

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**PRENDERTI CURA
DELLA TUA PELLE
MENTRE
COMBATTI IL TUMORE
LA TUA GUIDA PRATICA**



Affrontare la malattia con coraggio e grazia. Mantenere la fiducia e restare fedeli a se stessi. Tutte queste virtù contribuiscono alla costruzione del tuo spirito vincente, mentre nutrono la tua forza e la tua energia. È proprio per questa ragione che La Roche-Posay mantiene l'impegno a restare al tuo fianco, passo dopo passo.

Attraverso questa guida, ha deciso di raccogliere i consigli degli esperti per aiutarti a trovare le risposte alle domande relative alla tua skincare, prima, durante e dopo i trattamenti oncologici. Come prenderti cura della tua pelle, delle tue unghie, dei tuoi capelli e delle tue cicatrici, perché la protezione solare è così importante e come valorizzarti con il make-up... Sono solo alcuni dei tanti temi che affrontiamo in questa guida.

Pagina dopo pagina, avrai l'opportunità di scoprire una notevole quantità di informazioni, oltre ai consigli di esperti medici.

Dal 2008, La Roche-Posay ha prestato particolare attenzione agli effetti di trattamenti oncologici sulla pelle. Nel 2012, il brand ha creato un gruppo di lavoro europeo - l'European Skin Management in Oncology (ESKIMO) - composto da dermatologi e un oncologo specializzato nei trattamenti oncologici e nelle condizioni dermatologiche ad essi associate. Dopo aver esaminato dati scientifici aggiornati, il gruppo ha attinto alla propria esperienza in campo medico per sviluppare indicazioni su come gestire le problematiche cutanee con adeguate soluzioni dermocosmetiche, e di conseguenza migliorare la qualità della vita dei pazienti durante i trattamenti oncologici (chemioterapia, radioterapia e terapie mirate).

Queste stesse raccomandazioni sono poi state pubblicate da rinomate riviste scientifiche peer-reviewed.

**AFFRONTARE LA MALATTIA ONCOLOGICA
COME REAGIRE AL MEGLIO ALLA NOTIZIA? 6**

**LE MIE TERAPIE STANNO PER INIZIARE
COME PREVENIRE GLI EFFETTI
SECONDARI SULLA MIA PELLE? 8**

- La mia pelle cambierà? 10
- Come idratare e proteggere la pelle? 12
- Perché la protezione solare è fondamentale? 14

**DURANTE LE TERAPIE
COSA FARE IN CASO
DI EFFETTI SULLA PELLE DEL VISO? 16**

- Cosa fare se la pelle diventa secca e prude? 18
- Come trattare la follicolite (infiammazione del follicolo pilifero)? 20
- Come prevenire il rischio di reazioni della pelle
come la sindrome mani-piedi? 22
- Cosa fare prima e dopo le mie sessioni di radioterapia? 24
- Come posso proteggere le mie unghie? 26
- Come posso prendermi cura delle mie cicatrici? 28
- Come posso prendermi cura dei miei capelli? 30
- Consigli per il make-up 32
- Make-up per lui 38
- Prima e dopo il make-up 40

**LE MIE TERAPIE SONO CONCLUSE
MA POSSO CONTINUARE
A PRENDERMI CURA DELLA PELLE? 42**

- I trattamenti con acqua termale per trovare sollievo e vitalità 44
- Quando i capelli ricrescono? 46

I BENEFICI DI UNA ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA 48

**LA MIA ROUTINE SKINCARE
IDEALE E PERSONALIZZATA
CON LA ROCHE-POSAY 50**

- Per detergere viso e capelli 52
- Per idratare e lenire la pelle 54
- Per proteggere la pelle dai raggi UV 56
- Per proteggere e rendere belle le unghie 57
- Per correggere e valorizzare l'incarnato 58
- Per donare vitalità e valorizzare lo sguardo e le labbra 60



AFFRONTARE LA MALATTIA ONCOLOGICA COME REAGIRE AL MEGLIO ALLA NOTIZIA?

“Dal primo momento in cui i pazienti oncologici sono presi in cura, è di primaria importanza spiegare loro gli obiettivi e i principali effetti secondari dei trattamenti, offrendo loro un piano di cura personalizzato. Non bisogna attendere la comparsa di alcuni effetti secondari come fatica o nausea, secchezza della pelle o caduta temporanea dei capelli per offrire loro delle soluzioni come, ad esempio, attività fisica o un'alimentazione adeguata, che rientrano a pieno titolo tra i trattamenti di supporto.”

Dottor Didier Mayeur, oncologo e segretario generale di AFSOS (Associazione francofona per le cure di supporto all'oncologia).

Troverai anche le risposte degli esperti a molte delle tue domande su larocheposay.it cliccando sulla sezione “La pelle durante i trattamenti oncologici”.



“I prodotti cosmetici per la skincare quotidiana sono fondamentali per proteggere la pelle durante terapie oncologiche. Contribuiscono infatti a migliorare la qualità della vita durante i trattamenti.”

Prof.ssa Brigitte Dréno, Capo del Dipartimento Dermatologia Oncologica dell'Ospedale universitario di Nantes, Francia.

LE MIE TERAPIE STANNO PER INIZIARE COME PREVENIRE GLI EFFETTI SECONDARI SULLA MIA PELLE?

Nel corso degli ultimi anni, i trattamenti hanno trasformato le prognosi dei pazienti oncologici. Tuttavia, più dell'80% dei pazienti è soggetto ad effetti cutanei secondari collegati alle diverse tipologie di trattamento e quasi il 50% di questi sono paragonabili, a vari livelli, alle reazioni cutanee più severe causate dalla radioterapia^{1,2}.

Eppure, questi effetti possono essere prevenuti e alleviati grazie a semplici gesti di skincare – detergenza, idratazione e protezione della pelle – raccomandati dagli esperti.

1. Charles C, et al. Impact of cutaneous toxicity associated with targeted therapies on quality of life. Results of a longitudinal exploratory study. *Bulletin du Cancer*, March 2013;100(3):213-22.
2. Berger A, et al. Interest of supportive and barrier protective skin care products in the daily prevention and treatment of cutaneous toxicity during radiotherapy for breast cancer. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 2017;12:1-7.

LA MIA PELLE CAMBIERÀ?

A causa dell'impatto delle terapie, la pelle può essere esposta a effetti secondari come secchezza cutanea, radiodermite (reazioni della pelle scatenate dalla radioterapia), sindrome mani-piedi (reazioni della pelle di mani e piedi), follicolite (infiammazione dei follicoli piliferi).

In queste circostanze, potresti iniziare a sentirti a disagio, avere difficoltà ad affrontare il modo in cui le altre persone, familiari, amici e colleghi, ti guardano o semplicemente avere difficoltà a gestire la percezione che hai di te.

Grazie alla combinazione di prodotti dermocosmetici adeguati, hai a disposizione diverse soluzioni per ridurre questi effetti e alleviarli: struccanti, prodotti detergenti che rispettano il pH della tua pelle, creme e balsami lenitivi e idratanti, protezione solare e make-up...

Puoi iniziare a prenderti cura della tua pelle fin dall'inizio delle terapie, anche prima che i primi effetti si manifestino.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

La mia routine skincare

Per detergere la pelle, scegli un olio detergente (senza oli essenziali) o detergenti senza sapone (syndet) che rispettino il pH della tua pelle (il cui livello è circa 5.5).

Prediligi docce veloci rispetto a lunghi bagni caldi, che possono irritare la pelle o causare prurito.

Asciuga la pelle tamponandola delicatamente con un asciugamano, in particolare sulle zone più sensibili, prima di applicare un emolliente, in crema o balsamo.

Come tocco finale, idrata le labbra con un balsamo labbra riparatore.

I nostri consigli

Per il bucato, scegli un detersivo ipoallergenico senza profumi.

Per qualche tempo, rinuncia a depilarti o raderti, a utilizzare deodoranti, profumi e lozioni che contengono alcol e ad esporre la pelle ad acqua clorata.

COME IDRATARE E PROTEGGERE LA PELLE?

L'idratazione quotidiana è uno dei gesti skincare più importanti da adottare durante le terapie oncologiche, poiché queste tendono a indebolire la pelle. Un livello ottimale di idratazione permette di ripristinare la funzione barriera della pelle, rimpolpare il suo strato più superficiale – conosciuto come epidermide – alleviare segni di disagio e prurito, oltre a dare sollievo alla pelle screpolata di mani e piedi.

Le texture più adatte sono balsami e creme. Per quanto riguarda la formulazione, gli idratanti più adatti devono contenere ingredienti attivi con una struttura che si ispira a quella dei lipidi naturali presenti nello strato corneo della pelle (come burro di Karité e le ceramidi). Inoltre, è preferibile scegliere prodotti senza profumo.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

Christelle Guillet, educatrice specializzata e capo del laboratorio di applicazione trattamenti in crema o balsamo presso il Centro Termale La Roche-Posay, ha condiviso con noi i suoi consigli su come applicare al meglio creme e balsami sulla pelle.

A causa delle terapie, la pelle è molto più sensibile di prima e tende a diventare gradualmente più sottile. Questo è il momento perfetto per coccolarla seguendo questa routine quotidiana.

Le regole d'oro per l'applicazione delle formule in crema o balsamo

Scegli il momento migliore per prenderti un po' di tempo per te: quello dopo la doccia è perfetto per coccolare ogni parte del tuo corpo. (Ricorda che creme e balsami possono essere applicati non più tardi di 6 ore prima della seduta di radioterapia).

Prima di iniziare la tua sessione di applicazione del trattamento corpo, metti la crema o il balsamo in frigorifero: il freddo ti aiuterà a dare sollievo alla sensazione di prurito. Dopo aver lavato le mani, inizia stendendo una piccola quantità di crema sul palmo.

La frequenza ideale

Una volta al giorno. Puoi ripetere l'applicazione se necessario.

Dalla testa ai piedi!

Applica il tuo trattamento con movimenti leggeri e delicati, dal centro del viso verso l'esterno*, e dalla fronte verso il mento. Prosegui l'applicazione stendendo la crema sul tuo corpo dall'alto verso il basso, iniziando dietro al collo per passare poi al tronco e ai lati del tronco, lungo le braccia, scendendo verso i glutei, le gambe e i piedi. Non dimenticare la zona dietro le orecchie, le palpebre, il collo, la pianta dei piedi e la testa, se i tuoi capelli sono temporaneamente caduti.

Consiglio extra

Idrata i tuoi piedi alla sera, prima di andare a letto, per evitare che la pelle si logori quando indossi a lungo le scarpe.

Dopo aver applicato la crema, non lavare le mani. Passale su un fazzoletto per rimuovere il prodotto in eccesso. Se devi uscire, non dimenticare di applicare una fotoprotezione adeguata, con un fattore di protezione SPF 50+ contro i raggi UV.

Ricordati

Se i tuoi capelli sono temporaneamente caduti, idrata la pelle del cuoio capelluto con una crema o un balsamo.Cogli l'occasione per massaggiare anche la base delle unghie di mani e piedi, per stimolarne la ricrescita.

*Poiché la pelle di viso e collo è più sottile di quella del resto del corpo, scegli una texture più leggera, specifica per questa zona.

PERCHÉ LA PROTEZIONE SOLARE È FONDAMENTALE?

Durante e per quasi un anno dalla fine delle terapie oncologiche, la tua pelle, a causa della sua fragilità, è particolarmente sensibile ai raggi UVA e UVB. Per questo motivo è essenziale proteggerla scegliendo la formula solare più adeguata, con un fattore di protezione SPF 50+.

La fotoprotezione dovrebbe essere applicata dopo la crema idratante, senza dimenticare le aree più sensibili come il contorno occhi, le labbra, le mani, i piedi, la parte posteriore del collo e il cuoio capelluto.

In caso di radioterapia, l'area irradiata sarà molto vulnerabile alle scottature solari e dovrà essere protetta per tutta la vita.

Per quanto riguarda le cicatrici chirurgiche, anch'esse particolarmente sensibili al sole, possono essere soggette al rischio di iperpigmentazione (pelle che diventa più scura). Ricorda di coprirle e proteggerle con cura.

Evita di esporti al sole tra le ore 12 e le ore 16 e riapplica il tuo solare ogni 2 ore.

Ricorda che i raggi UVA possono penetrare attraverso i vetri e le nuvole, il che rende la fotoprotezione quotidiana necessaria, anche se resti dietro a una finestra e il sole non splende.

Infine, non dimenticare che la migliore e la principale protezione sono i tuoi indumenti. Per offrire alla pelle una protezione completa, indossa occhiali da sole, un cappello a tesa larga o un berretto.

Il nostro consiglio

Scegli prodotti dermocosmetici che rispettano criteri di formulazione molto stringenti.

Consulta il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

 La protezione UVA è rappresentata da questo simbolo 

ATTENZIONE

I danni causati da un'eccessiva esposizione al sole possono causare tumori della pelle.

Le parole del paziente

“Se inizi a prenderti cura di te, il resto verrà da sé...”

Muriel, 38 anni.



DURANTE LE TERAPIE COSA FARE IN CASO DI EFFETTI SULLA PELLE DEL VISO?

A causa delle terapie oncologiche, il tuo tipo di pelle potrebbe temporaneamente cambiare: la pelle grassa può diventare normale, la pelle normale può diventare secca e la pelle secca può diventare molto secca. Senza soluzioni skincare adeguate può anche manifestarsi prurito, che porta con sé il rischio di far sanguinare la pelle a causa del costante grattarsi e che, di conseguenza, apre le porte a possibili infezioni della pelle. Qui trovi alcuni consigli per la detergenza e l'idratazione della pelle, che aiutano a prevenire i danni alla barriera cutanea.



COSA FARE SE LA PELLE DIVENTA SECCA E PRUDE?

Utilizzata ogni giorno, questa combinazione di prodotti skincare donerà rapidamente sollievo alla tua pelle e avrà un effetto fondamentale per la riparazione della barriera cutanea e contro il prurito.

Durante il giorno puoi utilizzare un'**acqua termale in spray** sulle aree più sensibili della pelle, per un effetto lenitivo. Tampona la pelle con una salviettina per rimuovere l'acqua in eccesso.

Non grattare la pelle

Non farà altro che peggiorare la sua condizione e aumentare il rischio di infezione, oltre ad alimentare un circolo di prurito senza fine.

Per lo stesso motivo, evita tutto ciò che può avere un effetto aggressivo sulla pelle, come tessuti ruvidi, e scegli indumenti in cotone. In ogni caso, è meglio non indossare vestiti aderenti.

Il nostro consiglio

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.



COME TRATTARE LA FOLLICOLITE

(INFIAMMAZIONE DEL FOLLICOLO PILIFERO) ?

Anche se molto simile nell'aspetto, questa reazione della pelle non deve essere confusa con la pelle a tendenza acneica e di conseguenza non deve essere trattata nello stesso modo.

Questi sono gli step da seguire:

Detergi la pelle con un detergente senza sapone e risciacqua con acqua tiepida.

Tutte le sere, dopo la tua crema idratante, applica localmente sui brufoletti una formula skincare lenitiva e riparatrice.

Non utilizzare prodotti per la pelle a tendenza acneica che non sono adatti a quel tipo di eruzione cutanea e possibilmente prodotti che non contengono oli essenziali, profumo, argilla o acidi della frutta, alcol o dopobarba. Evita esfolianti, peeling e dermoabrasione.

Applica rigorosamente, durante tutto l'anno, una fotoprotezione anti-UVB (SPF 50+) e anti-UVA su tutte le aree della pelle esposte alla luce del sole e non coperte dagli indumenti, durante le terapie oncologiche e per almeno un anno dopo la loro fine.

Non dimenticare che i vestiti sono la prima e principale protezione contro il sole.

Consiglio utile

“Il sole può causare lo sviluppo di macchie da iperpigmentazione e può aggravare la follicolite. È fortemente consigliato non esporti ai raggi UV delle docce solari.”

Consiglio del dottor Deshayes, dermatologo.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

COME PREVENIRE IL RISCHIO DI REAZIONI DELLA PELLE COME LA SINDROME MANI-PIEDI?

A chi puoi rivolgerti per problemi legati alla pelle?
Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista,
il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

Alcuni sintomi possono causare condizioni di secchezza cutanea severa, oltre ad arrossamento e talvolta doloroso gonfiore del palmo delle mani o della pianta dei piedi. Questo fenomeno è conosciuto come sindrome cutanea mani-piedi.

Prima di iniziare la tua terapia, chiedi al personale sanitario se l'ospedale può fornirti dei guanti di raffreddamento³. Il freddo causa una vasocostrizione che riduce il diametro dei capillari e limita gli effetti secondari della chemioterapia su queste aree del corpo.

Prima del trattamento, rivolgiti a un podologo, e prendi un appuntamento un mese dopo la fine dei trattamenti.

A partire dall'inizio delle terapie oncologiche, idrata mani e piedi più volte al giorno con un emolliente in crema o balsamo, o con un balsamo riparatore in caso di secchezza intensa.

Mantieni le tue unghie corte e indossa i guanti durante attività manuali faticose (come lavare i piatti, giardinaggio, fai da te).

Evita di fare bagni e docce troppo caldi e di esporti al sole, non restare in piedi troppo a lungo e non camminare per lunghe distanze.

Indossa scarpe comode, preferibilmente di pelle. Evita scarpe strette di plastica o materiale sintetico o tacchi alti, per evitare di esporre le tue estremità ad ulteriori traumi.

Se la tua reazione cutanea mani-piedi è ipercheratolica (con uno strato corneo particolarmente spesso), il tuo team medico o il tuo farmacista di fiducia potranno consigliarti una crema o un balsamo con il 10% di urea.

Il nostro consiglio

Applica un prodotto idratante come fosse un impacco e indossa guanti, calze o una pellicola di plastica, per potenziarne l'effetto riparatore.

Lo sapevi?

La pelle di mani e piedi contiene meno sostanze lipidiche protettive. Di conseguenza, ha la tendenza a seccarsi più rapidamente, soprattutto per effetto di fattori di aggressione esterni (come freddo, acqua troppo calda, sfregamento delle scarpe...). Può diventare più spessa, arrossata (eritema), screpolata e provocare una sensazione di dolore.

3. Scotte F. et al. Multicenter Study of a Frozen Glove to Prevent Docetaxel-Induced Onycholysis and Cutaneous Toxicity of the Hand. Journal of Clinical Oncology. 2005;23(19):4424-9

“Rispettare i consigli di prevenzione e l'applicazione di prodotti dermocosmetici adatti, aiuta a limitare l'intensità degli effetti secondari e una migliore osservanza del trattamento.”

Dottor Emmanuel Rio, radioterapista.



COSA FARE PRIMA E DOPO LE MIE SESSIONI DI RADIOTERAPIA?

Se la radioterapia è in grado di combattere la moltiplicazione delle cellule cancerose e provocarne la distruzione, allo stesso modo può generare effetti secondari (come arrossamenti, irritazioni, scottature...).

Prima della seduta

Durante la seduta di terapia la pelle deve essere pulita e asciutta. Per questo motivo è fortemente consigliato non applicare alcun prodotto sull'area irradiata per almeno 6 ore prima della seduta, per evitare il rischio di effetto "bolus" (un aumento artificiale della dose di radiazioni).

Dopo la seduta

Nebulizza sulla pelle acqua termale dalle proprietà lenitive e anti-arrossamenti.

Alla sera, puoi applicare sull'area irradiata con uno spesso strato di balsamo riparatore (almeno 3 ore dopo la seduta).

Per potenziare l'effetto lenitivo, puoi conservare questi prodotti nel frigorifero.

Il nostro consiglio

Se possibile, evita il contatto con acqua salata o clorata.

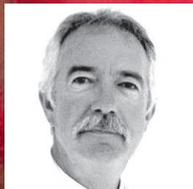
Fai la doccia con acqua tiepida e utilizza un detergente senza sapone.

Evita, per quanto puoi, di applicare deodoranti, profumi o lozioni che contengono alcol. Evita di esporti al sole.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

“Valorizzare le mani con lo smalto è un modo per aumentare l'autostima, preservare la femminilità e dimenticare temporaneamente la malattia, mentre si proteggono le unghie dagli effetti secondari della chemioterapia.”

Dottor Philippe Deshaeys, dermatologo



COME POSSO PROTEGGERE LE MIE UNGHIE

Le terapie oncologiche possono spesso causare alterazioni delle unghie⁴ (comparsa di linee o rilievi, iperpigmentazione...).

Ecco perché è importante prendersene cura durante le terapie oncologiche.

“La mia malattia mi ha fatto capire che devo pensare a me stessa. Non ho mai particolarmente curato le mie unghie prima di ammalarmi e sottopormi a chemioterapia. Ora che devo prendermi cura delle mie unghie durante e dopo le terapie, devo davvero dire che non sono mai state così belle!”

Mélanie, 42 anni.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a consultare il tuo farmacista, il tuo team medico o un dermatologo di fiducia.

I gesti per proteggerle

Prima di iniziare la terapia, come misura di prevenzione, prendi appuntamento dal podologo.

Per prevenire qualsiasi rischio di infezione, meglio limare le unghie di mani e piedi e non tagliarle con le forbicine.

Massaggia unghie e cuticole con un balsamo riparatore.

Non tirare le pellicine, non tagliare le cuticole e non mangiarti le unghie.

Se ti occupi di lavori di casa o giardinaggio, indossa guanti di cotone sotto i guanti da lavoro.

Proteggi mani e piedi dal caldo e dal freddo.

Utilizza un detergente senza sapone (syndet), adatto al pH della pelle e asciuga mani e piedi evitando di sfregarli.

Da evitare

Unghie finte, smalti semi-permanenti, manicure aggressive, pesticidi, insetticidi, soluzioni per rimuovere lo smalto che contengono acetone, contatto prolungato con l'acqua o esposizione solare.

Come proteggere le unghie

1 Per rinforzare le unghie, applica uno smalto base con silicio e filtro UV (esistono basi opache invisibili, ideali anche per gli uomini), poi due strati di smalto di colore scuro, non perlato, per coprire i cambiamenti del colore delle tue unghie.

2 Riapplica ogni volta che lo smalto si rovina (dopo una settimana circa), dopo aver pulito accuratamente le unghie con una soluzione per togliere lo smalto senza acetone. Continua l'applicazione per circa tre mesi dopo la fine delle terapie.

A chi posso rivolgermi per consigli su come prendersi cura delle unghie?

Al tuo medico, infermieri specializzati, al tuo farmacista o estetista di fiducia. Se i sintomi persistono, consulta un dermatologo.

Il nostro consiglio

Per gli uomini che vogliono rinforzare e proteggere le unghie con uno smalto invisibile, è possibile scegliere una base opaca e nei toni del beige.

“È molto importante prenderti cura delle cicatrici con l'auto-massaggio e la fisioterapia, per evitare un'evoluzione non ottimale della cicatrice e migliorarne mobilità, comfort e aspetto.”

Jean-Marc Oviève, Fisioterapista,
Presidente del Collegio Francese di Fisioterapia.



COME POSSO PRENDERMI CURA DELLE MIE CICATRICI?

Molte procedure invasive causano cicatrici.
È importante prendersene cura sin dagli stadi iniziali.
Prima di qualsiasi manipolazione, consulta un medico professionista.

Oltre ad una routine di detergenza che consiste nel pulire regolarmente la cicatrice con un gel detergente o un detergente senza sapone, chirurghi e fisioterapisti consigliano di massaggiare la ferita due volte al giorno, non appena è ben rimarginata, pulita e asciutta, e dopo che i punti sono stati rimossi.

“Dopo la mastectomia, il mio fisioterapista mi ha mostrato come massaggiare la mia cicatrice a casa con una crema riparatrice. Per ripetere i movimenti correttamente, li ho filmati e ho rivisto numerose volte il video.”

Céline, 50 anni.

Informazione utile

L'evoluzione di una cicatrice avviene in un periodo che va dai 12 ai 18 mesi⁵.

Importante

Poiché esistono diversi tipi di cicatrice, è essenziale consultare un medico di fiducia prima di effettuare qualsiasi massaggio, per non aggravare la condizione della cicatrice esistente.

Il nostro consiglio

Se sei stata sottoposta ad un intervento al seno, prova a sollevare in alto il braccio e muovere delicatamente i tessuti o spingere indietro le spalle e unire le scapole: avrà l'effetto di un auto-massaggio!

Il buon consiglio

È caldamente consigliabile idratare l'area circostante con un balsamo riparatore e massaggiare seguendo i movimenti consigliati dal tuo medico o dal fisioterapista.

Se inizialmente hai difficoltà a toccare la tua cicatrice,

esistono due soluzioni: puoi chiedere al tuo medico di prescriverti una seduta con un fisioterapista, che ti mostrerà i movimenti giusti da fare, oppure utilizzare una garza per applicare il balsamo picchiettandolo delicatamente sulla pelle.

Alcune precauzioni essenziali

È fortemente raccomandato non bere troppo alcol. La stessa cosa per il fumo (conosciuto per rallentare il processo di cicatrizzazione). Evita sfregamenti (per esempio, indumenti come il reggiseno, in caso di intervento per il tumore al seno). L'applicazione di prodotti antisettici⁶ su ferite e cicatrici non è sempre specificatamente raccomandata. In caso di dubbi, consulta un medico professionista.

Per prevenire l'iperpigmentazione, non dimenticare di proteggere le tue cicatrici dal sole. Usa un'alta protezione solare anti-UVB (SPF 50+) e anti-UVA*. A seconda dell'area del corpo su cui è localizzata la cicatrice, puoi proteggerla con una fasciatura o coprirla con un indumento.

A chi posso rivolgermi per prendermi cura delle mie cicatrici?

Il tuo medico, infermieri specializzati, un fisioterapista o un dermatologo possono mostrarti la tecnica corretta di auto-massaggio da seguire.

5. Fonte: www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-01.pdf

6. Secondo le raccomandazioni dell'Alta Autorità Francese per la Salute (HAS)

* Identificato con il logo 



COME POSSO PRENDERMI CURA DEI MIEI CAPELLI?

Per ridurre l'impatto psicologico della caduta temporanea dei capelli, puoi decidere di incontrare un esperto di protesi dei capelli, o un parrucchiere esperto in questo campo particolare.

Ti sapranno consigliare il taglio di capelli più adatto prima dell'inizio della tua terapia e una gamma di soluzioni, come protesi dei capelli naturali o sintetiche, turbanti di cotone, frange...

Oppure puoi scegliere semplicemente di indossare alternativamente cappelli, cappellini, berretti, foulard... o niente!

Durante i trattamenti e fino a che non ricrescono i tuoi capelli

Il giorno precedente alla tua seduta di trattamento, lava i capelli con uno shampoo molto delicato e attendi 4 o 5 giorni dopo la seduta per lavarli di nuovo. Se i tuoi capelli sono molto secchi, scegli uno shampoo relipidante o uno shampoo rivitalizzante per i capelli secchi. Tampona delicatamente i capelli con un asciugamano per asciugarli.

Evita tutto ciò che può irritare il cuoio capelluto e stressare di più i capelli come phon, piastre o arricciacapelli, bigodini, permanenti, tinte, trecce e chignon troppo tirati, anche mesi dopo la fine dei trattamenti.

In caso di caduta temporanea dei capelli

Per detergere la pelle del cuoio capelluto, ricorri allo stesso detergente delicato che usi per il corpo, come un detergente di tipo syndet o un olio detergente.

In caso di secchezza cutanea, usa il tuo balsamo o la tua crema idratante corpo per idratare il cuoio capelluto.

Un massaggio lenitivo

Se hai temporaneamente perso i capelli, potresti provare prurito o la sensazione di "avere i capelli doloranti". In questo caso, massaggia delicatamente il cuoio capelluto ogni giorno con un prodotto skincare nutriente o un emolliente anti-prurito. Questo massaggio è particolarmente indicato per stimolare la vascolarizzazione e donarti sollievo.

Il nostro consiglio

La tua protesi per i capelli ti provoca prurito? Françoise Coubron, un'ex-paziente, ha trovato la soluzione creando un'innovativa, pratica e brevettata cuffia: Clim'Hair (climhair.com).

Puoi anche scegliere l'opzione di indossare una frangia finta.

“Cinque anni fa sono stata colpita da un tumore molto aggressivo che mi è costato 18 mesi di chemioterapia, durante i quali ero completamente calva. Ho provato ad indossare una parrucca, ma non riuscivo a riconoscermi con la parrucca. Così ho iniziato ad indossare turbanti, poichè grazie ad essi avevo la sensazione di sentire i miei capelli. Ma non avere più ciglia e sopracciglia era abbastanza stigmatizzante. Si dice che una cosa ne porta un'altra ancora, così ho creato una "finta frangia", da fissare sul capo grazie a un sistema brevettato, sulla quale si può poi sistemare un cappello o un turbante. Grazie a questa invenzione, che ho voluto condividere creando le Franjynes, ho rivendicato la mia identità e la mia autostima. Non ho potuto scegliere la malattia, ma ora posso scegliere come gestire questo stigma visibile e difficile da affrontare.”

Julie Meunier, fondatrice di Franjynes - Lesfranjynes.com

"Il tuo viso possiede sempre caratteristiche belle e uniche e il make-up può aiutarti a valorizzarle. Questo prezioso strumento rende possibile trovare un perfetto equilibrio tra realtà e apparenza, oltre ad aiutarti a ritrovare la tua autostima."

Carine Larchet, make-up artist, esperta in dermocosmetica e make-up correttivo presso i Laboratori La Roche-Posay e manager del laboratorio sul make-up correttivo Aqualibre presso il Centro Termale La Roche-Posay.



CONSIGLI PER IL MAKE-UP

Nonostante la natura della tua pelle può modificarsi durante le terapie, questo non deve dissuaderti dal continuare a truccarti. Uniformare, illuminare e correggere con il giusto make-up, è possibile nascondere piccole imperfezioni, in particolare la follicolite (infiammazione di uno o più follicoli piliferi che causa la comparsa di piccoli brufolletti), o correggere alcune cicatrici, con soluzioni adatte sia alle donne che agli uomini.

IL NOSTRO CONSIGLIO DI BELLEZZA IN 6 STEP

1 PER UNA PELLE RIMPOLPATA



Massaggia la pelle due volte al giorno con una crema idratante.



Per donare freschezza alla pelle e prepararla all'applicazione del make-up, nebulizza sul viso l'Acqua Termale di La Roche-Posay in spray.

2 ILLUMINA L'INCARNATO

Scegli un fondotinta fluido correttivo che donerà subito alla pelle un effetto luminoso. Per scegliere la tonalità più adatta alla tua pelle, fai una prova sul contorno del viso.

Come e cosa



Applicalo come se fosse una crema, stendendolo dal centro del viso verso l'esterno, e dalla parte inferiore verso l'alto.

Scendi di nuovo verso la parte inferiore del viso, stendendolo verso il collo e, se necessario, sulla parte alta del décolleté.

Crea un effetto opaco con una polvere minerale.

Per piccoli ritocchi durante il giorno, scegli un fondotinta in cipria leggera compatta o una cipria effetto abbronzatura.

3 VALORIZZA IL TUO INCARNATO



Con un pennello largo, applica un tocco di blush lungo la curva degli zigomi, muovendolo verso le tempie.

Per la tonalità, scegli un blush rosa-pink più intenso o color albicocca leggero se la tua carnagione è chiara, rosa per la pelle opaca e rosa scuro per la pelle scura. Evita il rosa se la tua pelle tende ad arrossamenti o blush nelle tonalità del bronzo che dona agli zigomi un aspetto incavato con effetto viso stanco.

4 RIDUCI I SEGNI DI FATICA

In caso di imperfezioni cutanee, occhiaie e segni di fatica (pieghe nasolabiali, rughe agli angoli della bocca), scegli un correttore della tonalità della pelle o un correttore leggermente più chiaro del tuo incarnato per nascondere queste aree segnate. Per la comparsa di piccoli brufoli, usa un correttore di una tonalità simile a quella della tua pelle, poiché una tonalità più chiara potrebbe farli apparire più voluminosi.

Per una correzione efficace del contorno occhi e per aprire lo sguardo, scegli un correttore leggermente più chiaro del tono della tua pelle per illuminare gli incavi sotto gli occhi e le palpebre.

Una volta corrette queste imperfezioni, usa le dita o un piccolo pennello per applicarlo tratteggiandolo sulla piega delle palpebre superiore e sulla piega sotto gli occhi.

Stendilo delicatamente verso l'esterno dell'occhio e lungo le palpebre, per un finish delicato.

Importante

Non applicare troppo prodotto sul contorno occhi, poiché il make-up in eccesso può appesantire le pieghe sottili evidenziando le rughe.

Codici colore



Occhiaie giallo-arancio

Correttore beige rosato



Occhiaie brune, marroni, nerastre

Correttore beige rosato / albicocca o arancio, a seconda del fototipo



Occhiaie blu-viola

Correttore giallo



Rossori

Correttore verde

5 VALORIZZA I TUOI OCCHI

1. Modella le tue sopracciglia

Se le tue sopracciglia sono temporaneamente cadute o sono diradate, in attesa della ricrescita, puoi ricrearne la linea con il make-up.



Scegli due matite per sopracciglia semi-spesse, di un colore simile a quello dei capelli. La matita più scura per la base delle sopracciglia (vicino al naso) e quella più chiara per la coda.



Disegna le sopracciglia nella naturale direzione di crescita dei peli, con piccoli tratti verso l'alto per evitare di creare una sola linea piena che indurirebbe il tuo sguardo.



Ricorda di fissare la texture della matita con una cipria.

Puoi anche aiutarti con gli stencil per sopracciglia e una matita nella tonalità ideale. Disponibili nei negozi specializzati e in numerose forme per aiutarti a trovare quelle che si adattano meglio alla morfologia del tuo viso.

Non esitare a consultare un esperto in sopracciglia per qualsiasi dubbio.

Il nostro consiglio

Evita di disegnare sopracciglia spesse e troppo strutturate. Più ne sottolineerai la forma, più evidente sarà l'assenza delle sopracciglia naturali.

2. Crea un effetto ciglia voluminose



Se hai perso temporaneamente le ciglia, per dare più profondità al tuo sguardo, scegli un eyeliner o una matita per occhi (nera, color carbone o marrone scuro). Inizia ad applicarla dall'angolo esterno dell'occhio, disegnando piccoli punti per circa un terzo della lunghezza della linea superiore delle ciglia superiore e inferiore.

Collega tra loro i puntini usando un pennello eyeliner fine o angolato, verso l'angolo interno dell'occhio.

Se i tuoi occhi appaiono stanchi, illumina l'angolo interno dell'occhio con un piccolo tocco di ombretto beige perlato, champagne o rosa.

Se i tuoi occhi tendono a lacrimare, usa matite occhi resistenti all'acqua.

Il nostro consiglio

Se la forma o la lunghezza delle tue ciglia dovesse mai cambiare, se tendono a crescere verso il basso, è consigliabile farle accorciare da un'estetista esperta, per evitare qualsiasi potenziale disagio per l'occhio. Non applicare ciglia finte. Consulta sempre il tuo medico.



6 LABBRA BELLISSIME

Prima di applicare qualsiasi prodotto make-up, idrata le labbra con un balsamo.

Per rinvigorirle donando loro un finish naturale, scegli un rossetto rosato e applicalo picchiettando con i polpastrelli per un effetto volumizzante.

Evita rossetti o matite labbra con finish opaco, poiché tendono a seccare la pelle.

Presenti in molti ospedali, molte associazioni che supportano i pazienti oncologici per gli aspetti estetici offrono consulti gratuiti.

MAKE-UP PER LUI

Follicolite imprevista (infiammazione dei follicoli pilosebacei), macchie o arrossamenti possono apparire sulla pelle.

Anche le cicatrici possono restare visibili dopo l'asportazione di melanomi o carcinomi.

Per correggere queste imperfezioni, segui i consigli di Carine Larchet, esperta in dermocosmetica e make-up correttivo presso i Laboratori La Roche-Posay e manager del laboratorio sul make-up correttivo Aqualibre presso il Centro Termale La Roche-Posay.

Passo dopo passo

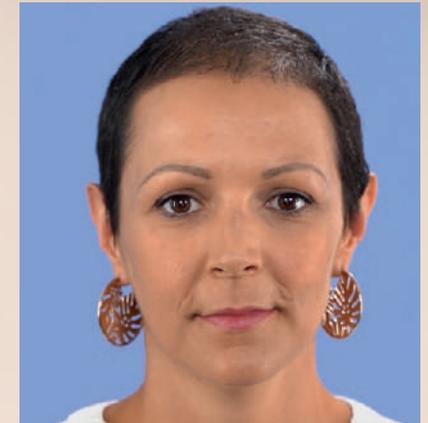
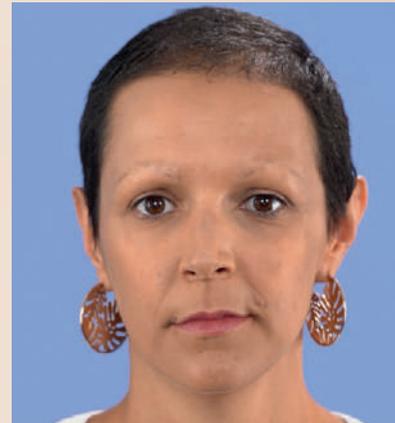
- 1** Idrata e lenisci la pelle con una crema idratante leggera, senza profumo e ipoallergica.
- 2** Per una correzione con effetto naturale, scegli un fondotinta correttore fluido adatto al colore della tua pelle e picchietta con i polpastrelli sulle aree arrossate o segnate. Successivamente, usa un pennello tipo kabuki o un pennello da barba per sfumare il correttore senza stenderlo su tutto il viso.

Risultato

La condizione della pelle è visibilmente migliorata, la pelle è rimpolpata, arrossamenti e imperfezioni sono corrette senza effetto pelle spenta.

Se il problema persiste, non esitare a rivolgerti al tuo medico o al personale sanitario specializzato e prendi un appuntamento con un'estetista esperta.

FOTO NON RITOCcate



PRIMA E DOPO IL MAKE-UP

Il nostro consiglio

Sapevi che servono solo pochi minuti per ridisegnare le sopracciglia?

O per correggere la tonalità dell'incarnato o nascondere gli arrossamenti?

Puoi trovare tutti i video sulle diverse tecniche di make-up correttivo sul sito larocheposay.it, cliccando sulla sezione "La pelle durante i trattamenti oncologici".



**LE MIE TERAPIE
SONO CONCLUSE**
MA POSSO
CONTINUARE A
PRENDERMI CURA
DELLA PELLE?

Le tue terapie sono finalmente concluse. Per riguadagnare energia fisica e mentale, continua a prenderti cura di te. Qui trovi tutti i nostri consigli per aiutarti a costruire il miglior percorso di recupero e il tuo ritrovato benessere.

I TRATTAMENTI CON ACQUA TERMALE PER TROVARE SOLLIEVO E VITALITÀ

I trattamenti con acqua termale in un centro termale sono l'intervallo ideale per chi ha bisogno di un nuovo inizio e di un periodo di recupero dopo essere stati sottoposti a intense terapie oncologiche. Interventi chirurgici e terapie, infatti, possono lasciare cicatrici dolenti, persistente secchezza della pelle, mucose irritate, talvolta linfedema, e una sensazione di affaticamento generale.

Oltre a rendere il processo di recupero fisico più veloce, questi trattamenti sono un modo per recuperare vitalità a livello psicologico.



QUANDO I CAPELLI RICRESCONO

Nella maggior parte dei casi, i tuoi capelli ricresceranno alla fine delle terapie oncologiche. Solitamente ricompaiono da 4 a 6 settimane dopo l'ultima seduta di chemioterapia, talvolta anche prima, a seconda del momento in cui l'organismo ha completamente eliminato le medicine più aggressive utilizzate per il trattamento. I capelli ricresceranno alla velocità media di un centimetro al mese.

Non stupirti se, all'inizio, i tuoi capelli non avranno lo stesso colore o la stessa texture. Possono apparire più spessi o più crespi, e talvolta possono diventare grigi. I tuoi capelli recupereranno la loro struttura originale dopo alcuni mesi; questo, tuttavia, non accadrà in caso di cambiamento del colore. Poiché tendono ad essere più fragili durante il periodo di ricrescita, è importante prenderti cura dei capelli, o della peluria sottile che compare inizialmente, con tutte le attenzioni che meritano.

Il nostro consiglio

Se hai l'opportunità di farlo, non esitare a contattare un parrucchiere esperto che ti darà le indicazioni per prenderti cura dei tuoi ritrovati capelli.

Consiglio extra

I prodotti per i capelli con ceramide o arginina (componenti essenziali dei capelli) proteggono la chioma e permettono di recuperare la sua texture morbida e lucente.

Informazione utile

Tagliare i capelli molto corti o rasarli non accelera il processo di ricrescita.

Le testimonianze dei pazienti

“È stata una gioia così grande quando il mio parrucchiere ha tagliato i miei capelli dando loro una bella forma per la prima volta dopo tre mesi! Poiché era inverno e faceva freddo, ho indossato un cappello ma appena sono arrivata a casa, ho passato molto tempo a toccare la mia testa per sentire i miei capelli sottili e ho sempre sfruttato l'occasione per un massaggio.”

Laura, 28 anni.

Trucchi utili

- Per stimolare il cuoio capelluto, inizia massaggiandolo delicatamente con una crema o un balsamo idratante. Effettua il massaggio ogni giorno, con delicati movimenti circolari dalla base della nuca risalendo fino alla sommità del capo, per circa 2 o 3 minuti.
- Utilizza uno shampoo fisiologico delicato per il cuoio capelluto sensibile e i capelli danneggiati. Nutri i capelli con una maschera per capelli o uno shampoo per capelli danneggiati.
- Durante la ricrescita, puoi continuare ad indossare la parrucca, poiché consente al cuoio capelluto di respirare e non rallenterà la ricrescita dei capelli. Lo stesso vale per turbanti o foulard. Puoi smettere di indossarli non appena ti senti a tuo agio con la lunghezza dei capelli.
- A causa della loro fragilità, attendi alcuni mesi che i capelli recuperino la loro vitalità prima di utilizzare gel o cere per lo styling. Nello stesso periodo, evita di tingere i capelli, fare la permanente, stirarli o addirittura asciugarli con il phon. I parrucchieri esperti solitamente possono accompagnarti passo dopo passo, dalla scelta della protesi dei capelli fino al momento della ricrescita, e aiutarti a superare i problemi legati ai cambiamenti di colore o di texture.
- Se desideri tingere i capelli, contatta il tuo parrucchiere di fiducia o un parrucchiere esperto.

I BENEFICI DI UNA ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA

Per lungo tempo, le persone hanno pensato che il bisogno di riposare facesse parte del sottoporsi a terapie oncologiche. Eppure, oggi, è stato scientificamente provato che fin dall'inizio delle terapie, un'attività fisica adeguata offre benefici contro l'affaticamento, le ricadute e gli effetti secondari delle terapie, in particolare quando si tratta di dolori articolari e muscolari⁷.

Idealmente, la cosa migliore è scegliere un'attività che ti piace, per esempio nordic walking, nuoto, yoga, ginnastica in acqua, Pilates, bicicletta, scherma...

Il giusto ritmo: da 2 a 5 sessioni di attività fisica di durata progressiva da 10-20 minuti a 40-60 minuti, oltre a riscaldamento, riposo e rilassamento dopo la sessione. Questa attività fisica deve essere adeguata al tuo stato di salute e supervisionata da un medico⁸.

PER TE PER (RI) COMINCIARE

Consulta il sito larocheposay.it e clicca sulla sezione "La pelle durante i trattamenti oncologici".



LA MIA ROUTINE SKINCARE

IDEALE E
PERSONALIZZATA
CON
LA ROCHE-POSAY

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



PER DETERGERE VISO E CAPELLI

Il nostro consiglio

Per proteggere la pelle, usa un detergente delicato senza sapone, con un pH simile a quello della tua pelle (5.5).

Tampona la pelle senza sfregarla.

Il **93%**
dei pazienti che utilizzano regolarmente i prodotti La Roche-Posay durante le terapie oncologiche, dichiarano di sentire un maggiore comfort sulla pelle oltre a un miglioramento del loro generale stato psicofisico⁹.



CORPO LIPIKAR SYNDET AP+

Questo detergente senza sapone, che rispetta il pH della pelle, offre una detersione adatta alla pelle più sensibile.

Applica il prodotto sulla pelle inumidita.

Massaggia e risciacqua delicatamente e asciuga la pelle senza sfregare, per un effetto nutriente e piacevole sulla pelle.



LIPIKAR OLIO LAVANTE AP+

Ideale se preferisci la texture di un olio doccia.

Sotto la doccia, massaggia sulla pelle bagnata. Risciacqua delicatamente e asciuga la pelle senza sfregare, per un effetto nutriente e piacevole sulla pelle.

Applica poi un balsamo nutriente, come **LIPIKAR BAUME AP+M**.



VISO TOLERIANE DERMO DETERGENTE

Applica il fluido detergente e struccante sulla punta delle dita e massaggia sul viso con movimenti circolari.

Tampona la pelle delicatamente con un dischetto di cotone.



CAPELLI KERIUM EXTRA DELICATO

Applica questo gel shampoo sui capelli bagnati e massaggia delicatamente il cuoio capelluto.

Risciacqua accuratamente con acqua tiepida per restituire volume, lucentezza e morbidezza ai capelli, mentre dona sollievo al cuoio capelluto.

PER IDRATARE E LENIRE LA PELLE

Il nostro consiglio

Per una pelle extra-morbida, applica abbondantemente la crema su viso e corpo al mattino e/o alla sera, in base alle tue esigenze.

In caso di radioterapia: è fortemente raccomandato non applicare nessuna crema o prodotto sull'area della pelle irradiata per almeno 6 ore prima della seduta.

Scegli creme o balsami senza profumo.



CORPO LIPIKAR BAUME AP+m

Applica questo balsamo relipidante e lenitivo una volta al giorno su corpo e/o viso (in caso di secchezza intensa).

Ripeti l'applicazione se necessario.



VISO TOLERIANE DERMALLERGO CREMA

Applica delicatamente sulla pelle del viso e del collo, mattina e sera, per idratare e lenire la pelle, e ripristinare il comfort cutaneo.



IN CASO DI SENSAZIONE DI IRRITAZIONE VISO E CORPO ACQUA TERMALE

Lo sapevi?

La combinazione unica di sali minerali e oligoelementi, conferisce all'Acqua Termale di La Roche-Posay le sue straordinarie proprietà antiossidanti, lenitive ed emollienti, scientificamente dimostrate.

Vaporizza l'acqua termale direttamente sulla pelle, lascia in posa per 2 o 3 minuti prima di tamponare l'eccesso di acqua sulla pelle.



CICAPLAST BAUME B5

Applica questo balsamo lenitivo e riparatore due volte al giorno, sulle aree molto secche e irritate di corpo, viso e/o labbra (detergi e asciuga accuratamente la pelle prima dell'applicazione).

Alla sera, puoi applicarlo come impacco, con uno spesso strato, per riparare e lenire la pelle.

Puoi utilizzarlo per massaggiare la pelle, o dopo il massaggio sulla pelle secca, in base alle indicazioni del tuo team medico.



SEROZINC

Soluzione di solfato di zinco.

Purifica e lenisce la pelle fragilizzata. Senza risciacquo, puoi vaporizzarla direttamente sulla pelle.

LIPIKAR BAUME AP+m Aiuta a migliorare la qualità di vita dei pazienti sottoposti a chemioterapia, in particolare donando comfort alla loro pelle e migliorando il loro benessere psicologico¹⁰.
previene, rallenta e riduce gli effetti cutanei secondari causati da trattamenti con chemioterapia¹⁰.

10. Wohlrab J, et al. Barrier protective use of skin care to prevent chemotherapy-induced cutaneous symptoms and to maintain quality of life in patients with breast cancer. Breast Cancer: Targets and Therapy. 2014;6:115-22. Risultati dopo 6 settimane.

PER PROTEGGERE LA PELLE DAI RAGGI UV

Il nostro consiglio

Scegli una crema con una protezione molto alta anti-UVB (SPF 50+) e anti-UVA.

Evita l'esposizione al sole, tra le ore 12 e le ore 16, quando il sole è al suo picco.

Ricorda che la prima e principale protezione dal sole sono i vestiti.

Da ricordare

In caso di trattamenti fotosensibilizzanti, i rischi collegati all'esposizione solare sono ancora più elevati, anche se ci si espone dietro a una finestra o in una giornata nuvolosa.



ANTHELIOS

KA+ SPF 50+

Formula solare idratante e lenitiva quotidiana per il viso con fotoprotezione anti-UVB molto alta (SPF50+) e anti-UVA.

Senza profumo.

Applica il prodotto sulla pelle pulita prima di uscire e/o di esporti al sole. Ripeti l'applicazione ogni 2 ore in caso di sudorazione intensa e/o dopo il bagno.

Promemoria: indossa indumenti e accessori protettivi (maglietta a manica lunga, cappelli, occhiali da sole...).



ANTHELIOS

FLUIDO INVISIBILE

SPF 50+

Protezione anti-UVB molto alta (SPF50+) e anti-UVA.

Senza profumo.

Applica su viso e corpo e ripeti l'applicazione ogni 2 ore, in particolare dopo il bagno.

PER PROTEGGERE E RENDERE BELLE LE UNGHIE

TOLERIANE SMALTO CON SILICIO

Rinforza, protegge e fortifica le unghie.

Arricchito con silicio e Meroxyl XL (filtro UV).

Lascia respirare le unghie.

Ipoallergenico, con protezione UV.

Applica uno strato di smalto base e almeno due strati di colore su tutta l'unghia, dalla base fino alla punta.

Scegli la base opaca per un risultato discreto.



PER CORREGGERE E VALORIZZARE L'INCARNATO

**Protocollo di formulazione
per un'elevata tollerabilità**

Ipoallergenico

Senza profumo

Rigorosa selezione degli ingredienti attivi

I prodotti qui presentati sono quelli utilizzati durante il laboratorio di make-up correttivo di La Roche-Posay effettuato negli ospedali francesi.



TOLERIANE FONDOTINTA MINERALE COMPATTO IN POLVERE

Uniforma l'incarnato.
Effetto opaco senza ostruire i pori.
Non comedogenico.
Texture in polvere.
Spugnetta ultra-levigata.
4 tonalità.



TOLERIANE BLUSH

Effetto incarnato radioso e sano.
La spugnetta offre un'applicazione estremamente delicata e precisa.
Adatto alla pelle più sensibile.
Non comedogenico.
2 tonalità.



TOLERIANE FONDOTINTA FLUIDO CORRETTORE

Texture leggera e fine, ultra-modulabile.
Corregge le imperfezioni per un risultato naturale.
Non comedogenico.
Uniforma l'incarnato senza effetto "cerone".
Arricchito con Acqua Termale di La Roche-Posay.
6 tonalità.



TOLERIANE PENNELLO CORRETTORE

Corregge visibilmente le imperfezioni.
Pennello correttore verde, per neutralizzare gli arrossamenti (cicatrici, rosacea...).
Pennello correttore giallo per nascondere le imperfezioni bluastre (occhiaie, vitiligine...).
Pennello beige (chiaro o scuro) per correggere e uniformare le imperfezioni della pelle.
4 tonalità.

PER DONARE VITALITÀ E VALORIZZARE LO SGUARDO E LE LABBRA

Protocollo di formulazione per un'elevata tollerabilità

Ipoallergenico

Senza profumo

Rigorosa selezione degli ingredienti attivi

I prodotti qui presentati sono quelli utilizzati durante il laboratorio di make-up correttivo di La Roche-Posay effettuato negli ospedali francesi.



TOLERIANE MATITA SOPRACCIGLIA

Ridefinisce e riempie le sopracciglia.
Rimodella il tuo aspetto.
Texture cremosa e spazzolino delicato.
Formula resistente all'acqua.
2 tonalità.



TOLERIANE MATITA OCCHI

Dona intensità e valorizza lo sguardo.
Mette in risalto il contorno occhi.
Mina cremosa per una linea intensa e modulabile.
Tenuta forte.
2 tonalità.



TOLERIANE MASCARA MULTI-DIMENSIONS

Rinforza e amplifica.
1 tonalità.



TOLERIANE ROSSETTO

Il primo rossetto arricchito con una dose di trattamento idratante al cuore di un colore intenso.
Elevata tollerabilità.
Effetto levigante.
12 tonalità.





LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE