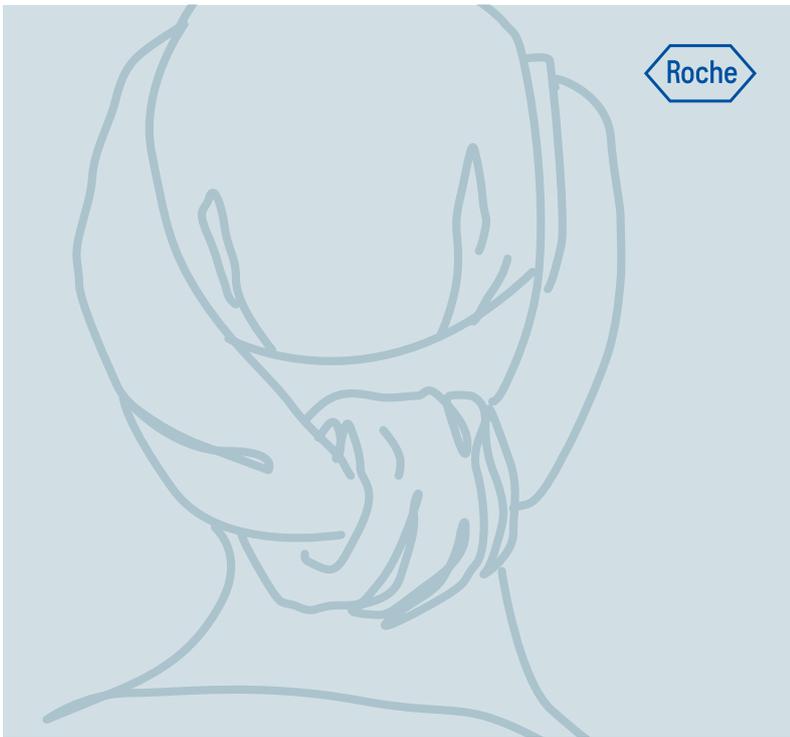


FOCUS LA PERSONNE
INFORMATIONS POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES



BIEN NOUER UN FOULARD

*Conseils et astuces
pour une utilisation créative des foulards*





TABLE DES MATIÈRES

- 4 Il ne doit pas systématiquement s'agir d'une perruque
- 6 Tout savoir sur le foulard
- 8 Explications illustrées pour nouer un foulard
- 16 Adresses utiles



IL NE DOIT PAS SYSTÉ- MATIQUEMENT S'AGIR D'UNE PERRUQUE

Chimiothérapie? Chute de cheveu? Perruque! Cela semble souvent être la seule solution pour masquer une calvitie temporaire. Bien qu'il existe de nos jours des perruques de qualité, modernes et bien ajustées, de nombreuses femmes préfèrent opter pour d'autres solutions. Les perruques sont souvent délaissées au profit de foulards colorés, de chapeaux, de casquettes ou même parfois de « rien du tout ».

Les nombreuses possibilités pour ces femmes ne sont peut-être pas toujours évidentes. C'est pourquoi la brochure «Bien nouer un foulard» tente de vous donner une approche colorée, créative et, nous l'espérons, un aperçu inspirant des alternatives sur l'art et la manière d'habiller votre tête.

Surtout dans les moments difficiles et de doute, rappelez-vous que la situation est temporaire et que vos cheveux repousseront.

Nous souhaitons vous inspirer avec quelques conseils, des astuces et des exemples concrets comment bien habiller votre tête. Vous trouverez tout d'abord une boîte à astuces avec des recommandations sur les matières adaptées à chaque type de situation, aux possibilités qui s'offrent à vous pour créer un support pour le foulard qui vous donnera une jolie forme de tête, et bien plus encore.

Ensuite, nous vous guidons pas à pas, grâce à des illustrations simples, à différentes techniques de fixation.

Pendant cette phase de transition, osez expérimenter et essayer les différentes techniques, vous les trouverez à partir de la page 8. Vous découvrirez ainsi rapidement ce qui vous convient, quelles sont les couleurs qui vous vont le mieux et quels accessoires utiliser.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à essayer!



TOUT SAVOIR SUR LE FOULARD

MATIÈRE

- Les foulards en coton ne glissent pas aussi facilement que ceux en polyester, en viscose ou en soie.
- Le coton garde la tête au chaud, même la nuit.
- Le coton et la soie laissent respirer le cuir chevelu.
- Les matières fines permettent d'entendre plus facilement lorsque les oreilles sont recouvertes.
- Les foulards colorés ou avec des paillettes ou des franges vous rajeunissent.
- Les foulards en soie froissée apportent du volume.

TAILLES

- Pour la technique de base simple, il convient d'utiliser un foulard d'au moins 75 cm x 75 cm. Pour toutes les autres variantes, le foulard doit mesurer 100 x 100 cm ou plus.
- Les écharpes doivent mesurer env. 40 cm de large et entre 140 et 180 cm de long.



SOUS LE FOULARD

- Portez un tissu éponge sous votre foulard pour donner l'impression que votre tête paraisse plus volumineuse. Un foulard tubulaire (écharpe et bonnet en un) en coton, disponible dans les magasins de sport, peut également aider à donner une forme agréable.
- Le tissu éponge ou le foulard tubulaire permettent également d'éviter que le foulard ne glisse. Une coiffe ou un bonnet croché empêche aussi la matière de glisser.
- Pour créer une belle forme de tête naturelle une épaulette en caoutchouc mousse peut être utilisée.
- Enrouler la partie du foulard qui viendra se poser sur votre front autour d'un rouleau en mousse d'environ 25 cm de long avant de nouer le foulard donne également du volume.

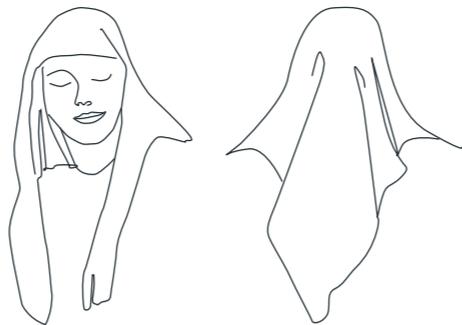
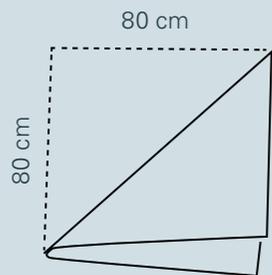
LOOK

- Laissez libre cours à votre créativité. Dès que vous serez un peu plus expérimentée, modifiez les techniques proposées.
- Adaptez la couleur du foulard à vos vêtements ou à d'autres accessoires comme votre sac à mains, vos chaussures ou votre rouge à lèvres.
- Travaillez avec différents accessoires tels que des rubans, des bijoux pour cheveux, des fleurs, des broches, des clips d'oreilles.
- Si vous n'êtes pas (encore) très audacieuse, optez pour des couleurs neutres.

→ INTRODUCTION À LA

MÉTHODE 1

Plier le foulard en triangle



1 Placer le côté long sur le front, plier en deux si vous le souhaitez. Laisser tomber les côtés longs du foulard vers l'avant.

2 La pointe du triangle pend sur la nuque.



3 Nouer ensuite les deux bouts longs derrière la tête.



4 Les trois bouts du foulard pendent à présent derrière la tête.



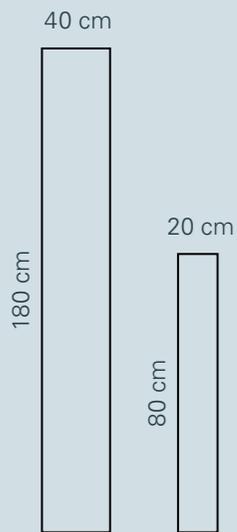
5 Tirer un peu le foulard au dessus du nœud pour le faire ressortir afin de donner une forme à l'arrière de la tête.



→ INTRODUCTION À LA

MÉTHODE 2

Utiliser toute la longueur des foulards



1 Centrer un long foulard sur le front.



2 Nouer les extrémités dans la nuque.



3 Placer un foulard court dans la nuque faire passer les extrémités sur les oreilles puis sur le front, rentrer les extrémités.



4 Faire passer une extrémité du foulard long par derrière en diagonale sur la tête.



5 Procéder de même avec l'autre extrémité, les croiser sur le haut de la tête.



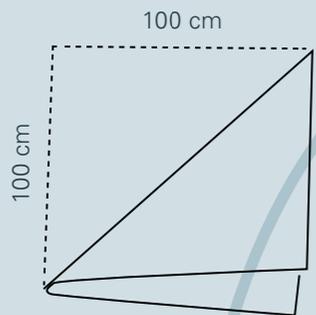
6 Nouer à l'arrière de la tête.



→ INTRODUCTION À LA

MÉTHODE 3

Plier le foulard en triangle



1 Placer le côté long sur le front. Laisser tomber les côtés longs du foulard vers l'avant.



2 Nouer ensuite les côtés longs à l'arrière de la tête.



3 Les trois extrémités du foulard pendent maintenant à l'arrière de la tête. Rentrer la pointe du triangle à l'arrière de la tête en créant du volume en direction du nœud.



4 Tourner la première extrémité du foulard autour du nœud, rentrer l'extrémité.



5 Tourner l'autre extrémité du foulard autour du nœud dans l'autre sens, rentrer l'extrémité.



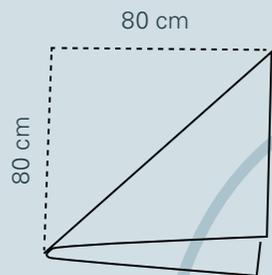
6 « Déstructurer » un peu le foulard autour du nœud pour mettre en forme l'arrière de la tête. Si vous le souhaitez, enroulez un second foulard, mettez une broche.



→ INTRODUCTION À LA

MÉTHODE 4

Plier le foulard en triangle



1 Centrer un long foulard sur le front.



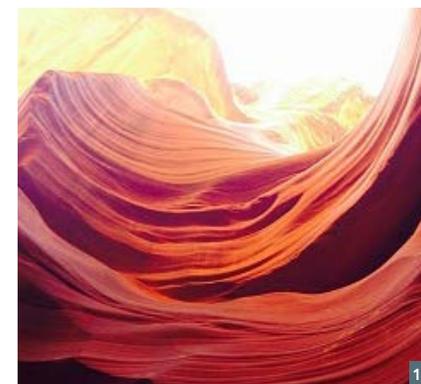
2 Placer les extrémités vers l'arrière.



3 Nouer les deux extrémités.



4 Faire glisser le noeud sur le côté et réaliser un autre noeud ou faire une boucles.



IMPRESSUM

BIEN NOUER UN FOULARD

EDITEUR
KLARIGO –

Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106a | D-64319 Pfungstadt |
www.klarigo.eu

Conception & textes

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Toute reproduction, transformation, copie ou diffusion, sous quelle que forme que ce soit, de cette brochure ou d'extraits de cette brochure à l'aide de moyens électroniques ou mécaniques sans autorisation écrite de l'éditeur est illicite.

Tous droits réservés.

Crédits photographiques : © Rahel Welsen, © klarigo ; © katrin_timoff/fotolia.de ;

© vitaly tiagunov/fotolia.de

© 10. Édition révisée, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023

Cette brochure a été financée par Roche Pharma (Suisse) SA, Bâle



Vivre avec une maladie est un défi et soulève de nombreuses questions. FOCUS LA PERSONNE voudrait donner des réponses et informer les patients et leurs proches. En effet, nous portons notre attention non seulement sur la maladie, mais également sur l'essentiel : l'humain : <https://roche-focus-la-personne.ch/>



FOCUS LA PERSONNE : COMMANDER DES OUTILS D'INFORMATION.
DES BROCHURES À DOMICILE OU EN DÉPLACEMENT



avec le soutien de
Roche Pharma (Suisse) SA, Bâle