



**DES FOULARDS**

**ET DES TRUCS**



Les êtres humains, en changeant les attitudes intérieures de leurs esprits  
peuvent transformer les extérieurs de leur vie.

*William James*

**La Fondation Virage pour le soutien au cancer est heureuse de vous offrir ce petit guide et espère qu'il pourra vous aider à exprimer votre créativité.**

© Fondation Virage pour le cancer du sein,  
2012 premières impressions  
2014 deuxième édition

## **LA FONDATION VIRAGE POUR LE SOUTIEN AU CANCER**

Depuis plus de 25 ans, la Fondation Virage, organisme à but non lucratif étroitement lié au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), se donne pour mission de soutenir et d'informer les personnes touchées par le cancer.

La Fondation Virage offre des services, des ressources et des activités, développe des programmes d'aide destinés aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches afin de les accompagner et de les soutenir tout au long de la maladie. Elle s'engage à favoriser, par le biais de ses activités et de ses services, le partage, l'écoute, la communication et le soutien mutuel auprès des personnes atteintes de cancer et leurs proches et de les informer des ressources disponibles pour leur venir en aide.

## **DEVENEZ UN AMI DE LA FONDATION VIRAGE**

Grâce à votre soutien fidèle, la Fondation Virage pour le soutien au cancer peut offrir aux personnes atteintes de cancer des services et activités personnalisés permettant d'améliorer le bien-être, de briser l'isolement et de réduire l'anxiété et le stress de la maladie.

La Fondation Virage accepte tous les dons et s'engage à fournir un reçu pour tout montant de 25 \$ et plus si vous le désirez. Vous pouvez aussi faire un chèque à l'ordre de la Fondation Virage, il est possible de nous le faire parvenir par la poste ou de le déposer directement à nos bureaux ou encore sur notre site internet.

## **VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE CENTRE DE BEAUTÉ : SOYEZ VOUS-MÊME, RETROUVEZ-VOUS !**

Prenez rendez-vous dans notre centre de beauté et découvrez l'ensemble des services qui vous sont offerts. La beauté n'a pas de prix venez l'essayer gratuitement ou presque. Certaines conditions s'appliquent en fonction des produits désirés.

## **DÉCOUVREZ-NOUS AUSSI SUR INTERNET**

Nous vous encourageons à visiter notre site web pour mieux comprendre notre mission et notre engagement à l'adresse suivante : <http://viragecancer.org>

# CHAPEAUX, FOULARDS ET ACCESSOIRES

## DIFFÉRENTES ALTERNATIVES

On les aime parce qu'ils nous permettent d'exprimer notre créativité et de changer de look. Leur matière douce n'irrite pas le cuir chevelu parfois sensible à cause des traitements.

### Bonnets de nuit

On perd beaucoup de chaleur par la tête et le cou, surtout sans cheveux. Pour éviter de prendre un coup de froid pendant la nuit (même en été), prévoir des bonnets en coton blanc de préférence.

### Les chapeaux

Les magasins spécialisés offrent des casquettes et des chapeaux qui couvrent la tête jusqu'à la nuque.

En été : Préférez des tissus lavables comme le coton qui absorbe la transpiration et garde la tête au frais.

En hiver : Optez pour un chapeau en laine, en feutre et même en fourrure. Ils sauront vous garder bien au chaud.

Sous un chapeau, choisir un foulard en coton, moins glissant que la soie. Il est préférable d'utiliser des foulards en coton, en lin ou en viscose car ils tiennent mieux, contrairement aux textures synthétiques ou en soie qui ont tendance à glisser.

### Les foulards

#### Comment donner l'illusion des cheveux sous le foulard

Mettre un bonnet en coton sous le foulard.

Faire bouffer le foulard sur l'arrière de la tête avant de l'attacher.

Ajouter un bandeau imprimé ou un deuxième foulard pour créer du volume sur le front.

#### **Une autre alternative pour agrémenter votre foulard ou chapeau**

#### Pour habiller la nuque ou la frange

Il existe des foulards avec une bande de cheveux au niveau de la nuque ou de la frange. On peut aussi acheter une couronne de cheveux qui s'accroche sous le foulard ou le chapeau avec un velcro.



Source : Institut National du Cancer

## SIMPLICITÉ ET RÉSULTATS

Les foulards ajoutent motif et couleur à votre garde-robe et présentent une solution pratique lorsque vous voulez sortir rapidement sans avoir à porter votre prothèse.

Préférez les modèles en coton, en mélange de coton ou en rayonne, car la soie et le polyester ont tendance à glisser. Peu importe le modèle, évitez de nouer le foulard trop serré sur votre cuir chevelu sensible. Agencez plusieurs foulards aux couleurs et imprimés contrastants ou agrémentez votre foulard de votre broche préférée.



### Foulard rectangulaire :

- Enroulez le foulard sur votre tête et laissez les extrémités pendre également.
- Repliez l'excédent de tissu vers l'intérieur avant de nouer le foulard au niveau de la nuque et faites un double nœud.



### Grand carré :

- Pliez le carré en diagonale.
- Alignez le pli sur la naissance des cheveux.
- Croisez les extrémités sur la nuque.
- Faites un double nœud.

Source: [www.lgfb.ca](http://www.lgfb.ca) (Magazine annuel)



## ÉLABORÉ ET CULTUREL

### Façon "fichu paysan" :

- Poser sur la tête le foulard plié en deux dans le sens de la diagonale.
- Nouer les deux pans sur le côté de la tête.
- Faire un second nœud pour assurer le maintien.



### Façon "turban" :

- Poser le foulard sur la tête et le nouer sur le haut du cou.
- Enrouler les extrémités sur elles-mêmes, les ramener sur le devant et faire un nœud.
- Insérer les extrémités derrière la nuque sous le bandage.



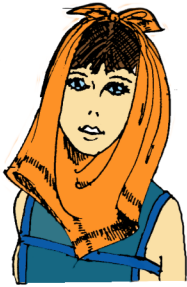
### Façon "catogan" :

- Poser le foulard sur la tête en gardant un pan long et un pan court.
- Le côté le plus long s'enroule autour de la tête ; les deux pans doivent alors avoir la même longueur.
- Rassembler les deux pans, les plier sur eux-mêmes et les serrer avec un élastique.



Source : Institut National du Cancer

## TENDANCE ET ÉLÉGANCE



Placer un grand foulard carré sur une surface plane.  
Prendre les deux coins d'un bord droit.  
Passer les coins par-dessus la tête.  
Le bord droit sous le menton.  
Faire un nœud plat avec les coins.



Amener les deux pans du foulard derrière la nuque, passant un pan par-dessus l'autre.



Se coiffer de son chapeau préféré pour bien tenir le foulard en place.  
Relever le col du manteau pour une touche finale.

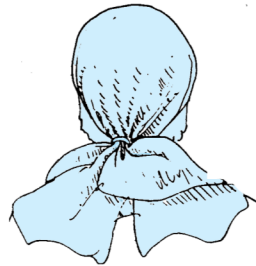
*Un foulard idéal pour les intempéries*



Prendre un grand foulard carré.  
Le plier en rectangle.  
Placer le bord plié sur le front.  
Amener les extrémités vers l'arrière.



Joindre les bouts du foulard et les tenir d'une main.



Fixer les bouts joints avec une épingle à cheveux décorative.



Se coiffer de son chapeau préféré.



Plier un grand foulard carré en triangle.  
Placer le bord plié sur le front.  
Croiser les bouts derrière la nuque et les ramener à l'avant sur le front.  
Faire un nœud plat et étaler les bouts.



Enrouler un foulard de laine autour de la tête puis autour du cou.  
Tordre les bouts ensemble.



Fondation Virage, pour le soutien au cancer  
Hôpital Notre-Dame du CHUM  
1560, rue Sherbrooke Est  
Pavillon Mailloux, local K 1253-1  
Montréal, (Québec), H2L 4M1



514 890-8000 poste 28139



[virage@viragecancer.org](mailto:virage@viragecancer.org)



[viragecancer.org](http://viragecancer.org)



[facebook.com/fondationvirage](https://facebook.com/fondationvirage)

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11928-6532RR0001