

Sommaire

Un nouveau regard sur le cancer... 11

Introduction.....	12
Qu'est-ce que le cancer?.....	13
Quid du cancer du sein?.....	13

Le diagnostic..... 15

Dans votre vie quotidienne.....	18
À chacune son histoire personnelle.....	19
Médecine personnalisée.....	20
Différents traitements.....	20

Votre chirurgie..... 23

Seulement le nécessaire.....	24
Au réveil.....	25
Votre premier regard.....	26
Conseils après une chirurgie conservatrice.....	27
Conseils après une chirurgie sans reconstruction.....	28
<i>Votre meilleure solution après une mastectomie.....</i>	28
<i>Conseils pour l'entretien de la prothèse.....</i>	32
Votre intimité.....	33
<i>Lingerie.....</i>	33
<i>Habillez-vous avec astuce.....</i>	34
Un effet secondaire possible : le lymphœdème.....	37
<i>Recommandations de Laura, kinésithérapeute.....</i>	37
<i>Exercices pour la prévention du lymphœdème.....</i>	38
Hygiène de vie pour éviter le lymphœdème.....	46
<i>Vêtements et accessoires.....</i>	46
<i>Soins esthétiques.....</i>	46
<i>À l'hôpital.....</i>	47
<i>Activités domestiques.....</i>	47
<i>À table ou devant l'ordinateur.....</i>	48
<i>À l'air libre.....</i>	48
<i>En voyage.....</i>	48
<i>En société.....</i>	49
<i>Se reconstruire en douceur.....</i>	49
<i>Faites du sport.....</i>	50

La couleur de votre beauté..... 53

Illuminez votre vie.....	54
Brève introduction à la colorimétrie.....	55
Règle de trois.....	57
Communiquez avec la couleur	57
Trouvez et portez vos meilleures couleurs	59
À propos de la couleur noire.....	76
Identifiez votre style.....	76

Votre chimiothérapie..... 81

Votre meilleure construction	82
En route pour le changement.....	85
Participez à votre changement d'image.....	86
Ne tardez pas trop	87
La perruque ou accessoire capillaire	88
<i>La base de la perruque.....</i>	90
<i>Cheveux synthétiques ou naturels</i>	93
<i>Ma perruque peut-elle tomber?.....</i>	94
<i>Perruques avec cheveux bouclés ou ondulés.....</i>	95
<i>Trouvez votre meilleur style de coiffure.....</i>	95
<i>Identifiez la forme de votre visage</i>	97
<i>Prendre ses mesures pour une perruque.....</i>	103
<i>Comment placer votre accessoire capillaire</i>	104
<i>Usage et entretien de votre accessoire capillaire.....</i>	105
Foulards, turbans et chapeaux	108
<i>Frange et couronne de cheveux.....</i>	110
<i>Commander sur Internet les turbans et chapeaux.....</i>	111
Peau, muqueuses et ongles	112
<i>Soins du cuir chevelu.....</i>	113
<i>Soin de vos ongles des pieds et des mains</i>	114
<i>Ongles et Taxanes</i>	116
Votre image corporelle et les soins esthétiques.....	119
<i>Hygiène et hydratation de la peau</i>	119
<i>Soins du visage</i>	121
Maquillage.....	128
<i>Fond de teint et BB Crème.....</i>	130
<i>Correcteur pour les yeux.....</i>	131

<i>Poudre libre</i>	131
<i>Sourcils</i>	132
<i>Cils</i>	134
<i>Ombres à paupières</i>	136
<i>Eye-liner</i>	137
<i>Maquillez vos yeux selon leur forme</i>	138
<i>Blush</i>	143
<i>Lèvres</i>	144
<i>Lunettes</i>	144
<i>Lunettes et maquillage</i>	147
<i>Maquillage pour les myopes</i>	147
<i>Maquillage pour les presbytes et hypermétropes</i>	148
Changements dans votre silhouette	148
<i>Port-A-Cath (PAC)</i>	149
<i>Lymphœdème</i>	149
<i>Desquamation et gerçures sur les pieds</i>	150
<i>Altérations sur la peau</i>	150
<i>Cortisone</i>	150
<i>Prise de poids</i>	151
<i>Perte de poids</i>	152
<i>Zone de poitrine sans relief</i>	153
<i>Pour équilibrer vos épaules</i>	154
<i>D'autres astuces pour avoir une jolie silhouette</i>	154
<i>Pantalons à la carte</i>	157

Votre bien-être et votre qualité de vie 161

Votre alimentation	162
<i>Alimentation pour vos extrémités</i>	164
<i>Alimentation pour votre cavité buccale</i>	165
Hygiène buccale et dentaire	165
<i>Évitez les risques</i>	166
Tout ce qui brille n'est pas or	168
Faites de l'exercice	171
Le rire comme source de santé	172
Hâtez-vous lentement	172
La sieste, une saine habitude	173
Visualisation	174

La radiothérapie 177

Votre premier jour de radiothérapie	178
La fatigue.....	180
Précautions	181
Hygiène	183
Fin de chimiothérapie et de radiothérapie.....	184

L'hormonothérapie..... 189

Bouffées de chaleur	190
Prise de poids.....	191
Légère chute de cheveux.....	193

Convalescence et retour à l'équilibre..... 195

Retour à l'équilibre.....	196
Habillez-vous pour être belle	199
<i>Hanches généreuses et petites épaules.....</i>	<i>200</i>
<i>Hanches fines et épaules larges.....</i>	<i>201</i>
<i>Épaules et hanches alignées, taille peu marquée</i>	<i>202</i>
<i>Formes rondes, ceinture marquée.....</i>	<i>203</i>
<i>Formes rondes avec des petits bourrelets.....</i>	<i>204</i>
<i>Précautions de lavage</i>	<i>205</i>
<i>Compléments pour votre maillot de bain</i>	<i>205</i>
Faites du tri dans votre armoire.....	206
Allez de l'avant	209

Annexes 211

Ma trajectoire.....	212
Remerciements.....	216
Index.....	218