



## L'ESSENTIEL

*pour la femme opérée du sein*

- Être accueillie, écoutée et conseillée
- Trouver les solutions adaptées à chaque besoin après une opération
- Retrouver féminité et estime de soi
- Être bien dans son corps pour profiter de la vie

**Prévention & Adaptabilité**

La référence des professionnels de l'orthopédie



*sourire à la vie!*

# LIBÉREZ LA FEMME QUI VIT EN VOUS



## FEMME, avant tout

**Combattante, forte, fragile, malmenée, chouchoutée, amie, amante, timide, extravertie, épouse, mère, grand-mère, vous êtes avant tout Femme. Unique, libre et vivante.**

Parce que la maladie a parfois tendance à le faire oublier, nous avons souhaité le rappeler et vous montrer qu'il existe de nombreuses solutions pour reprendre une vie normale et apprivoiser son nouveau corps et son reflet après une opération du sein. Retrouver l'estime de soi est une étape capitale pour la reconstruction physique et psychique.

À nous de vous recommander les bons équipements pour vous sentir féminine, séduisante et bien dans votre peau. Votre vie peut être plus douce et plus sereine, il est temps pour cela de vous autoriser à reprendre vos activités, à bouger, rire, aimer, vous amuser. Pouvoir mettre de côté les bouleversements quelques instants, c'est aussi recouvrer des pensées positives, s'ouvrir aux autres pour refaire le plein d'énergie vitale.

## UN ESPACE COSY POUR VOUS RECEVOIR ET VOUS ÉCOUTER

Vous vivez une situation particulière mais vous n'êtes pas seule. Nos conseillers orthopédistes-orthésistes sont spécifiquement formés pour vous offrir un accueil chaleureux et personnalisé, ainsi qu'une expertise sur tous les types de produits dont vous pouvez avoir besoin.

Dans chaque cabinet du réseau **ortho team** vous serez reçue dans un salon privatisé où vous serez écoutée, orientée. Vous pourrez prendre le temps, en toute discrétion, d'essayer les différents modèles parmi le large choix qui vous sera proposé. Retrouvez la Femme qui est en vous grâce aux conseils et aux solutions de nos experts, pour une vie plus légère.



# RÉCONCILIEZ-VOUS AVEC VOTRE IMAGE

## LES PROTHÈSES MAMMAIRES, un précieux soutien

Après une mastectomie ou une opération partielle du sein, porter une prothèse ou un complément mammaire permet de retrouver un équilibre corporel et une silhouette harmonieuse, pour une meilleure qualité de vie au quotidien. Solution définitive ou temporaire, elle donne un sentiment de sécurité qui aide à se sentir à l'aise en société et à reprendre confiance en soi.

Les orthopédistes du groupe ortho team vous apportent un réel conseil, à vous comme à votre famille. Ils peuvent vous proposer dès l'opération une prothèse esthétique qui comblera tout de suite l'absence du sein. Ils sont disponibles, à votre écoute et à celle de vos proches pour vous informer et vous accompagner.

Douces et discrètes, les prothèses mammaires sont légères et savent se faire oublier. Composées généralement de silicone, elles sont étudiées pour imiter le poids et le comportement de la poitrine naturelle et prennent la température du corps pour une grande sensation de confort. Elles se présentent sous différentes formes :

- la prothèse non solidaire, qui se place dans la poche d'un soutien-gorge adapté,
- la prothèse auto-adhérente, à porter directement sur la peau pour un équilibre optimal,
- le complément mammaire, qui, grâce à ses formes et ses tailles variées, sert à compléter la poitrine après une chirurgie partielle.

Pour faire le bon choix, faites-vous conseiller selon vos besoins, votre mode de vie et votre morphologie. Et surtout, n'hésitez pas à en essayer de toutes sortes. Prévoyez un haut moulant qui vous permettra de juger de l'effet rendu. Le critère essentiel : votre bien-être.

### CONSEIL

Il est recommandé de porter **une prothèse non adhérente** pendant la période de traitements de chimiothérapie et/ou de radiothérapie. Elle représente 60 % du poids du sein et permet de retrouver un équilibre au niveau de la partie supérieure du tronc (épaule, cervicales) en améliorant la posture globale.

**La prothèse auto-adhérente**, quant à elle, peut être portée après l'arrêt des traitements et après une parfaite cicatrisation. Sur le plan médical, elle apporte, via un automassage permanent de la zone cicatricielle, une réduction des cicatrices adhérentes, une augmentation de la circulation sanguine et lymphatique tout en diminuant l'éventuel inconfort au niveau de l'épaule dû au poids de la prothèse dans le soutien-gorge. Elle est ainsi préconisée dans la prévention du lymphœdème.

### ZOOM

Il existe des prothèses de couleur. Renseignez-vous auprès de votre orthopédiste !

*La prothèse partielle de compensation du volume corrige les inégalités de la poitrine.*

*Le complément mammaire s'applique généralement sur le sein ayant subi une tumorectomie ou une reconstruction, pour pallier une dissymétrie ou rétablir un volume et une forme identiques à l'autre sein.*

*Plusieurs coloris sont disponibles pour les mamelons.*



*La prothèse non solidaire «Natura» évolue naturellement avec le corps et suit notamment la forme du sein en position allongée.*



*La prothèse auto-adhérente «Contact» adhère directement à la peau et suit les mouvements du corps.*



*La prothèse «Essential», non solidaire, offre une sensation et un aspect agréables pour favoriser équilibre et sécurité.*





# RÉVÉLEZ VOTRE BEAUTÉ NATURELLE



## LA POITRINE, une zone à chouchouter

**La peau de votre poitrine requiert un soin tout particulier après une opération, notamment si vous portez une prothèse auto-adhérente.**

Pour cela, nous vous proposons une gamme de soins spécialement élaborés pour respecter votre épiderme, non irritants, sans parfums, colorants ou conservateurs. De plus, leur formule contient des agents qui permettent d'activer l'adhérence de la prothèse sans l'endommager. Solution de nettoyage, tonique et crème hydratante forment le trio de base essentiel à appliquer régulièrement pour supprimer les cellules mortes et nourrir cette zone fragilisée.

## LE VISAGE, reflet de l'humeur

**Malmenée par les traitements, la peau du visage devient souvent sensible et déshydratée. Comme l'apparence joue un rôle important sur le moral, ce n'est pas le moment de la laisser tomber ! On opte pour des rituels simples mais adaptés, qui vont permettre de retrouver un confort cutané et une bonne mine lumineuse.**

Les bons réflexes à adopter :

- le soir, se démaquiller avec un lait doux, appliquer le tonique puis la crème hydratante,
- le matin, appliquer le tonique puis la crème hydratante, pour passer ensuite au maquillage...



### CONSEIL Quelques astuces de maquillage

5 minutes chrono et des produits ad hoc, c'est tout ce qu'il vous faut. Et si vous n'avez pas l'habitude de vous maquiller, c'est le moment d'essayer. Un joli teint vous mettra de bonne humeur, même les jours «sans».

Les indispensables de votre trousse de maquillage : un correcteur de teint jaune pour camoufler les cernes, ou vert si vous avez des rougeurs ; un fond de teint un ton plus clair que votre carnation ; un blush crème rose ou orangé selon votre peau ; un crayon et une brosse à sourcils ; un crayon pour les yeux, marron clair ou gris ; un crayon à lèvres naturel et un brillant à lèvres discret.



*La lingerie de compression, pour reconstruction suite à une mastectomie.*

*Le manchon de compression réduit l'oedème.*



## PRÉVENIR ET SOULAGER LE LYMPHOEDÈME LE LYMPHOEDÈME, késako ?

**Le lymphoedème est un dysfonctionnement du système lymphatique, une accumulation de liquide lymphatique dans les tissus conjonctifs qui cause des enflures le plus souvent dans les bras ou les jambes.**

Pour prévenir ce phénomène, vous pouvez prendre quelques bonnes habitudes au quotidien :

- choisir des soutiens-gorge aux bretelles larges qui n'entaillent pas la peau,
- éviter de porter des vêtements serrés ou qui comprimeraient le côté opéré,
- faire de la gymnastique douce pour stimuler le drainage,
- penser à lever le bras régulièrement lorsque l'on se trouve en position statique,
- ne pas porter son sac à main du côté opéré,
- ne pas se faire prendre la tension ou effectuer d'injections du côté opéré.

Pour réduire l'oedème, il existe des manchons de compression discrets, ainsi que des bas pour soulager les problèmes vasculaires. Ils réduisent efficacement le gonflement et doivent être portés tant que l'oedème persiste et pendant les exercices ou sollicitations du bras. La pression exercée sur la peau fait progresser le liquide lymphatique des tissus vers les vaisseaux pour l'évacuer plus facilement et soutient les muscles qui peuvent à leur tour augmenter la pression pour rétablir le flot lymphatique.

Juste après l'opération, il est intéressant de faire l'achat d'un soutien-gorge de compression qui favorisera la cicatrisation en maintenant la poitrine.

# EXPRIMEZ VOTRE PERSONNALITÉ

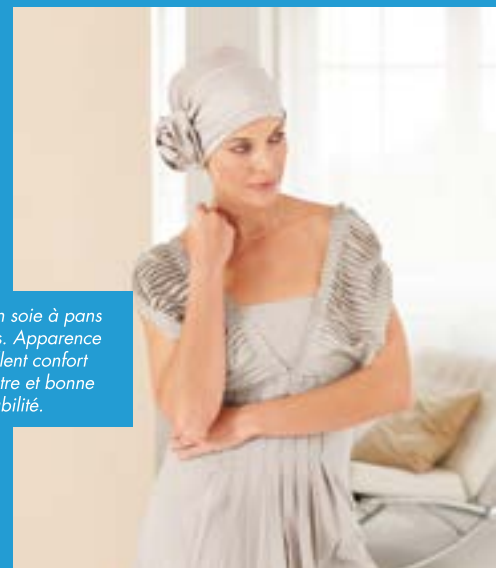


## LES FOULARDS ET PROTHÈSES CAPILLAIRES, plus que des accessoires

**Signe extérieur le plus visible de la maladie, la chute des cheveux peut être vécue comme une atteinte à la féminité. En effet, la chimiothérapie génère fréquemment une alopécie passagère. Aujourd'hui, il existe différentes solutions pour pallier cet état temporaire tout en jouant avec les tendances. Selon vos goûts et vos envies, vous pourrez opter pour une prothèse capillaire très esthétique, ou pour un foulard, un bandeau ou un turban, pour un style plus affirmé et coloré.**

Bluffantes, les **prothèses capillaires** actuelles présentent des fibres aussi fines que les cheveux naturels dans de nombreux modèles très féminins et confortables. Court, mi-long ou long, osez une coupe à la mode dans une belle coloration pour retrouver une chevelure à l'aspect souple et au toucher soyeux.

Véritables accessoires de mode, **les foulards, turbans** et autres **bandeaux** sont confectionnés dans des matières choisies pour leur douceur, leur qualité et leurs propriétés respirantes – soie, coton, lin et bambou – et se déclinent dans de nombreux coloris. Conçus avec des coutures plates, sans ourlet intérieur pour éviter les irritations, ils font l'objet d'une conception très soignée qui offre davantage de volume et une meilleure tenue qu'un foulard classique. À assortir avec vos vêtements sans retenue !



*Les foulards en soie à pans courts et longs. Apparence noble, excellent confort offrant bien-être et bonne respirabilité.*

*Le bonnet de nuit en jersey bambou*



*Les foulards en coton à pans longs possèdent des liens pouvant être noués de différentes façons pour des styles variés.*



*Perruques «tendance» cheveux courts ou cheveux longs*



*Le look sportif pour cette casquette en lin qui couvre la nuque.*



Soutien-gorge avec  
poches coton ou  
microfibre pour un  
maintien sécurisé de la  
prothèse non adhérente.  
Renforts de côté pour  
une meilleure stabilité.



# RENOUEZ AVEC VOTRE FÉMINITÉ



## LA LINGERIE, une touche de glamour

Être Femme, c'est aussi assumer sa part de sensualité. Pour être bien dans son corps et se sentir belle, rien de tel qu'une lingerie soigneusement choisie. Véritable hymne à la féminité, élégante et agréable, elle peut jouer un rôle important dans la réhabilitation sexuelle.

Complément indissociable de la prothèse, le soutien-gorge se décline dans de multiples styles, tailles et coloris. Pensé pour maintenir et stabiliser la poitrine, il doit empêcher les pressions et les irritations des tissus en garantissant un confort optimal.

Complétez ensuite par des culottes, des shortys, des boléros et de la lingerie de nuit... Vous voilà parée pour retrouver le plaisir de séduire.

Romantique ou  
glamour, un large choix  
de lingerie vous est  
proposé. Soutiens-gorge  
avec ou sans armatures  
à coordonner avec  
shorty, slip ou string  
selon vos envies.



## POURQUOI PORTER un soutien-gorge adapté ?

Parce que la femme opérée du sein doit retrouver toute sensation de bien-être naturel, la lingerie et particulièrement les soutiens-gorge doivent garantir confort et fiabilité sans renoncer pour autant aux tendances, à l'élégance et au glamour.

Les bretelles se règlent facilement au dos, la coupe est adaptée à la prothèse et présente un renfort élastique en bordure de bonnet pour un meilleur maintien. Il existe des modèles saisonniers mais aussi des modèles suivis.



Pour en savoir plus,  
flashez ce QR code



## BELLE ET BIEN, de jour comme de nuit

Se sentir bien, se sentir belle.  
Pour allier plaisir, élégance  
et détente à la maison,  
coordonnez tops, pantalons,  
shorts ou chemises au gré de  
votre humeur.

Les coussinets soulagent  
l'épaule et évitent  
les strictions.



# DÉPENSEZ-VOUS SANS COMPTER

## RÉVEILLEZ LA SPORTIVE qui sommeille en vous !

**Il est tout à fait recommandé de pratiquer une activité sportive, à la fois pour reprendre possession de son corps, mais aussi pour se vider l'esprit et faire le plein d'énergie.**

Quelle que soit la discipline, faire ou refaire du sport aide à retrouver un équilibre physique et moral. Il suffit de sélectionner une prothèse mammaire adaptée au sport que l'on pratique. Pour la marche ou le jogging, des prothèses qui drainent la transpiration seront très utiles. Pour les adeptes de la natation ou de l'aquagym, il existe des prothèses en silicone transparent qui se glissent dans la poche d'un maillot de bain et tiennent parfaitement en place sous l'eau.



## LES MAILLOTS DE BAIN, un appel à la liberté

**Dans la grande majorité des cas, la natation est excellente après l'opération. Synonyme de vacances, de légèreté, de farniente à la plage ou de sport en piscine, le maillot de bain est une pièce indispensable dans la garde-robe d'une Femme.**

Classique ou coloré, une pièce, bikini ou tankini, paréo, une large gamme vous est proposée pour vous sentir à l'aise en toutes circonstances.

Conçus avec 2 poches, les maillots de bains conviennent quel que soit le côté de l'opération. Une bande élastique invisible sous la poitrine maintient parfaitement la prothèse en place.

Retrouvez la merveilleuse sensation de liberté de la nage en toute confiance.



Selon les modèles, vous trouverez :

- des bretelles réglables
- une entre-gorge plus haute
- une finition spéciale avec des coques souples préformées
- une doublure de maintien partielle avec tulle lycra sur le devant
- une doublure intégrale de maintien devant et dos pour sculpter la silhouette...



Pour en savoir plus,  
flashez ce QR code



# C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX...



**Carine**  
33 ans, orthopédiste du réseau ortho team  
depuis 8 ans

“ Je suis particulièrement sensible à l'épreuve que vivent les femmes opérées du sein. Afin de les rassurer et de les mettre en confiance, je prends le temps de discuter avec elles, d'échanger. Cela me permet ensuite de mieux les conseiller dans leur choix d'équipements. C'est parfois un réel moment de complicité où la maladie s'efface. ”



**Béatrice**  
37 ans, conseillère bancaire

“ Grâce à **ortho team**, j'ai découvert que je pouvais mieux vivre après une opération du sein. Je n'avais pas idée qu'il existait autant de produits et autant de choix ! Bien équipée, j'ai repris goût aux petits plaisirs de l'existence et j'ai pu renouer avec ma féminité. ”

## ortho team

### Le service expert

Qualité & Performance  
Conseil & Accompagnement  
Expertise & Compétence  
Service & Efficience

Votre orthopédiste agréé ortho team



Pour en savoir plus,  
flashez ce QR code

