

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI FACE AU CANCER

MON
CARNET
D'INFORMATION



SUPPORTERS

AMGEN[®]
Oncologie

SOMMAIRE

1 - SOCIO-COIFFURE	3
2 - LA SOCIO-ESTHÉTIQUE EN CANCÉROLOGIE	7
3 - LE MAQUILLAGE CORRECTEUR	11
4 - PRÉVENTION DE LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX SUR LA PEAU	15
5 - LE TATOUAGE APRÈS MASTECTOMIE	21
6 - OÙ S'INFORMER SUR LES THÉMATIQUES ET SOINS DÉDIÉS ?	31





Qu'est-ce qu'une socio-coiffeuse ?

C'est une professionnelle de la coiffure formée à des compétences supplémentaires spécifiques avec un diplôme de socio-coiffure délivré par la SOCO Academy et reconnu par l'Etat. Elle possède des connaissances techniques, relationnelles et éducatives dans le respect des règles de déontologie, des règles d'asepsie et du secret professionnel. Elle dispense des soins de coiffure, shampooing, coupe, coiffage, massage du cuir chevelu relaxant, soins hydratants, nourrissant, apaisant ainsi que des conseils sur les prothèses capillaires. Elle apporte un regard, une écoute et un service complémentaire qui contribuent à la valorisation de l'estime et image de soi afin de favoriser la réparation identitaire et travaille en collaboration avec les équipes soignantes.



La socio-coiffure pour qui ?

Ces soins et conseils s'adressent à tous les patients qui le souhaitent, homme, femme, enfants, souffrant et fragilisés par une atteinte à leur intégrité physique, psychique ou sociale. Tous ces soins en socio-coiffure peuvent être dispensés aux personnes suivies en cancérologie.



Où trouver une socio-coiffeuse ? (voir la rubrique p 32)

Elle exerce en milieu médical dans certains hôpitaux et cliniques, vous pouvez vous adresser aux responsables des soins de supports, aux professionnels de santé.

Certaines associations proposent aussi la socio-coiffure dans des structures externes aux centres de soins et certaines socio-coiffeuses exercent en activité libérale et proposent des soins payants à domicile.

Une prise en charge est-elle possible ?

Ces soins sont gratuits dans certains hôpitaux, structures et associations. Si votre centre ne prend pas en charge ce service, renseignez-vous auprès des professionnels de santé, vous pouvez aussi consulter le site suivant : l'INCA, de la Ligue de votre région.

RÉFÉRENCE

https://www.ligue-cancer.net/article/37724_les-soins-de-socio-coiffure [consulté le 24/06/2020]

À quelle fréquence ? À quel moment ?

Les fréquences de ces soins sont variables selon vos besoins.

Vous pouvez vous rapprocher d'une socio-coiffeuse pour obtenir des conseils au moment de l'annonce : elle vous informe des effets secondaires de la chimiothérapie sur les cheveux, et le cuir chevelu. Certains traitements de chimiothérapie (contre le cancer) provoquent la perte des cheveux totale ou partielle ou entraînent une modification temporaire et fragilisent les cheveux d'où l'intérêt des soins.

Elle va vous donner des conseils pour gérer quand les couper et ralentir la chute des cheveux.

Lors de l'hospitalisation et des traitements, elle peut être présente pour effectuer différents soins de confort pour assurer l'hygiène et la santé de vos cheveux et du cuir chevelu.

Pendant la repousse :

Elle propose des soins d'hydratation pour stimuler la repousse, elle applique des masques détoxifiants et pratique des massages stimulants pour retrouver de beaux cheveux. Ensuite la coquetterie reprend ses droits.

Vous avez envie d'enlever la perruque ou le foulard, pour cela il faut refaire une ligne de coupe, adapter les volumes pour retrouver votre image et vous sentir belle, c'est valable aussi pour vous messieurs. Lors de radiothérapie crânienne, la chute de cheveux est située juste sur la zone ciblée.



Comment se déroule une séance ?

- La séance se passe dans un climat de confiance, (l'écoute, le toucher, le regard)...
- Elle vous accompagne avec douceur et bienveillance.
- La socio-coiffeuse met l'accent sur le travail de l'image. Elle vous aide à retrouver le chemin conduisant à l'estime de soi.
- Sans quitter le lit, vous pouvez bénéficier de soins et de conseils.



UN MOMENT D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE :

- Pour être mieux informé, afin d'aborder cette étape avec plus de sérénité
- Pour aborder des points sur le sujet que vous n'avez pas eu le temps de voir avec votre médecin
- Pour anticiper au mieux les changements physiques



UN MOMENT POUR BÉNÉFICIER DE CONSEILS PERSONNALISÉS :

- Sur les produits, shampoings, soins, huiles végétales, les masques à l'argile.
- Les différentes solutions de remplacement capillaire : perruque, frange, couronne cheveux, bonnets, foulards ?

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Prendre-soin-des-cheveux-et-de-la-peau/Perruque> [consulté le 24/06/2020]



UN MOMENT POUR S'OCCUPER DE SOI :

Comment créer votre propre look ?

Des ateliers ou des séances individuelles sont parfois organisés sur différents thèmes : Nouage de foulard, auto massage du cuir cheveux, entretien de sa perruque...

Cela permet de créer un lien social pour exprimer vos envies, vos besoins, vos ressentis et vos émotions et apporter du bien-être et du réconfort pour mieux traverser ces épreuves. C'est un moyen de continuer de prendre soin de soi malgré la maladie.

INCA : https://www.ligue-cancer.net/article/37724_les-soins-de-socio-coiffure [consulté le 24/06/2020]

Témoignage :

« Je tiens à remercier ma socio-coiffeuse qui se consacre pleinement à son travail ainsi qu'au contact humain. Merci pour le soutien psychologique et physique que vous m'apportez. Depuis maintenant 16 mois que vous me coiffez, vous m'apportez beaucoup de bien et de zen attitude. Le RV est devenu un rituel (avant chaque chimio), c'est un moment de plaisir et de partage. Merci d'être là pour moi et tous ces malades. Merci pour votre empathie, votre bienveillance, vos conseils et votre bonne humeur. Ne changez rien. »



2

La socio-esthéticienne en oncologie a pour mission d'accompagner, aider, encourager la personne fragilisée par la maladie tout au long de son parcours thérapeutique vers la réconciliation du corps et de l'image de soi, par le biais de différentes techniques d'esthétique adaptées en fonction des besoins identifiés.

Elle est pratiquée par des professionnelles de l'esthétique ayant suivi une formation certifiante complémentaire, afin de proposer des soins esthétiques adaptés aux personnes fragilisées ou en souffrance suite à une atteinte de leur intégrité physique, psychique ou en détresse sociale.

La socio-esthéticienne est rattachée aux soins dits de support qui font partie de la prise en charge globale du cancer aux côtés des professionnels de santé.

Comment se déroule une séance ?

La socio-esthéticienne, dans un premier temps, expliquera son rôle, va évaluer les besoins du patient, proposer un soin personnalisé, en chambre ou dans un local dédié. La socio-esthéticienne grâce à son écoute empathique, son toucher, va proposer un accompagnement personnalisé selon les besoins identifiés et donner des conseils préventifs pour atténuer les effets secondaires de certains traitements provoquant des altérations cutanées. Elle répond également aux questions «Je commence mes traitements, dois-je changer mes habitudes ?» «Puis-je garder les mêmes produits cosmétiques?».



Socio-esthétique pour tous

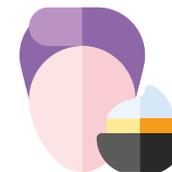
Les soins de socio-esthétique s'adressent autant aux femmes qu'aux hommes!

Pendant la période des traitements et des soins, il est essentiel de vous offrir des moments de douceur, une bulle de bien être, de vous réapproprier votre corps, de redécouvrir des sensations de bien-être, mais aussi d'avoir des conseils adaptés pour dorloter votre peau, vos ongles, etc. Alors, Osez !

Des soins adaptés

La socio-esthéticienne peut prodiguer différents soins :

- soins du visage, pose de masques et crèmes aux vertus hydratantes, apaisantes, nourrissantes et désensibilisantes.
- maquillage pour mettre en lumière le visage et pour camoufler les effets des traitements tels que la perte des sourcils.



Des soins des mains et pieds

- Manucures adaptées aux mains et aux ongles fragilisés par les traitements, avec application de vernis au silicium ou d'huiles nourrissantes.
- Modelage des mains, des jambes et des pieds pour diminuer les fourmillements, les douleurs et réhydrater.



Il existe également des ateliers sur différentes thématiques :

- soins du visage en fonction des besoins identifiés de chacun en début d'atelier,
- cours d'auto-maquillage : apprendre les techniques simples, efficaces de maquillage correcteur des sourcils, de cils, de teint pour restructurer le regard, dissimuler une cicatrice sur le visage, corriger les cernes, estomper les marques de fatigue, mettre son mascara.
- soins des mains: limage, auto massage, manucure.

Quelles sont les bénéfices de la socio-esthétique ?

GARDER L'ESTIME DE SOI
permet de s'évader

limiter les baisses de moral

*Favorise la confiance en soi
et l'affirmation de soi*

Bulle de douceur

Ecoute et réactivité face aux éventuels effets secondaires

**RESTER
OPTIMISTE** AMÉLIORE LES SENSATIONS
DE BIEN-ÊTRE

Baisse de l'anxiété et du stress

Centre l'attention sur les points positifs du corps
grâce à un toucher doux et reposant

*Se reconnecter
avec son corps*

Témoignage :

« Avec la socio esthéticienne, on parle « détente » car elle pratique d'agréables massages qui nous permettent de relâcher les muscles endoloris et si on ferme les yeux, on s'évade et là c'est un vrai moment de plaisir. Elle connaît bien les produits cosmétiques, on discute de crèmes, de soins de la peau, soins du corps, soins du visage et de maquillage. Un vrai plus ! et c'est un vrai plus, si on suit bien ces conseils, la peau de crocodile...on ne connaît pas ! En ce qui concerne le maquillage, elle sait recréer la ligne des sourcils absents ou camoufler des imperfections de la peau et mettre en valeur le visage. Cette séance de maquillage m'a fait beaucoup de bien car l'image de soi est vraiment malmenée par les traitements et là pendant quelques instants, grâce à elle, on se trouve « pas mal du tout » et le moral remonte en flèche !! On regrette juste parfois que cela ne dure pas plus longtemps ! »



« Comment puis-je en bénéficier ? ⁽¹⁾ »
(voir la rubrique p 32)

Dans de nombreux services de cancérologie, des soins de socio-esthétique sont proposés à tous les patients gratuitement. Il faut se rapprocher de l'équipe soignante de votre établissement de santé.

Des socio-esthéticiennes ouvrent leur cabinet ou se rendent à domicile, dans ce cas les soins sont payants.

Afin de localiser une socio-esthéticienne près de chez vous, vous pouvez consulter les réseaux sociaux en tapant « socio esthéticienne » ou via internet.

Ci-dessous le lien de la page Facebook de la FNSE (Fédération Nationale de Socio – esthétique) afin d'optimiser votre recherche :
https://www.facebook.com/fnse.fr/?ref=br_rs [consulté le 23/06/2020]



De quoi s'agit-il ?

Le maquillage correcteur est une technique qui consiste à masquer avec des produits de maquillage adaptés une ou plusieurs lésions visibles de la peau.

Elle s'adresse à vous en particulier si vous avez subi une intervention chirurgicale avec une cicatrice sur une zone visible du corps telle que le visage, le cou, les mains (par exemple, après exérèse d'une tumeur cutanée) ou si vous avez sur le visage des lésions cutanées induites par les traitements anticancéreux (par exemple, rougeurs, perte des sourcils).

L'objectif de cette approche est de vous aider à choisir un produit de maquillage adapté en termes de couvrance et de teinte et également de vous apprendre la technique pour que vous puissiez ensuite réaliser seul(e) à domicile le maquillage.

Bénéfices du maquillage correcteur

Le maquillage correcteur vous apporte un bénéfice dans la vie quotidienne dans des domaines variés (habillement, loisirs, relations personnelles...). On sait également que ce bénéfice est prolongé et persiste au moins jusqu'à 1 an après la séance.

Cette approche est très différente d'un simple choix de produit de maquillage et s'inscrit dans une démarche plus globale. Le temps dédié au cours d'une consultation spécifique vous permettra, si vous le souhaitez, d'exprimer le vécu de votre maladie. En effet, lorsque la maladie entraîne une cicatrice visible, le reflet dans le miroir de son corps modifié peut rappeler la maladie. L'objectif est donc de restaurer une image de soi positive pour vous permettre de vous sentir mieux.

Comment est-il réalisé ?

Le maquillage correcteur est pratiqué au cours d'une consultation dédiée par une personne formée à cette pratique (aide-soignante, infirmière, socio-esthéticienne...).

Le premier temps de cette consultation consiste à préciser avec vous votre souhait afin de pouvoir adapter au mieux le maquillage réalisé. L'objectif en effet est d'obtenir le maquillage qui correspond le mieux à vos attentes.

La personne formée au maquillage correcteur a une connaissance des différents produits existants et utilisera ses compétences pour proposer le produit le plus adapté à votre demande. Le choix de la teinte dépend de la couleur de la peau.

Le deuxième temps est celui de l'application du ou des produits choisis. Cette application se fait en respectant les règles d'hygiène. Les produits utilisés sont spécifiques, à la fois suffisamment couvrants pour permettre le camouflage souhaité mais également très bien tolérés y compris par les peaux sensibles, réactives ou inflammatoires.

Au cours de ce temps d'application, vous apprenez aussi à mettre en valeur vos atouts (yeux, bouche...) : en créant un point sur le visage focalisant l'attention, on détourne la vision de la cicatrice par exemple.

Après le maquillage, vous retournez à votre domicile avec la liste des produits utilisés. Vous pourrez ensuite, si vous le souhaitez, acheter les produits utilisés en pharmacie ou parapharmacie et poursuivre le maquillage au quotidien à votre domicile.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la brochure « Comment bien utiliser votre produit cosmétique ? » éditée par l'ANSM.

https://www.pedagogie.ac-nantes.fr/medias/fichier/bien_utiliser_produits_cosmetiques_1407317033826.pdf?ID_FICHE=20759&INLINE=FALSE. [consulté le 24/06/2020]

Focus sur les conservateurs des cosmétiques

- Plusieurs applications proposent de scanner votre produit cosmétique et de vous informer sur la présence éventuelle d'ingrédients « controversés ». Attention, ces applications ne tiennent pas compte d'éléments importants tels que la concentration de l'ingrédient dans le produit, l'utilisation du produit (par ex. rincé ou non) ou la population qui va utiliser le cosmétique (femme enceinte, enfant...).
- Dans la plupart des cas, il est nécessaire d'avoir un conservateur dans un produit cosmétique. La mention « sans conservateur » doit donc être interprétée avec prudence car elle peut correspondre à une absence de conservateur listé dans le règlement européen.
- Prudence sur les produits faits maison et les huiles essentielles qui sont parfois utilisées pour remplacer les conservateurs : les huiles essentielles peuvent être à l'origine d'eczéma de contact et certaines sont des perturbateurs endocriniens. Il n'existe aucune réglementation actuellement sur l'utilisation des huiles essentielles contrairement à tous les produits cosmétiques pour lesquels la législation européenne est stricte.





Chaque molécule anticancéreuse a des propriétés et des toxicités propres. Cependant, il existe des points communs. Des conseils pratiques peuvent vous aider à mieux supporter votre traitement au niveau de votre peau. Nous vous conseillons de les suivre avant même de débiter votre traitement, puis de les continuer pendant toute sa durée. Votre médecin vous aidera à savoir lesquels sont les plus importants pour vous en fonction de votre traitement et de votre type de peau.

1. Hygiène de la peau



Remplacez votre produit d'hygiène quotidien par un gel nettoyant ou un pain dermatologique doux, sans savon, avec un pH proche de celui de la peau (5.5).

Les savons ordinaires, y compris le savon de Marseille, ont un pH inadapté qui assèche la peau.

Tamponnez votre peau sans la frotter pour l'essuyer.

Les antiseptiques sont irritants et asséchants. Utilisez-les seulement en cas d'infection avérée ou sur prescription médicale.

En cas de baignade en mer ou en piscine, pensez à bien vous rincer la peau rapidement après.

2. Soins de la peau

Adaptez l'hydratation de votre peau à ses besoins : l'application d'un produit hydratant sur une peau qui n'est pas sèche n'apporte aucun bénéfice et peut donner une impression désagréable de résidu cutané poisseux ou collant. Par contre, l'hydratation d'une peau sèche apporte un réel confort.

Comment trouver la bonne crème pour ma peau ? Malheureusement il n'existe pas d'outil permettant de répondre correctement à cette question. Nous vous conseillons de tester plusieurs crèmes différentes pour trouver celle qui vous conviendra à un moment donné. Votre peau se modifiant, il peut être nécessaire de changer de crème si elle ne vous convient plus.

L'hydratation cutanée par une crème a une efficacité transitoire de l'ordre de 12 à 24 heures. Il faut donc penser à renouveler l'application au moins une fois par jour. Pour éviter une lassitude, concentrez-vous sur les zones qui vous gênent le plus (démangeaisons, tiraillements, petites peaux mortes inesthétiques). En cas de zones très sèches, vous pouvez recouvrir la crème hydratante pour la nuit par des gants en coton ou du film alimentaire pour aider sa pénétration.

Évitez l'application directement sur votre peau de produits asséchants ou irritants comme ceux contenant de l'alcool, des parfums ou des huiles essentielles.

Privilégiez le coton pour les vêtements en contact avec votre peau.

En cas de démangeaisons, essayez d'éviter de vous gratter pour ne pas aggraver le phénomène. Pour vous aider, vous pouvez par exemple, pulvériser de l'eau thermale fraîche sortant du réfrigérateur ou appliquer un gant frais sur la zone. Occuper votre esprit en vous concentrant sur une activité que vous aimez et qui demande votre attention peut également être utile.



3. Protection contre le soleil

La majorité des traitements anticancéreux peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil que d'habitude. Les cicatrices récentes, de moins d'un an, sont également à bien protéger pour éviter qu'elles ne deviennent plus sombres et plus visibles.

Nous vous conseillons de respecter quelques conseils. Ils sont à suivre plus ou moins scrupuleusement selon votre traitement. Posez la question à votre oncologue !



- Privilégiez la protection par vêtements : limitez les parties découvertes en choisissant des vêtements suffisamment couvrants et en portant chapeaux et lunettes de soleil. Attention aux vêtements à mailage large, comme les collants transparents, qui vous protègent peu.



- Quelques modifications de comportement conseillées : rechercher l'ombre, éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h, se méfier du temps nuageux et des vitres qui protègent insuffisamment du soleil.



- Appliquez une crème solaire sur les zones non couvertes par les vêtements dès que vous restez dehors plus d'un quart d'heure.
 - Il peut être plus simple en pratique d'en appliquer tous les matins et tous les midis. Il faut en renouveler l'application toutes les 2 heures en cas de sortie, et après les baignades ou si vous avez beaucoup transpiré.
 - Choisissez plutôt un indice 50 ou 50+. Si votre peau est mate et votre traitement peu sensibilisant, vous pouvez utiliser un indice 30.
 - Le bronzage protège votre peau seulement des coups de soleil, mais pas du vieillissement ou des cancers de la peau. Il n'est donc pas conseillé de diminuer l'indice de votre crème ou d'arrêter de l'utiliser lorsque vous avez bronzé.



- Attention, le soleil a la même toxicité que vous soyez actif ou immobile et que vous cherchiez à bronzer ou non. Un après-midi à la plage vous expose autant qu'une ballade en terrain découvert, si vous portez la même tenue !

Le bronzage en cabine est contre-indiqué pendant un traitement anticancéreux.

4. Soins particuliers pour les mains et les pieds

Les mains s'assèchent et s'irritent facilement en cours de traitement, pensez à en prendre soin :

En dehors de périodes d'épidémies ou d'infections actives, nous avons souvent tendance à nous laver trop souvent les mains. On peut limiter ces lavages aux situations nécessaires (passage aux toilettes, avant les repas, mains visiblement souillées...).

En période d'épidémie ou en cas d'infection, un lavage plus régulier est bien sûr recommandé. L'utilisation de solutions hydroalcooliques est alors à privilégier au lavage à l'eau et au savon pour des mains non souillées pour limiter la sécheresse de la peau induite.

De nombreux produits avec lesquels nous sommes en contact sont irritants (produits de ménage, de vaisselle, de bricolage, de jardinage...). Prenez l'habitude de porter des gants lorsque vous êtes en contact de ces produits. Des gants en latex ou en vinyle ajustés à vos mains se trouvent facilement en supermarché au rayon des produits d'entretien. Si vous transpirez trop, vous pouvez porter en dessous des gants en coton.

Si vous avez les mains sèches habituellement, ou que vous observez l'apparition d'une sécheresse, d'une irritation, de plaies des mains ou d'ongles abîmés, utilisez un savon adapté pour vous laver les mains, du même type que les produits conseillés pour l'hygiène de la peau (paragraphe 1). Nous vous conseillons d'installer votre produit adapté dans chaque point d'eau que vous utilisez au quotidien. Appliquez de la crème hydratante sur les zones sèches et qui vous gênent.

Certains traitements peuvent entraîner des sensations désagréables de chaleur au niveau de vos mains et vos pieds, mais ne justifient pas de leur infliger des brûlures ! N'appliquez pas de glaçons dessus et ne les plongez pas dans de l'eau glacée.

Si votre oncologue vous prévient que votre traitement peut abîmer également vos pieds, prévoyez de porter des chaussures larges, souples et confortables. Éviter les talons hauts et les chaussures pointues. Ne faites pas de marches trop longues.

PRÉVENTION DE LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX SUR LA PEAU

4

5. Attention à certains produits naturels ou bio

Il peut être difficile de se repérer parmi tous les produits vendus pour la peau. Dans ce contexte, le fait d'utiliser des produits naturels peut sembler rassurant et donner l'impression d'une garantie de qualité et de sécurité. Malheureusement les produits naturels ou bio ne sont pas plus contrôlés que les autres concernant leur composition, leur efficacité et leur tolérance sur la peau. Les molécules naturelles sont d'ailleurs plus souvent source d'allergies.

Par ailleurs, nous souhaitons attirer votre attention sur les huiles essentielles qui ont bien sûr des vertus mais également des effets secondaires qui peuvent être sévères. Ces produits ne doivent donc pas être utilisés sans une bonne connaissance.

Nous vous recommandons de prendre conseil auprès de votre pharmacien, de votre médecin ou de l'équipe qui vous prend en charge pour vous aider à faire les bons choix.



6. Et en cours de traitement ?

En cas de survenue d'une modification inhabituelle de votre peau, vos cheveux ou vos ongles, n'hésitez pas à le signaler à votre médecin. Certains effets secondaires peuvent imiter une pathologie banale, comme un ongle incarné, et pourtant nécessiter une prise en charge spécifique adaptée. Votre médecin saura vous orienter selon l'anomalie constatée et le traitement reçu.

Dans certaines circonstances, notamment après une chirurgie, votre médecin ou votre chirurgien pourront vous conseiller une crème cicatrisante.



Le tatouage de l'aréole et du mamelon comme dernière étape de la reconstruction après une mastectomie.

Utilisée depuis les années 70 et longtemps seule réponse à la problématique de l'absence de coloration de l'aréole et du mamelon après une reconstruction mammaire, la **dermopigmentation médicale** (aussi appelée tatouage médical) se voit aujourd'hui complétée par une technique plus récente, créée dans les années 2000 aux Etats-Unis et proposée dans un contexte artistique et non médical, le **tatouage artistique en 3D de l'aréole et du mamelon**.



1. La dermopigmentation médicale de l'aréole et du mamelon

Principe :

La dermopigmentation consiste à insérer dans le derme un pigment qualifié de dispositif médical implantable au moyen d'aiguilles à usage unique, afin de pigmenter la peau ou de corriger un défaut de coloration de celle-ci. Cette technique proposée depuis les années 70 est largement utilisée dans le milieu médical.

Indication :

La dermopigmentation est proposée dans le cadre de la reconstruction mammaire, quel que soit le type de reconstruction (prothèses, lambeaux cutanés...) et avec ou sans reconstruction en relief du mamelon.¹

Photo 1 : Matériel et réalisation d'une dermopigmentation médicale par un médecin sur une ancienne pigmentation et une greffe de mamelon. (Crédit photo : Alexia Cassar, Octobre 2017)



Contre-indications :

- Chez les **femmes enceintes ou allaitantes**
- Avec la prise de certains médicaments (aspirine, anticoagulants et anti-inflammatoire pouvant entraîner des saignements)
- A éviter en cas de maladies infectieuses, de certaines maladies chroniques (maladies auto-immunes, diabète insulino-dépendant, hémophilie...), de maladies dermatologiques, et d'insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale.
- Déconseillée en cas d'allergies graves.

Il est recommandé de demander l'avis de son médecin traitant avant d'envisager de recourir à cette pratique.

Risques :

Comme dans tout type de tatouage, les *risques infectieux* sont présents notamment en cas de non-respect des règles d'hygiène lors du tatouage mais également *a posteriori* lors des soins. Bien que très faible, le risque allergique existe et peut être lié à l'exposition solaire (devant se faire uniquement avec un écran total). On estime que les complications associées à la dermopigmentation sont faibles (moins de 2%).²

Matériel :

Le matériel est le même que celui utilisé pour les techniques de maquillage semi-permanent. Les aiguilles sont à usage unique, et les substances colorées utilisées sont de **nature minérale** (oxydes métalliques tels que les oxydes de fer ou le dioxyde de titane) ou **organique** (dérivés du carbone et pour la plupart fabriquées en laboratoire). Ces dernières sont conditionnées dans des capsules stériles, et une à deux couleurs sont choisies en fonction de la couleur de la peau de chaque personne.

Le produit introduit dans le derme n'est pas uniquement composé de pigments mais également de **dispersants** pour obtenir une solution liquide, ainsi que des **additifs** (fluidifiants, conservateurs, fixateurs de couleur, modificateurs de pH...). Ces produits sont testés en laboratoire pour s'assurer de leur innocuité. Ces produits disposent d'un marquage CE les qualifiant de dispositif médical (CEIB) et suivent la réglementation imposée à cette classe de produits.



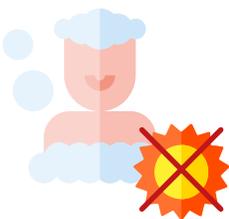
Qualification des praticiens :

La dermopigmentation médicale ou réparatrice doit être exercée par un professionnel de santé. Elle peut être exercée à l'hôpital par le chirurgien ou une infirmière, au bloc opératoire ou en ambulatoire, ou en cabinet par un dermatologue. Les formations à ce geste durent de quelques heures à trois semaines et donnent lieu à une attestation de formation non diplômante.

Déroulement d'une séance :

Cette technique indolore peut être réalisée au bloc au moment de la reconstruction en volume du sein sous anesthésie générale ou plus tard, en ambulatoire, avec une anesthésie locale ou topique (patch ou crème anesthésiante). Un gabarit sera utilisé pour dessiner la forme de l'aréole et le tatouage sera réalisé généralement avec une ou deux couleurs en 20-30 minutes. Un pansement sera posé et retiré après plusieurs jours.

Il peut y avoir un léger gonflement local de la peau pigmentée ainsi qu'une rougeur qui disparaîtra sous 24h.



Soins

- Un lavage matin et soir à l'eau et au savon.
- Il peut être recommandé d'utiliser une crème de soins pour hydrater la peau.
- La cicatrisation prend environ un mois. Il faudra protéger la zone tatouée des UV avec un écran total.

Résultat

Très foncé et vif les premiers jours (photos 1 et 2), le tatouage médical va perdre 30 % de sa couleur dans les premières semaines. Du fait de la nature même des pigments (labiles) et de leur instabilité, ce type de tatouage disparaît progressivement et l'atténuation de couleur constatée impose de retatouer cette zone tous les 12-24 mois pour conserver une coloration²⁻³, ce qui ne se fait pas sans dommages cutanés à long terme sur des peaux fragilisées par les interventions, traitements et radiothérapie.



Photo 2 : Résultat immédiat d'une dermopigmentation médicale faite par un médecin sur un mamelon greffé. (Photo : Alexia Cassar, Octobre 2017)

Coût et prise en charge :

S'il est réalisé par un professionnel de santé, ce type de tatouage est pris en charge par la CPAM* au titre de l'ALD**, à hauteur de 125 euros environ. Il peut donc être complètement pris en charge dans certains établissements qui ne font pas de dépassement d'honoraires, ou être facturé plusieurs centaines d'euros et peuvent alors faire l'objet d'un remboursement complémentaire par les mutuelles.

NB : La dermopigmentation peut également être faite en salons ou cabinets d'esthétique.

Dans ce cas, elle ne sera pas faite par du personnel de formation médicale et mettra en œuvre des pigments de maquillage semi-permanents non obligatoirement stériles et à usage unique.

Elle ne sera alors pas prise en charge au titre de l'ALD, et peut parfois se révéler plus onéreuse du fait des retouches fréquentes, avec des séances facturées de 450 euros à plus de 1500 euros.

*Caisse primaire d'assurance maladie

**Affection de longue durée



LE TATOUAGE APRÈS MASTECTOMIE

2. Le tatouage artistique 3D du mamelon et de l'aréole



Photo 3 : Réalisation et détail d'un tatouage artistique 3D du mamelon
(Photo : Valérie Hue)

Principe :

Le tatouage artistique 3D consiste à insérer dans le derme moyen un pigment qualifié plus généralement « d'encre de tatouage » au moyen d'aiguilles à usage unique afin de produire une coloration ou des détails réalistes et de longue durée, avec une dimension artistique. Le tatouage traditionnel, appliqué à la reconstruction en trompe-l'œil (ou 3D) du mamelon a été popularisé depuis les années 2000 par des artistes tatoueurs américains comme Vinnie Myers.⁴ Cette technique 3D propose de recréer de manière définitive et réaliste la forme, taille, reliefs et couleurs du mamelon et de l'aréole en trompe-l'œil, ce qui peut même parfois éviter une intervention chirurgicale de création du mamelon.

Indications :

Cette technique est proposée hors du cadre médical de la reconstruction mammaire, avec une visée artistique, quel que soit le type de reconstruction (prothèses, lambeaux cutanés...) et avec ou sans reconstruction en relief du mamelon. Un avis médical sera requis avant toute mise en œuvre de ce geste, qui se fera après une période de cicatrisation d'un an après la dernière intervention (6 mois s'il s'agit d'un lipofilling) ou à la fin de la radiothérapie et/ou de toute chimiothérapie ou traitement ciblé. L'hormonothérapie n'est pas une contre-indication à sa mise en œuvre. Elle peut être proposée avec un tatouage artistique des cicatrices de mastectomie qui lui, se fera après deux ans de cicatrisation.



Contre-indications :

Ce sont les mêmes que pour la dermopigmentation. Un avis médical sera requis avant toute consultation, et une note d'information ainsi qu'un formulaire de consentement éclairé devront être signés avant tout tatouage.

Risques :

Ils sont les mêmes que pour la dermopigmentation médicale. Des études ont montré qu'il n'y avait pas plus de risques à se faire tatouer après un cancer que dans la population générale et que le bénéfice en termes de reconstruction émotionnelle était de loin supérieur aux éventuels inconvénients de ce geste, minorés par le recours à des artistes formés de manière adéquate (infection, allergie, dermatoses...)^{4,5} Dans les publications, il n'est pas fait mention de complications.¹ Attention, ce geste n'étant pas enseigné de manière courante, il faut s'assurer de la compétence de la personne proposant ce service car le résultat est définitif et ne pourra pas être corrigé en cas de mauvais placement ou de couleur mal choisie. Il faut donc aussi être sûr(e) de son choix !

Matériel :

Les encres de tatouage mises en œuvre sont des produits à usage cosmétique, dont l'utilisation est encadrée par un système national de cosmétovigilance⁶, et qui sont aujourd'hui de plus en plus sûrs et très encadrés par la *règlementation européenne*⁷. De plus en plus de grands centres anti-cancer ainsi que La Ligue Contre le Cancer y sont favorables et recommandent ce geste quand il est réalisé par des professionnels dûment formés et expérimentés, dans un lieu et avec un accueil dédié^{7,8}. Les machines à tatouer et les aiguilles sont les mêmes que pour le tatouage traditionnel.

Qualification des praticiens :

A ce jour, il n'existe pas en France ni en Europe de formation à ce type de tatouage, enseigné uniquement aux Etats-Unis. Il n'existe donc pas de diplôme ou de certification à ce geste qui peut être pratiqué sans une véritable réglementation. Le tatouage est un métier qui est enseigné sous la forme d'apprentissage par un maître tatoueur sur plusieurs années à son apprenti. La formation spécifique à ce type de tatouage destinée à la reconstruction après cancer, nécessite plusieurs années de formation et de pratique pour que la technique soit maîtrisée. Il faut donc bien se renseigner sur la compétence de la personne choisie pour ce geste et sur son type de formation. Plusieurs milliers d'heures de formation sont nécessaires à un tatoueur pour apprendre son métier et cette spécification est très exigeante aussi. Le Syndicat National des Artistes Tatoueurs est une excellente source d'information pour vous renseigner (<https://syndicat-national-des-artistes-tatoueurs.assoconnect.com/page/86330-accueil>) [consulté le 24/06/2020].

5 LE TATOUAGE APRÈS MASTECTOMIE



Déroulement d'une séance

Après la lecture de la note d'information et la signature du consentement éclairé, le dessin à main levée du mamelon sera réalisé sur mesure directement sur la peau. La détermination de la palette de couleur sera soignée (il existe des centaines de teintes !), pour donner un résultat après cicatrisation le plus fidèle possible. Une fois ces éléments validés, le tatouage sera réalisé en 30-45 min pour un ou les deux seins. Il ne sera pas fait usage d'anesthésie locale, car ce geste n'est pas médical. Il est généralement peu douloureux car après la mastectomie les sensations sont très atténuées. Un pansement transparent est posé pour 3 jours à la fin de la séance.



Soins

Lavage bi-quotidien au savon neutre, séchage avec serviette à usage unique, et pose d'une crème de soin après tatouage qui ne dégrade pas les couleurs, répare et hydrate la peau. Ces soins sont à faire sur un mois et toute baignade ou exposition au soleil seront à éviter pendant cette période. La protection anti-UV par écran total est recommandée à vie pour conserver les couleurs.



Résultat

L'approche artistique de ce geste lui donne un caractère personnalisé et sur mesure, permettant une appropriation immédiate du sein reconstruit. L'absence de relief est compensée par le trompe-l'œil et la texture naturelle obtenue (tubercules de Montgomery, ridules, tâches de rousseur ou grain de beauté sont reproduits). La couleur définitive sera acquise après un mois de cicatrisation, après un éclaircissement léger prévu par l'artiste, au moment du choix de couleurs.



Durée

L'usage d'encre de tatouage donne à ce geste un côté définitif. Il est possible dans certains cas de devoir faire une retouche à 3 mois pour corriger certaines pertes de couleur ou redonner du contraste mais ensuite le résultat sera permanent.



Photo 4 : Résultat avant-après d'un tatouage artistique 3D du mamelon sans greffe (Photo et réalisation : Alexia Cassar)

Coût et prise en charge :

Réalisé en dehors du milieu médical, ce geste ne peut donner lieu à aucune prise en charge au titre de l'ALD*. Par contre, pour les personnes aux revenus très faibles, certaines caisses de la CPAM ont pu attribuer des aides sociales pour son financement et certaines mutuelles le prennent en charge quand il est réalisé par un tatoueur professionnel spécialisé.

Son coût est autour de 450 euros pour un sein, 700 euros pour les deux, retouche non incluse (100-150 euros). À titre de comparaison, les dermopigmentations du mamelon et de l'aréole peuvent être facturées autour de 450 euros pour un sein, 850 euros pour les deux et parfois jusqu'à 1 500 euros dans les deux cas pour un geste non définitif en milieu esthétique.⁸

Conclusion :

Ces deux techniques diffèrent par le **matériel utilisé**, la **qualification** des personnes qui la mettent en œuvre, le **résultat obtenu** et la **durée** de celui-ci, mais aussi par leur **coût** et leur **prise en charge financière**. Il appartient à chacun(e) de choisir l'une ou l'autre des méthodes en fonction de critères personnels, mais aussi de(s) objectif(s) recherché(s).



Photo 5 : Détail d'un tatouage artistique 3D du mamelon sans greffe (Photo et réalisation : Alexia Cassar)

*Affection Longue Durée

LE TATOUAGE APRÈS MASTECTOMIE

5

Références :

1. La reconstruction de la plaque aréolo-mamelonnaire. Fiche information de la Société Française de Chirurgie Plastique Reconstructrice et Esthétique (SOF.CRE) Novembre 2015.

2. SISTI A, ET AL., Nipple-areola complex reconstruction techniques: A literature review, *Eur J Surg Oncol* (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejso.2016.01.003> (consulté le 15/09)

3. Patient satisfaction following nipple-areolar complex reconstruction and tattooing. S.C.J. Goh, N.A. Martin, A.N. Pandya, R.I. Cutress. *ournal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery* (2011) 64, 360e363

4. Three-Dimensional Nipple-Areola Tattooing: A New Technique with Superior Results. HALVORSON E., CORMICAN M., WEST M., MYERS V. *Plastic and Reconstructive Surgery* 2014 (DOI:10.1097/PRS.000000000000144) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24776543> (consulté le 15/09)

5. Les tatouages décoratifs après mastectomie pour cancer du sein : une stratégie d'adaptation en progression. KLUGER N, *Annales de Chirurgie Plastique Esthétique* (2016) 61, 868-871 (<https://core.ac.uk/download/pdf/146449283.pdf>) (consulté le 15/09)

6. Arrêté du 11 mars 2009 relatif aux bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité pour la mise en œuvre des techniques de tatouage par effraction cutanée, y compris de maquillage permanent et de perçage corporel, à l'exception de la technique du pistolet perce-oreille. <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000020414235> (consulté le 15/09)

7. Safety of tattoos and permanent make-up Compilation of information on legislative framework and analytical methods. Report on Work Package 1 Administrative Arrangement N. 2014-33617 Analysis conducted on behalf of DG JUST. Paola Piccinini, Ivana Bianchi, Sazan Pakalin, Chiara Senaldi. doi:10.2788/542617

8. La Ligue Contre le Cancer, Magazine Vivre, Décembre 2019. Reconstruction Mammaire, dessine-moi un sein. https://www.ligue-cancer.net/vivre/article/54733_reconstruction-mammaire-dessine-moi-un-sein (consulté le 15/09)

9. Une nouvelle alternative pour se reconstruire après une mastectomie : le tatouage 3d de reconstruction de l'aréole et du mamelon. Alexia Cassar, *Revue Vous Kiné*, Janvier 2019. Par Alexia Cassar, *Biologiste et Artiste Tatoueuse spécialisée dans la reconstruction artistique du mamelon en 3D et tatouages sur cicatrices de mastectomie, créatrice de The Tétos Tattoo Shop.*

LES STRUCTURES PRÉSENTES PARTOUT EN FRANCE

Les Espaces de Rencontres et d'Information (ERI) sont situés au sein des hôpitaux ou centres de lutte contre le cancer. Les ERI vous informent et mettent en relation patients, proches et soignants autour de rencontres thématiques sur des activités et soins dédiés.

Les espaces Ligue sont animés par la Ligue nationale contre le Cancer. Ils informent, soutiennent et orientent les personnes et les proches.

Les Espaces Santé, ERI, Espaces ligue contre le cancer... etc. sont ouverts à tous. Ils permettent de s'informer sur les thématiques proposées et d'être orienté afin d'obtenir les coordonnées des référents et intervenants en soins de support. Les soins proposés sont souvent gratuits et se déroulent soit dans la chambre du patient, soit dans un local dédié.

A l'extérieur, il existe de nombreuses structures, souvent associatives véritable lieu d'échange, où peut être proposé un accompagnement en soin socio-esthétique pendant et après le cancer. Une cotisation peut vous être demandée pour bénéficier des soins (se renseigner en amont).

LES STRUCTURES LOCALES OU RÉGIONALES

LES ACCUEILS CANCER DE LA VILLE DE PARIS (ACVP)

Les espaces accueils cancer, extérieur aux hôpitaux, vous permettent d'être écouté, soutenu et de prendre rendez-vous avec une assistante sociale ou une psychologue.

LES AIRE CANCERS ET LES ERC

Les AIRE Cancers sont des espaces situés dans la région Hauts de France qui accueillent, informent, orientent et écoutent les malades et leurs proches. En complément des AIRE Cancers, les ERC (Espaces Ressources Cancer) « Ces structures de proximité ont pour

mission de coordonner le parcours soins de support oncologiques en ville et de proposer des consultations et des prestations de soins de support adaptés aux besoins des malades atteints de cancers au plus proche de leur domicile. » Ils accompagnent plus particulièrement les personnes à la fin de leur traitement

LES IRCA

Les IRCA sont des espaces d'accueil situés en Lorraine et créés selon le modèle des ERI. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/S-informer-et-etre-ecoute> [consulté le 24/06/2020]

* source = site e-cancer

**Brochure d'information pour les patients.
Conçu avec le soutien institutionnel
du Laboratoire **AMGEN****

Avec la participation de :

Dr Mélanie SAINT-JEAN et Dr Lucie PEUVREL (onco-dermatologues, ICO Saint Herblain),
Brigitte DELORT (socio-coiffeuse La Bulle d'Hair),
Angeline THOLLET (socio-esthéticienne de l'association Eveil des sens),
Alexia CASSAR (tatoueuse THE PEONY Company),
et Françoise SELLIN (consultante Expertise-Patient)