

Chimiothérapie : je me prépare à une éventuelle chute de cheveux

Maison médicale de SAINT LOUP sur THOUET

Adresse du site : www.docvadis.fr/maisonmedicale.stloup



Validé par

le Comité Scientifique Oncologie

La chute des cheveux est un effet secondaire fréquent de certaines chimiothérapies. Certains conseils peuvent vous permettre de mieux vivre cette période.

Pourquoi mes cheveux tombent-ils ?

Votre chimiothérapie a pour objectif de détruire des cellules qui se renouvellent rapidement, ce qui est le cas des cellules cancéreuses. Or, les cellules des bulbes pileux, qui constituent les cheveux, les cils et les sourcils et les poils en général, se divisent aussi beaucoup. Elles sont donc, elles aussi, les cibles de ces traitements. Selon le type de traitement et son dosage, l'effet est plus ou moins important. De même, à traitement identique, certaines personnes disposant d'une nature de cheveux moins résistante les perdront plus que d'autres.

Peut-on prévenir une chute des cheveux ?

Lors de la mise en route de votre traitement, certaines mesures peuvent vous aider à préserver vos cheveux. Le port d'un casque réfrigéré durant vos séances (voir question suivante) est l'une d'entre elles. Il peut également être conseillé, avant la mise en route d'une chimiothérapie, d'opter pour une coupe courte. Elle rend le casque réfrigérant plus efficace, peut retarder un peu la chute et, sur un tout autre plan, permet aussi d'anticiper moralement la chute des cheveux. Durant votre chimiothérapie, il est conseillé de vous laver les cheveux avant votre séance, puis de ne plus les laver pendant 3 à 8 jours jusqu'à ce que le bulbe se soit régénéré. Employez un shampoing doux, mais évitez les shampoings pour bébés qui graissent les cheveux. Plus généralement, n'utilisez que peu de produit. Vous devez également éviter de vous servir d'un séchoir, de bigoudis chauffants, de fers chauds ou encore de plaques à lisser chaudes. Laissez vos cheveux sécher naturellement, sans brushing. Il est bien évidemment fortement conseillé de ne pas recourir à des traitements agressifs pour les cheveux, tels que les colorations, les mèches et autres balayages, les lissages et défrisages, ou, au contraire, les nattages.

A quoi sert le casque réfrigéré ?

Le casque réfrigéré ou réfrigérant a pour but de réduire l'afflux de sang au niveau de votre cuir chevelu. Comme le traitement circule dans le sang, l'effet attendu par ce casque est de limiter la quantité de traitement au niveau des bulbes pileux. Ce casque, à utiliser lors de votre séance de chimiothérapie, doit être posé environ 10 minutes avant le début de votre perfusion. Certaines situations ne permettent cependant pas l'emploi du casque. C'est l'équipe soignante qui pourra juger de son utilité ou pas.

La chute de mes cheveux est-elle définitive ?

Non. Elle est temporaire, sauf dans le cas très particulier où vous avez subi une radiothérapie sur le cuir chevelu. À l'exception de ce cas particulier, vos cheveux repousseront à l'arrêt de votre traitement. La repousse est d'environ 1 cm par mois. À la repousse, leur nature peut alors avoir changé : ils peuvent être plus raides ou plus frisés, plus foncés ou plus clairs. Ils retrouvent, en général, leur nature antérieure au bout de quelques mois.

Puis-je éviter la perte des cils et des sourcils ?

Il est possible d'utiliser sur les cils et les sourcils le même principe que celui du casque réfrigérant en apposant sur les yeux des pains de glace enveloppés dans un tissu. Toutefois, ces dispositifs ne sont pas fournis par l'hôpital et vous devez les apporter avec vous, en les conservant dans une glacière.

Est-ce que je vais perdre mes cheveux dès la première séance ?

Cela dépend des protocoles de chimiothérapie utilisés. Certains font tomber les cheveux dès la première cure entre le 15^e et le 20^e jour après la chimiothérapie, d'autres les font tomber plus progressivement. Demandez au médecin qui vous prescrit le traitement. Les cils et les sourcils tombent, eux, plus tardivement.

La perruque me sera-t-elle remboursée ?

Le prix des perruques varie selon la nature des cheveux utilisés et si elles ont été réalisées sur mesure. Les premiers prix, recourant à des cheveux synthétiques, correspondent environ au forfait remboursé par l'assurance maladie, soit 125 €. Pour les modèles utilisant des cheveux naturels et fabriqués sur mesure, les prix sont nettement plus importants. La perruque fait l'objet d'une prescription par votre médecin et peut être

renouvelée. Un complément peut être également remboursé par votre assurance complémentaire. De plus, des associations de patients offrent également des aides financières, redistribuent des perruques ou proposent des échanges, renseignez-vous.

Si je ne veux pas porter de perruque ?

Si vous ne souhaitez pas porter de perruque, pensez au foulard à nouer soi-même, au foulard déjà noué, au chapeau, à la casquette, au béret... En outre, dans les magasins spécialisés, on trouve des foulards équipés de cheveux au niveau de la frange ou de la nuque. En fait, il appartient à chacun de trouver son style pour surmonter au mieux l'épreuve de la perte de ses cheveux.

L'Institut national du cancer (INCa) a établi, en concertation avec les professionnels, une « charte des droits du client et des devoirs du vendeur de perruques ». Les magasins qui y souscrivent s'engagent à respecter une démarche de qualité, de l'accueil au service après-vente. Pour connaître les vendeurs de perruques et de prothèses capillaires adhérents à cette charte, rendez-vous sur le site de l'INCa à l'adresse :