, il ne le fait pas uniformément : il vient colorer les zones les plus bombées de notre visage en premier ! Donc **le nez, les pommettes et le front** !

Tout d'abord, munissez-vous d'un gros pinceau type « **kabuki** » et prélevez un petit peu de poudre bronzante. Soufflez sur le pinceau pour ôter l'excédent. Appliquez la poudre sur votre visage en formant un trois comme sur le schéma ci-contre.



Notre petit truc : pour vous aider, souriez ! Ainsi vos pommettes se dessineront bien. Vous avez l'impression d'y être allée un peu fort ? Estompez avec un pinceau propre ou en tapotant votre visage avec un coton sec.

Composée à **100% d'ingrédients d'origine naturelle**, la **Poudre Bonne Mine MÊME** sera votre meilleure alliée pour un teint lumineux, même sans soleil !

ÉTAPE 4 : le blush, la touche finale bonne mine !



Pour finir, on fait un grand sourire devant le miroir. D'abord parce qu'on aime notre reflet et aussi parce que la petite zone bombée des pommettes délimite l'endroit où déposer un fin voile de **blush, in-dis-pensable pour avoir une bonne mine.**

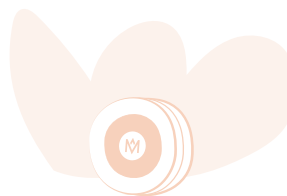
Un peu de **rose pâle pour les peaux claires**, une **couleur pêche pour les peaux plus mates** et hop ! On peut même le choisir un peu satiné pour apporter encore une touche de lumière sur votre joli visage.

Votre teint est coloré, unifié, et radieux !

Pour résumer :



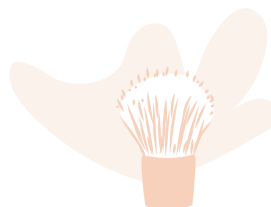
1 unifier le teint avec la BB Crème



2 camoufler les imperfections avec le correcteur ou l'anticerne



3 fixer et illuminer avec la poudre libre et la poudre de soleil



4 Le blush, la touche finale bonne mine !

2. Le maquillage des yeux pour restructurer le regard

Après avoir magnifié votre teint, le maquillage de vos yeux donne de l'intensité à votre regard et peut davantage faire ressortir vos jolis yeux !

Pour ce faire, **foncez sur les ombres dans les tons bruns à appliquer sur l'extérieur de l'œil pour agrandir le regard.** Vous pouvez aussi appliquer un fard irisé (vous savez ces fards nacrés qui brillent très légèrement ?) sur l'intérieur de l'œil pour illuminer votre regard. Yeux de biche assurés ! Vous pouvez également appliquer une ombre assez claire et lumineuse (dans les tons beige ou nude) sur l'ensemble de la paupière pour donner bonne mine en toute discrétion !

Terminez par un **très léger trait d'eye-liner brun ou noir** (in-dis-pen-sable pour un regard intense) et une pointe de mascara si vous le pouvez, et hop, le tour est joué ! L'eye-liner a l'avantage de recréer une ligne de cils si vous les avez perdus.



Pour tous nos conseils pour maquiller vos yeux et vos sourcils lorsque vous êtes concernées par l'alopecie, on vous renvoie vers notre petit guide dédié : **mon cancer, mes cheveux et moi.**

3. Le maquillage de la bouche pour donner du pep's à votre visage

Sous traitements, votre bouche et ses contours peuvent légèrement blanchir. Les lèvres peuvent également avoir tendance à s'assécher. Il est important de se munir d'un baume à lèvres bien hydratant que vous gardez dans votre sac pour pouvoir le dégainer dès que nécessaire !

Et n'hésitez pas à le choisir légèrement teinté pour redonner un peu de couleur à votre petite bouche. Attention par contre, **lorsque vous avez les yeux maquillés, on reste très discrète sur la bouche (et inversement)**, donc on préfère une couleur naturelle et discrète sur les lèvres plutôt qu'un rouge pétant quand vous avez déjà les yeux très maquillés.



En revanche, lorsque le maquillage des yeux est plus léger, on n'hésite pas à sortir son rouge à lèvres préféré pour se donner de l'énergie toute la journée ! À ne pas oublier : on évite les rouges à lèvres mats ou encore les encres à lèvres, et on préfère les textures crémeuses et hydratantes !

4. Dernière astuce : la bonne mine passe aussi par le choix des couleurs que vous portez !

Eh oui, on n'y pense pas souvent mais la couleur de vos vêtements joue beaucoup sur votre mine. Toutes les couleurs ne vous mettent pas en valeur et cela dépend principalement de votre carnation naturelle ! Et dans les vêtements, le choix se résume souvent entre des tons chauds ou des tons froids. Comment les reconnaître ? Si la couleur tend plus vers le jaune que le bleu, il s'agit d'une couleur chaude. Et inversement.

Vous avez les cheveux clairs et le teint facilement doré :

Privilégiez les tons chauds comme le marron, le doré, le jaune vif ou encore l'orange. Et restez loin du bordeaux et du bleu vif !



Vous avez les cheveux et les yeux clairs, et la peau pâle à très pâle :

Optez pour des tons froids comme le framboise, le prune ou encore le blanc cassé. Et bannissez (vraiment) la couleur orange !



Vous avez les cheveux roux ou auburn et la peau pâle :

Choisissez les couleurs chaudes comme le caramel, le bleu canard, le kaki ou le bronze. Et évitez le bleu marine ou le rose !



Vous avez les cheveux foncés et la peau très pâle ou au contraire mate :

Le profil ambivalent par nature ! Vous pouvez opter pour les tons froids comme pour les teintes chaudes. Seul conseil : évitez les couleurs pâles ou fades qui ne vont feront pas honneur.



Si vous hésitez entre 2 catégories de couleurs différentes, faites-le test ! **Rapprochez chacune des couleurs de votre visage et vous verrez facilement la teinte qui flatte le mieux votre teint !**

Et voilà, vous avez désormais toutes les clés en main pour pouvoir retrouver votre bonne mine naturelle malgré les effets des traitements et on espère que cela vous donnera encore plus le sourire : votre meilleure arme pour être en forme, aux yeux de votre entourage, mais aussi (et surtout) aux vôtres.

Et comme nous le confiait Nathalie, qui se bat contre un cancer du sein, « **se sourire devant le miroir le matin, ça change votre humeur pour toute la journée** ». Alors autant ne plus hésiter à sourire de toutes ses dents !



À propos de MÊME :

Judith et Juliette, elles-mêmes concernées de près par la maladie, ont fondé MÊME en 2015. D'abord (et encore !) un blog plein de tendresse regroupant de nombreux conseils pour continuer à prendre soin de soi pendant la maladie, **MÊME c'est aujourd'hui la première gamme de produits dermo-cosmétiques entièrement destinée aux femmes concernées par le cancer.** Des produits tout doux développés avec vous et pour vous, soumis à une charte de formulation très stricte, et répondant aux besoins spécifiques des peaux fragilisées par les traitements contre le cancer (cuir chevelu irrité, syndrome mains-pieds, ongles noircis...).

www.memecosmetics.fr

Des questions ? Contactez Lucile !

bonjour@memecosmetics.fr

01 42 26 43 65

