



*Avec explications  
illustrées*

# *Bien nouer un foulard*

Conseils et astuces  
pour une utilisation créative des foulards

## *Adresses utiles*

---

### VIVRE COMME AVANT ROMANDIE

Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein

Line Schindelholz

Rombos N° 5 · 2830 Courrendlin/JU

Tel.: 032 435 60 75

E-Mail: [doudou.ljc@bluewin.ch](mailto:doudou.ljc@bluewin.ch)

Internet: [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

### LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER

Information générales sur le cancer, conseils sur la manière de faire face à la maladie et diverses brochures.

Effingerstrasse 40 · Postfach 8219 · 3001 Bern

Tel.: 031 389 91 00 · Fax: 031 389 91 60

E-Mail: [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)

Internet: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### LOOK GOOD...FEEL BETTER

Le programme s'adresse à toutes les patientes atteintes d'un cancer. Il a pour but de rétablir et renforcer la confiance en soi et l'estime de soi grâce à des Beauty-Workshops.

LOOK GOOD...FEEL BETTER

Tel.: 043 243 03 35

E-Mail: [contact@lgfb.ch](mailto:contact@lgfb.ch)

Internet: [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)



## *Bien nouer un foulard*

Conseils et astuces  
pour une utilisation créative  
des foulards

## Impressum

Editeur

klarigo

Verlag für Patientenkommunikation • Bergstraße 106A • 64319 Pfungstadt • Allemagne • [www.klarigo-verlag.de](http://www.klarigo-verlag.de)

Conception & textes

Patricia Martin et Kim Zulauf des Editions klarigo

Nous remercions Margarete de nous avoir incité à publier cette brochure et de son soutien.

Merci également à Julia, Nella, Nina, Martina et Uschi!

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.

© sixième édition, klarigo - Verlag für Patientenkommunikation, Pfungstadt, 2016

Cette brochure a été éditée avec le soutien de Roche Pharma (Suisse) SA.

## Table des matières

---



En quelques mots...

6

Conseils et astuces

8

Inspiration pour l'été & l'hiver

10

Explications illustrées pour nouer un foulard

11

## En quelques mots...

---

6

Chère patiente,

Si vous avez perdu de manière temporaire vos cheveux suite à une chimiothérapie, vous recherchez peut-être une nouvelle façon de vous couvrir la tête. Avec cette brochure, nous voulons mettre l'accent sur des alternatives attrayantes aux perruques et aux chapeaux. Que vous soyez audacieuse ou plus timide, que vous aimiez la couleur ou préfériez la discrétion, vous trouverez assurément la technique de nouage et le foulard, utilisé comme véritable vêtement, qui vous conviennent parmi la multitude de couleurs, de motifs et d'étoffes disponibles.

A l'aide de conseils et d'astuces ainsi que de quelques instructions très concrètes, nous aimerions vous montrer comment nouer votre foulard

pour être élégante en toute circonstance. Vous trouverez ainsi au fil des pages suivantes une série d'astuces accompagnées d'indications sur les matières les mieux adaptées en fonction de la situation, les possibilités dont vous disposez pour créer un support pour votre foulard qui donnera une jolie forme à votre tête, et bien plus encore.

Avec des illustrations simples, nous vous initierons ensuite pas à pas à différentes techniques de nouage. Détachez la page au niveau des pointillés et collez les explications sur votre miroir à l'aide d'une pastille adhésive afin de pouvoir bien vous entraîner.



7

Une familiarisation précoce avec les différentes techniques vous permettra de connaître suffisamment tôt les tailles et les couleurs de foulards, les vêtements et les accessoires supplémentaires qui vous vont le mieux et de vous constituer un petit assortiment.

Même dans les moments difficiles et de doute, gardez toujours à l'esprit que vos cheveux vont repousser et que cette absence de cheveux n'est que temporaire. Pendant cette période de transition, tentez de nouvelles expériences et essayez différents moyens de vous couvrir la tête. Faites-en une toute nouvelle manière de vous exprimer et d'affirmer votre individualité et votre personnalité.



## Conseils et astuces

### Informations utiles sur les foulards

8

#### 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 la peau du crâne.
- Les foulards en soie froissée apportent du volume.
- Les foulards colorés ou avec des paillettes ou des franges vous rajeunissent.
- Les matières fines permettent d'entendre plus facilement lorsque les oreilles sont recouvertes.



#### 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 devraient mesurer environ 40 cm de large et 140 cm de long.

#### Sous le foulard

- Portez une serviette en éponge sous votre foulard pour que votre tête paraisse plus ronde. Une écharpe-tube (écharpe et bonnet en un) en coton, que l'on trouve dans les magasins de sport, peut également aider au remplissage de la forme.



- La serviette éponge et le tube en coton permettent par ailleurs d'éviter que le foulard ne glisse. Une coiffe ou un bonnet en crochet empêche également tout glissement.
- Afin de créer une forme de tête belle et naturelle, il est également possible de se servir d'une épaulette en caoutchouc mousse.
- 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.
- Travaillez avec différents accessoires tels que des rubans, des bijoux pour cheveux, des fleurs, des broches, des clips d'oreilles.
- Assortissez la couleur de votre foulard à vos vêtements ou à des accessoires comme votre sac à mains, vos chaussures ou votre rouge à lèvres.
- Si vous n'êtes pas (encore) très audacieuse, optez pour des couleurs neutres.

9

*Inspiration pour l'été & l'hiver*

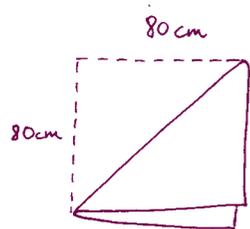
10



*Méthode 1*

## Méthode 1: explications illustrées

12



Plier le foulard en forme de triangle.



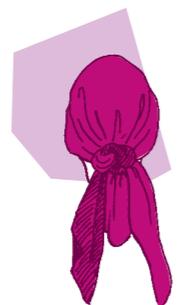
Placer le côté le plus long sur le front.



Laisser tomber les deux bouts longs vers l'avant. La pointe du triangle pend à l'arrière.



Nouer ensuite les deux bouts longs derrière la tête.



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



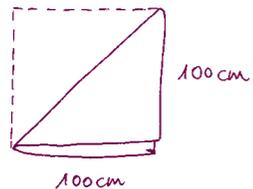
Tirer un peu le foulard au dessus du nœud pour le faire ressortir afin de donner une forme à l'arrière de la tête.



Méthode 2

## Méthode 2: explications illustrées

14



Plier le foulard en forme de triangle.



Placer le côté le plus long sur le front. Croiser les deux bouts longs derrière la tête.



Poser le premier bout croisé sur le front en le faisant passer par dessus l'oreille.



Rentrer ensuite son extrémité sous le foulard.



Procéder de la même manière avec le deuxième bout.



Relever la pointe du foulard tombant dans le cou et la rentrer.



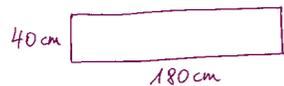
Fixer le foulard sur le côté à l'aide d'une épingle à chapeau, d'une broche, etc.



Méthode 3

## Méthode 3: explications illustrées

16



Placer l'écharpe longue sur le front de manière à avoir la même longueur des deux côtés.



Nouer les bouts dans le cou.



Placer l'écharpe courte sur la nuque et ramenez ses bouts sur le front, en passant par dessus les oreilles.



Rentrer les bouts.



Passer l'un des bouts de l'écharpe longue par dessus la tête, en diagonale.



Procéder de la même manière avec l'autre bout afin que les deux se croisent sur le dessus de la tête.



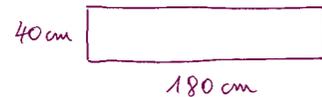
Nouer les deux bouts derrière la tête.



Méthode 4

## Méthode 4: explications illustrées

18



Placer l'écharpe sur le front de manière à avoir la même longueur des deux côtés.



Croiser les bouts de l'écharpe dans le cou.



En passant sur l'oreille, ramener sur le front l'un des bouts se trouvant à l'arrière.



Ramener l'autre bout sur l'oreille, puis nouer les deux.



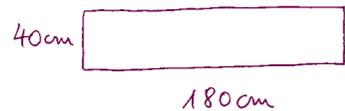
Faire un autre nœud ou des boucles.



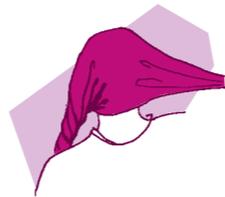
Méthode 5

## Méthode 5: explications illustrées

20



Placer l'écharpe sur le front de manière à avoir la même longueur des deux côtés. Laisser pendre les bouts vers l'avant.



Torsader le premier bout.



L'accrocher à la ceinture de son pantalon, puis torsader le deuxième bout.



En passant sur l'oreille, ramener les deux bouts sur le front.



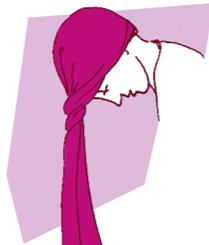
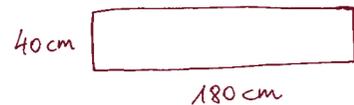
Pour les fixer, coincer les deux bouts l'un avec l'autre derrière la tête.



Méthode 6

## Méthode 6: explications illustrées

22



Placer l'écharpe sur la nuque de manière à avoir la même longueur des deux côtés. Sur l'avant, torsader ensemble les deux bouts, en faisant deux tours au max.



Relever la tête.



Poser un bout après l'autre sur la tête de sorte que les deux reviennent sur la nuque. Les croiser à ce niveau et les ramener une nouvelle fois vers le haut.



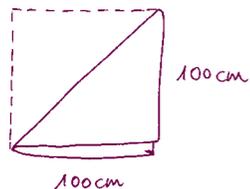
Fixer les extrémités dans le turban.



Méthode 7

## Méthode 7: explications illustrées

24



Plier le foulard en forme de triangle.



Placer le côté le plus long sur le front. Laisser tomber les deux longs bouts du foulard vers l'avant.



Les nouer ensuite derrière la tête.



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



Rabattre le bout du triangle vers le nœud en conservant du volume et l'y coincer.



Enrouler le premier bout du foulard autour du nœud et coincer à l'intérieur son extrémité.



Enrouler dans l'autre sens le deuxième bout du foulard autour du nœud et coincer à l'intérieur son extrémité.



Tirer un peu le foulard au dessus du nœud pour le faire ressortir afin de donner une forme à l'arrière de la tête. Selon ses goûts, entourer avec un deuxième foulard, mettre une broche.

## Notes

25



## Notes



Avec le soutien de 

*klarigo*   
Verlag für Patientenkommunikation oHG