

Au plaisir
de vous voir!

Centre Intégré de Cancérologie du CHUM

— Trucs et astuces pour foulards et turbans



Envie de vous impliquer ?
Faites un don en ligne sur
viragercancer.org
ou sur place (**14C-7065**)



La Fondation Virage

Depuis plus de 30 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 des ses activités et des 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.

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>

Différentes alternatives

Bonnets de nuit

Le corps humain évacue beaucoup de chaleur au niveau de la tête. Pour éviter d'attraper froid (même en été), il est conseillé d'utiliser un bonnet de nuit en coton.

Les foulards

Pour plus de volume, pensez à superposer les matières : vous pouvez mettre un bonnet sous votre foulard, ajouter un bandeau, ou faire bouffer votre foulard avant de l'attacher.

Une autre alternative pour agrémenter votre foulard ou chapeau

Pour habiller la nuque ou la frange
Certains foulards sont conçus pour être accompagnés d'une frange postiche. Celle-ci peut s'attacher sur le front ou la nuque. Il existe aussi des couronnes de cheveux que l'on peut accrocher avec un velcro sous le chapeau ou le foulard.

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 absorbent la transpiration et gardent 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.

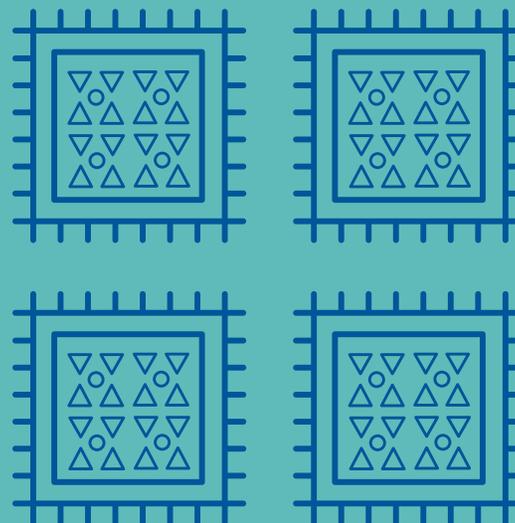
Il est préférable, sous un chapeau, d'utiliser un foulard en coton, lin ou viscosé. Ces matières tiennent mieux que les synthétiques ou la soie, qui ont tendance à glisser.

Trucs et astuces

Lors de la chute de cheveux, le foulard peut être une alternative simple et élégante à la prothèse capillaire.

—

Vous trouverez dans ce document plusieurs méthodes pour le nouer selon vos envies, ainsi que des astuces pour varier les apparences.



Quel foulard choisir ?

Choisissez bien votre matière : la soie et le satin sont agréables, mais ont tendance à glisser. Le coton et ses variantes (coton mélangé, viscose...) tiennent mieux, sont faciles à laver et restent doux sur votre peau. Peu connue, la fibre de bambou est très douce, et a l'avantage d'absorber l'humidité.

—

Vous pouvez porter un bonnet sous votre foulard, afin de maintenir ce dernier plus facilement en place. Il existe aussi des modèles mixtes, où le foulard est déjà préformé, et n'a plus qu'à être enfilé comme un bonnet.

Foulard rectangulaire



La couronne

1. Centrez le foulard sur votre front.
2. Amenez les extrémités du foulard à l'avant (comme une serviette).
3. Faites une torsade.
4. Continuez de tordre le foulard en le mettant autour de votre tête.
5. Cachez les extrémités du foulard dans la couronne.

Foulard rectangulaire



Le boucle

1. Pliez le foulard en deux et placez-le au centre de votre front.
2. Croisez les deux côtés à l'arrière de votre tête et attachez-les avec un nœud.
3. Faites une boucle avec les extrémités du foulard.
4. Ajustez la boucle comme vous le désirez.
5. Le boucle peut être portée sur le côté ou à l'arrière de votre tête.

Foulard carré



Le classique

1. Pliez le foulard en triangle.
2. Mettez-le sur votre tête avec le rebord long du triangle posé sur votre front.
3. Croisez les extrémités du foulard sur votre gorge ou votre nuque.
4. Nouez-les.

Foulard carré



Le bandana

1. Pliez le foulard en triangle.
2. Mettez-le sur votre tête avec le rebord long du triangle posé sur votre front.
3. Prenez les deux extrémités du foulard et amenez-les à l'arrière de votre tête.
4. Nouez-les ensemble sur votre nuque (ou sur le côté de votre tête).
5. Les extrémités peuvent aussi être attachées en boucle.

Foulard carré



La rosette

1. Pliez le foulard en triangle.
2. Placez le pli sur votre front.
3. Rassemblez les extrémités pour en faire une torsade.
4. Enroulez la torsade sur elle-même pour former la rosette.
5. Pour garder la rosette en place, glissez l'extrémité de la torsade dans le chignon. Vous pouvez aussi utiliser une épingle ou un élastique à cheveux.