LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY

LA TUA GUIDA PRATICA

PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE MENTRE COMBATTI IL TUMORE

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.

CONNECT WITH US ON

CANCER-SUPPORT.COM



Dal 2008, La Roche-Posay ha prestato particolare attenzione agli effetti dei 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.

Nel 2022, La Roche-Posay è fiera di annunciare 2 partnership importanti con MASCC e UICC. La partnership con MASCC (Multinational Association of Supportive Care in Cancer) fornisce raccomandazioni su come prevenire e gestire tossicità cutanee causate dai trattamenti antitumorali. Un board internazionale multi-disciplinare ha pubblicato un consensus per migliorare la qualità della vita del paziente e possibilità di successo del trattamento. La Roche-Posay è fiera di diventare un partner di sostegno ufficiale della ONG UICC (Union for International Cancer Control), che guida la lotta mondiale contro il cancro, unificando e sostenendo la comunità colpita dal cancro per ridurre il peso della malattia, promuovere la parità e assicurare che il controllo del cancro continui ad essere una priorità nell'agenda mondiale della salute e dello sviluppo. Insieme, La Roche-Posay e UICC si impegnano per migliorare la consapevolezza degli effetti collaterali cutanei dei trattamenti antitumorali, per permettere a tutti che hanno accesso ai trattamenti di seguirli più facilmente, per migliore aderenza, qualità della vita e possibilità di guarigione.



SOMMARIO

AFFRONTARE LA MALATTIA ONCOLOGICA
COME REAGIRE AL MEGLIO ALLA NOTIZIA? 8

LE MIE TERAPIE STANNO PER INIZIARE
COME PREVENIRE GLI EFFETTI SECONDARI SULLA MIA PELLE? 12
La mia pelle cambierà? 16
Come idratare e proteggere la pelle? 20
Perchè la protezione solare è fondamentale? 22

DURANTE LE TERAPIE
COSA FARE IN CASO DI EFFETTI SULLA PELLE DEL VISO? 28
Cosa fare se la pelle diventa secca e prude? 30
Come trattare la follicolite (infiammazione del follicolo pilifero)? 34
Come prevenire il rischio di reazioni della pelle come la sindrome mani-piedi? 38
Cosa fare prima e dopo le mie sessioni di radioterapia? 42
Come posso proteggere le mie unghie? 46
Come posso prendermi cura delle mie cicatrici? 50
Come posso prendermi cura dei miei capelli? 54
Consigli per il make-up 58
Make-up per tutti 62

LE MIE TERAPIE SONO CONCLUSE
COME POSSO CONTINUARE A PRENDERMI CURA DELLA PELLE? 66
I trattamenti con acqua termale per trovare sollievo e vitalità 68
Quando ricrescono i capelli? 72

LA MIA ROUTINE SKINCARE
IDEALE E PERSONALIZZATA CON LA ROCHE-POSAY 80
Per detergere viso e capelli 82
Per idratare e lenire la pelle 84
Per proteggere la pelle dai raggi UV 86
Per proteggere e valorizzare unghie e viso 88
Per donare vitalità e valorizzare lo sguardo e le labbra 90



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).

>La diagnosi di una malattia oncologica può essere molto difficile da affrontare, e subito dopo possono sorgere moltissime domande. Come posso prepararmi per le terapie? Come lo dirò alle persone che amo? Dovrei consultare uno psicologo? Sarò in grado di continuare a lavorare? Come posso mantenere la mia vita privata e sociale?

È importante sapere di non essere soli ad affrontare questa ardua prova: team di medici professionisti, farmacisti e infermieri sono pronti a supportarti.



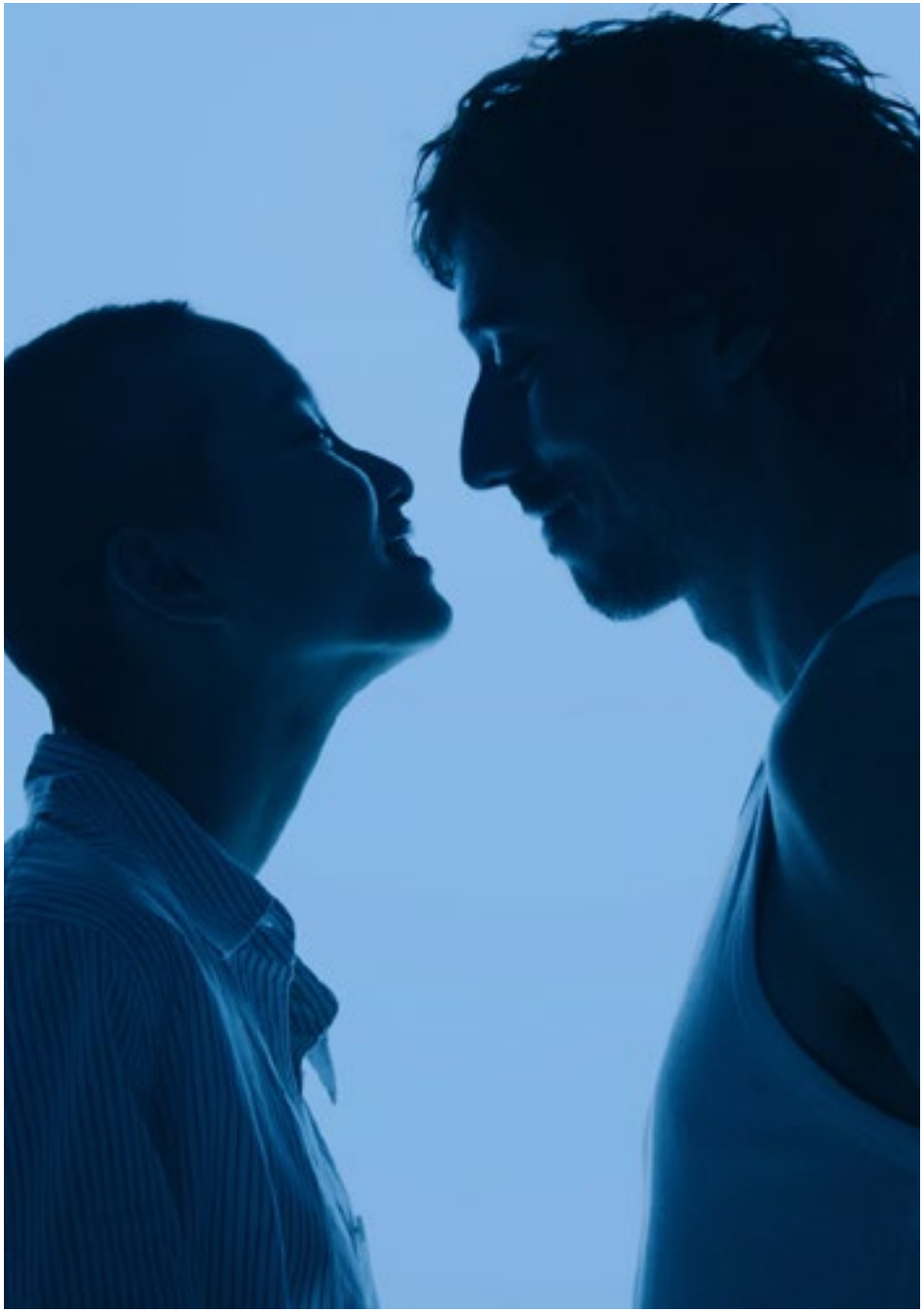


LE MIE TERAPIE STANNO PER INIZIARE

COME PREVENIRE GLI EFFETTI SECONDARI SULLA MIA PELLE?

«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.



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.

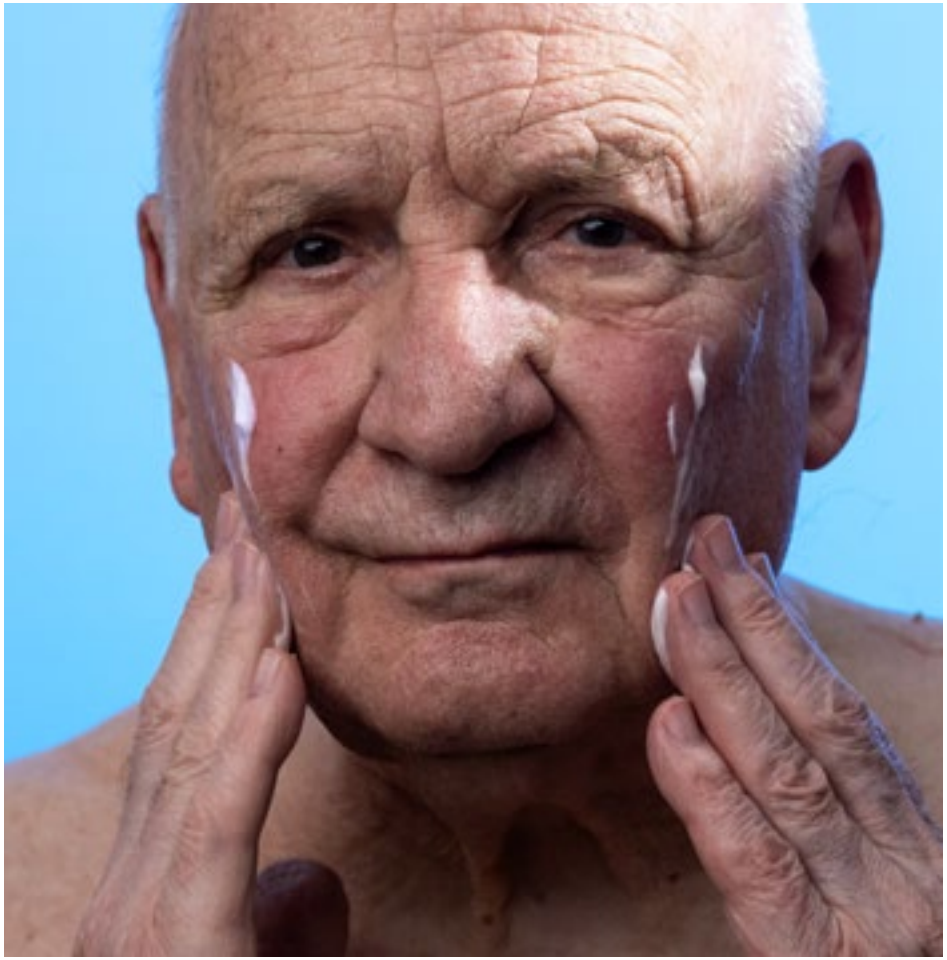
COME IDRATARE E PROTEGGERE LA PELLE?

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.

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.



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.

UVA



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.

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



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?

Scegli sempre dei prodotti **delicati e nutrienti,** come creme, balsami o oli detergenti. La loro azione può essere rinforzata dall'applicazione di un **balsamo riparatore sulle zone molto secche** del corpo.



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 un fazzoletto 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)

«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.



Le texture più adatte sono balsami e creme. Devono contenere ingredienti con strutture ispirati dallo strato corneo (burro di karité, ceramidi...). Preferire l'utilizzo dei prodotti senza fragranze.

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



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.**

IL NOSTRO CONSIGLIO
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?

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 raffreddamento**[3]. Il freddo causa una vasocostrizione che riduce il diametro dei capillari e limita gli effetti secondari della chemioterapia su queste aree del corpo.



> 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.

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 docce e bagni 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.

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.

Se la tua reazione cutanea mani-piedi è ipercheratosica (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**.

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.

COSA FARE PRIMA E DOPO LE MIE SESSIONI DI RADIOTERAPIA

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

Dr. Emmanuel Rio, radioterapista.





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 radiazione).

> DOPO LA SEDUTA

Nebulizza sulla pelle **acqua termale dalle proprietà lenitive e anti-arrossamenti**. Alla sera, puoi applicare uno **strato spesso di balsamo riparatore** sull'area irradiata (almeno 3 ore dopo la seduta). Per potenziare l'effetto lenitivo, puoi conservare questi prodotti in 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.**

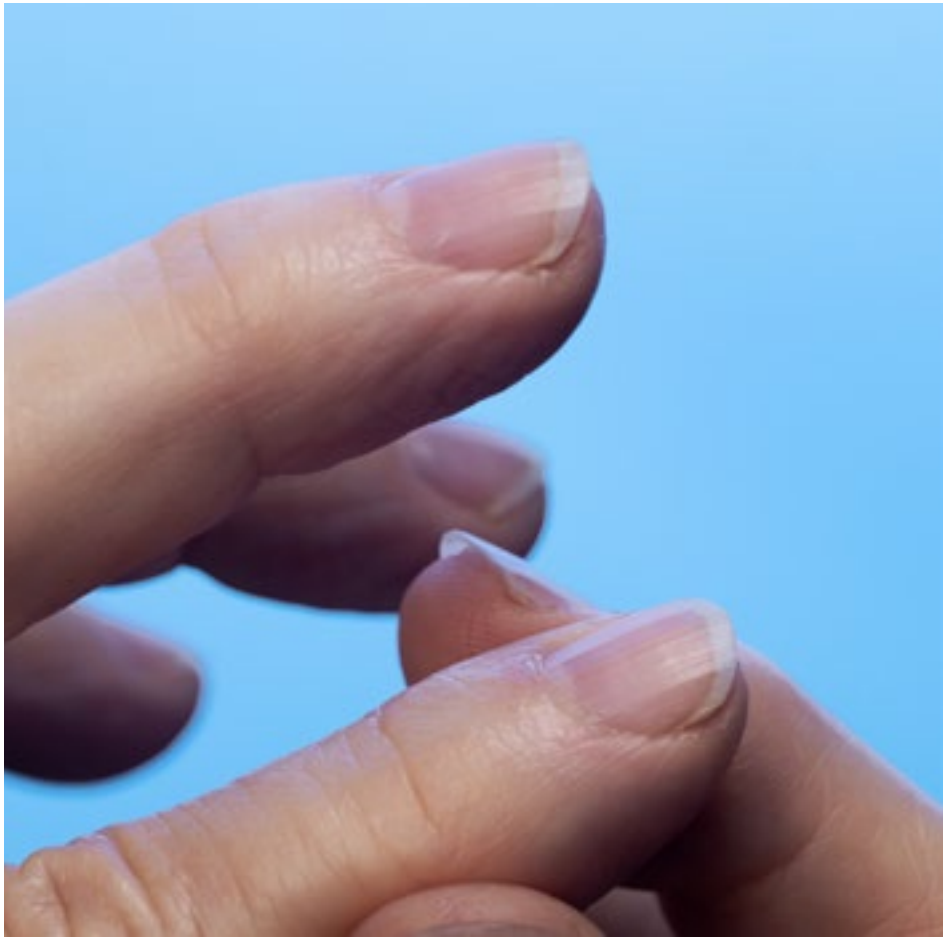
COME POSSO PROTEGGERE LE MIE UNGHIE?

«La mia malattia mi ha fatto capire che dovevo 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 la terapia, devo davvero dire che non sono mai state così belle!»

Mélanie, 42 anni.



Le terapie oncologiche possono spesso causare **alterazioni delle unghie**[5] (comparsa di linee o rilievi, iperpigmentazione...). Ecco perché è importante prendersene cura durante le terapie oncologiche.



> 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.

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 a pH della pelle e asciuga mani e piedi evitando di sfregarti.

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.

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.

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.

COME POSSO PRENDERMI CURA DELLE MIE CICATRICI?

«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 Presidente del Collegio Francese di Fisioterapia.



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.



> 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.

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

IMPORTANTE
Poichè 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
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.

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

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 interventi al seno). L'applicazione di prodotti antisettici 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.

COME POSSO PRENDERMI CURA DEI MIEI CAPELLI?

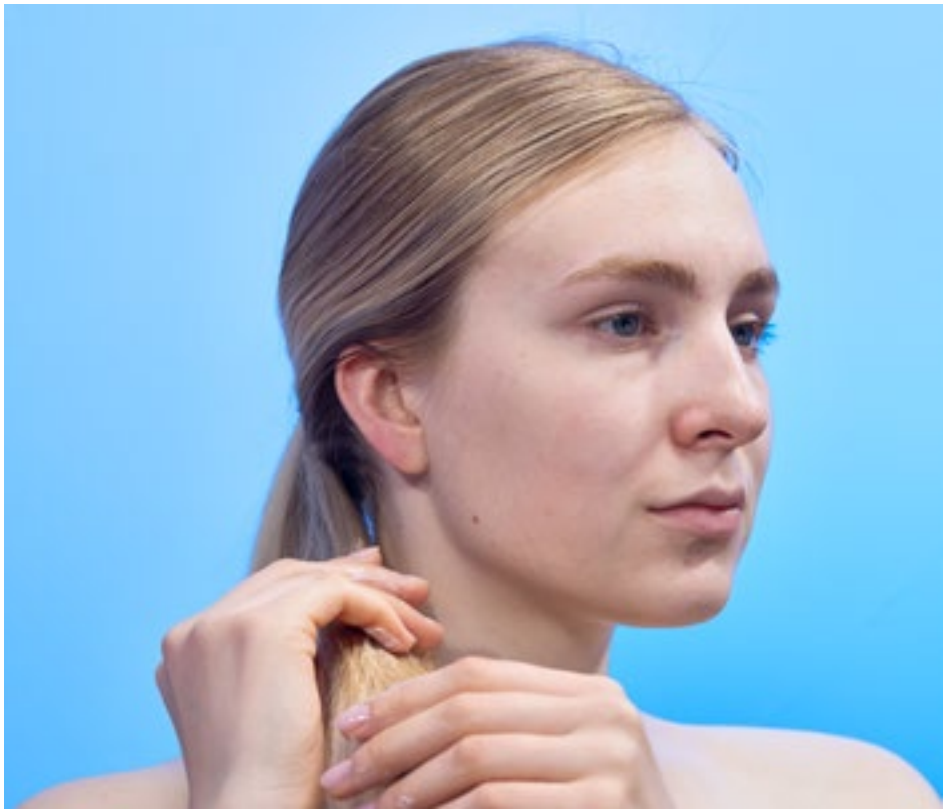
«Cinque anni fa sono stata colpita da un tumore molto aggressivo che mi è costato 18 mesi di chemioterapia, durante i quali ero completamente calva. Ho provato ad indossare una parrucca ma non riuscivo a riconoscermi. Così ho iniziato ad indossare turbanti, poichè grazie ad essi avevo la sensazione di 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, fodatrice di Franjynes - lesfranjynes.com



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 DI 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.

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.

CONSIGLI PER IL **MAKE UP**

«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.



IL NOSTRO CONSIGLIO DI BELLEZZA **IN 6 STEP**

1. PER UNA PELLE RIMPOLPATA
2. ILLUMINA L'INCARNATO
3. VALORIZZA IL TUO INCARNATO
4. RIDUCI I SEGNI DI FATICA
5. VALORIZZA I TUOI OCCHI
6. LABBRA BELLISSIME

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 brufoletti), o correggere alcune cicatrici, con soluzioni adatte sia alle donne che agli uomini.

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.

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.



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.



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

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, poichè il malke-up in eccesso può appesantire le pieghe sottili evidenziando le rughe.

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 sottolinerai 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 TUTTI

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 di 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 picchiettandolo 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.

PRIMA E DOPO IL MAKE-UP





FOTO NON RITOCCATE



LE MIE TERAPIE SONO CONCLUSE **COME 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

«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.



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.



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.

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.

L'IMPORTANZA DELLE **CURE DI SUPPORTO**



«L'80% dei pazienti ritiene che le cure di supporto siano importanti tanto quanto i trattamenti oncologici.»

Prof. Ivan Krakowski, presidente dell'associazione francofona per le cure di supporto in oncologia (AFSOS).

«Le cure oncologiche non si limitano solo al trattamento della malattia in sé. Come complemento alle terapie oncologiche specifiche, le cure di supporto possono essere proposte per migliorare la qualità della vita.»

Spiegazioni fornite dal Prof. Ivan Krakowski, presidente dell'AFSOS.



In cosa consistono le cure di supporto?
Le cure di supporto si riferiscono a tutti i servizi e le misure di sostegno necessarie, da destinare ai pazienti in parallelo ai trattamenti oncologici, per tutta la durata della malattia e anche dopo [8 9]. Che si tratti di soluzioni mediche o meno, l'obiettivo delle cure di supporto è migliorare la qualità della vita dei pazienti durante e dopo la terapia oncologica. Questo va dal miglioramento dell'immagine di sé grazie al supporto di esperti e soluzioni dermocosmetiche - che mirano ad attenuare gli effetti collaterali sulla pelle - alla gestione del dolore, a consigli nutrizionali o ad attività fisiche mirate. Le cure di supporto includono pratiche terapeutiche convenzionali o complementari, come ad esempio il metodo Rose Pilates e la sofrologia.

Quando entrano in gioco?
Devono essere proposte dal momento in cui viene diagnosticata la malattia, parallelamente ai trattamenti specifici contro il cancro (come chirurgia, radioterapia, chemioterapia...), per alleviare i potenziali effetti collaterali della malattia, anche una volta completate le terapie. Per iniziare, parlane con il tuo medico specialista e i membri del team curante a tuo supporto, in ogni fase del percorso di cura: sapranno come consigliarti e guidarti.

Quali benefici offrono ai pazienti?
Oggi, le evidenze scientifiche sono chiare: le cure di supporto non solo migliorano la qualità della vita dei pazienti, ma possono avere un impatto sulla malattia. I pazienti stessi apprezzano molto questo approccio globale, come dimostrato da uno studio condotto dall'Istituto Curie francese nel 2014: il 72% delle persone intervistate ha considerato significativo l'approccio multidisciplinare al paziente, che include sia trattamenti terapeutici che cure di supporto.

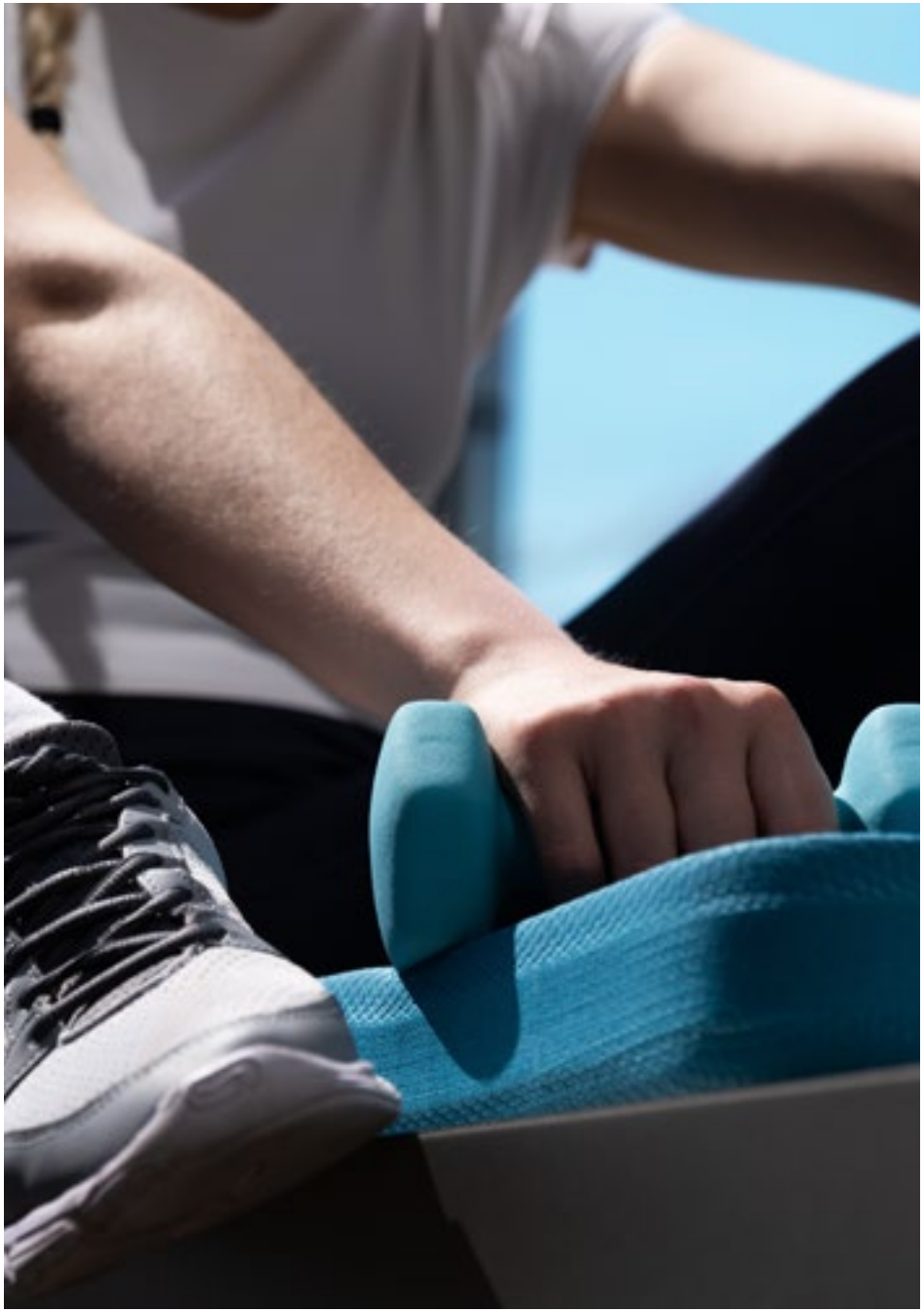
Lo sapevi?
Oggi, le evidenze scientifiche sono chiare: le cure di supporto non solo migliorano la qualità della vita dei pazienti, ma limitano anche i rischi di ricaduta o la gravità della malattia. I pazienti stessi apprezzano molto questo approccio globale, come dimostrato da uno studio condotto dall'Istituto Curie francese nel 2014: il 72% delle persone intervistate ha considerato significativo e multidisciplinare l'approccio al paziente, che include sia le cure curative che quelle di supporto[9].
Se il trattamento della pelle è parte integrante delle cure di supporto, prendersi cura del proprio corpo e della propria mente è altrettanto importante. Tra la vasta gamma di attività consigliate dall'AFSOS, La Roche-Posay ha scelto di presentartene due: Rose Pilates e Sofrologia.

8. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. Médecine palliative. Giugno 2004;3:134-143.

9. Colombat P, et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. Médecine & Hygiène «InfoKara». 2009; 14 (2): 61-7. 10. Institut Curie Vivavoice Cancer barometer 2014.

I BENEFICI
DI UN' 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 muscolari[11].

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 medico[12].

11. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Med Oncol. 2011;28(3):753-65.

12. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : activité physique et cancer 2018.

RICONNETTERMI CON IL MIO CORPO GRAZIE AGLI ALLENAMENTI DI PILATES

«Il Rose Pilates aiuta i pazienti oncologici nel loro percorso di recupero fisico, grazie ad esercizi che rispettano il movimento naturale del corpo.»

Jocelyne Rolland, fisioterapista, ideatrice del Rose Pilates ed insegnante di Health Sport.



«In tre-quattro mesi, il Pilates mi ha aiutato a riacquistare la mobilità del mio braccio e delle spalle dopo un intervento chirurgico e l'asportazione delle mie ghiandole. Ho imparato di nuovo come sostenere i pesi e muovere il braccio, specialmente grazie a un esercizio molto semplice: sdraiata sulla schiena, gomiti puntati verso l'esterno all'altezza delle spalle, braccia piegate a 90 gradi appoggiate per terra, gambe piegate e inclinate da un lato. Questo esercizio mi ha dato l'opportunità di allungare il mio muscolo pettorale. Ma soprattutto, questo metodo mi ha aiutato a tornare a respirare profondamente e a sentirmi di nuovo viva e in salute.»

Caroline, 49 anni.



AVVERTENZE IMPORTANTI:

Spesso ci si allena sotto la propria esclusiva responsabilità. In caso di dubbi riguardanti un esercizio, chiedi consiglio al tuo medico o fisioterapista. Ascolta il tuo corpo e non forzare il movimento. Impara a respirare mentre muovi il tuo corpo e non trattenere mai il respiro. Quando si sente che un movimento richiede più sforzo, espira con la bocca mentre porti in dentro la pancia.

ESERCIZI:

1. Per una postura elegante

Siediti su una sedia, con i piedi ben appoggiati a terra e leggermente divaricati. Inclina il bacino all'indietro, portando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale, quindi inarcare leggermente la schiena portando il bacino in avanti e raddrizzando la colonna. Puoi appoggiare le mani ai lati della parte bassa della schiena durante il processo. Ripeti il movimento più volte, assicurandoti di espirare mentre raddrizzi la schiena. L'obiettivo? Questo esercizio è utile per contrastare gli effetti negativi di una prolungata posizione seduta, come ad esempio la tendenza a stare curvi in una sala d'attesa.

2. Addome piatto e sollievo dal mal di schiena

Seduti, divaricare i piedi (più ampi del bacino) e appoggiarli saldamente a terra. Posiziona le mani sulle spalle e allungare la schiena verso l'alto. Espirando, inclina il busto in avanti e fermati non appena senti che la schiena sta per curvarsi. Inclinandosi con la schiena dritta, tra le gambe, i muscoli della schiena lavoreranno per mantenere il busto ben allineato, nonostante l'inclinazione. Quando si espira, stringi l'addome (portando l'ombelico verso la colonna vertebrale). Il risultato sarà un rafforzamento efficace di tutti i muscoli addominali e lombari.

LASCIARE ANDARE E RITROVARE LA PROPRIA VITALITÀ ATTRAVERSO LA SOFROLOGIA

«Non possiamo superare le difficoltà della vita se non siamo pienamente consapevoli del potere illimitato delle nostre risorse interiori.»

Marion Fossorier, sofrologa.



Grazie ad esercizi di contrazione-rilassamento muscolare e alle tecniche di respirazione, la sofrologia aiuta a sciogliere le tensioni, ad alleviare il dolore e l'ansia spesso causati dalle terapie oncologiche. Come per la fatica che può causare la chemioterapia, questa disciplina permette anche di recuperare una certa vitalità, soprattutto attraverso esercizi di visualizzazione positiva che consentono ai pazienti di immaginarsi forti e in salute.



PER UN ASCOLTO OTTIMALE

Siediti in un ambiente tranquillo e sereno e lasciati guidare dalla voce del sofrologo, permettendo a tutte le tue sensazioni di esprimersi liberamente. Pratica questi esercizi al tuo ritmo, senza mai forzare nulla e dove preferisci. Per ottenere un risultato benefico, ascolta le sessioni o pratica gli esercizi tutte le volte che desideri.

LA MIA **ROUTINE**
SKIN CARE
IDEALE E
PERSONALIZZATA
CON
LA ROCHE-POSAY



PER DETERGERE
VISO
E CAPELLI

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 PSICOFISICO[14].**



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.



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.

14. Testato su 253 pazienti durante la radioterapia. I consumatori abituali hanno utilizzato frequentemente 5 prodotti diversi.



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



LIPIKAR BAUME AP+m previene, rallenta e riduce gli effetti cutanei secondari **causati da trattamenti con chemioterapia**[15]. Aiuta a migliorare la qualità di vita dei pazienti sottoposti a chemioterapia, in particolare donando comfort alla loro pelle e migliorando il loro benessere psicologico[16].

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.



LIPIKAR
BAUME AP+MAX

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.

15: 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. Results after 6 weeks.
16: Tested on 147 patients during chemotherapy and/or radiotherapy. Regular users : at least 7 products together often/every day



IN CASO DI SENSAZIONE DI IRRITAZIONE VISO & CORPO

ACQUA TERMALE

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.

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.

PER PROTEGGERE LA PELLE DAI RAGGI UV

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 UN UNA GIORNATA NUVOLOSA.

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.**



ANTHELIOS
UVMUNE 400 FLUIDO INVISIBILE SPF 50+

Contiene il filtro Mexoryl 400 che offre una protezione dai raggi UVB, UVA e anche dagli UVA ULTRA-LUNGHI. Protegge dai danni cellulari profondi.

PER PROTEGGERE E RENDERE BELLE UNGHIE E VISO

PROTOCOLLO DI FORMULAZIONE PER UN'ELEVATA TOLLERABILITÀ
> Ipoallergenico
> Senza profumo
> Rigorosa selezione degli ingredienti attivi
> Nickel-tested

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



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.



TOLERIANE
FONDOTINTA MINERALE COMPATTO

Uniforma l'incarnato.
Opacizza senza ostruire i pori.
Non comedogeno.
Texture in polvere.
Spugnetta ultra morbida.
4 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.
13 tonalità.



TOLERIANE
BLUSH

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

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



SCOPRI DI PIÙ SU
CANCER-SUPPORT.COM