

La chute des cheveux (alopécie)

Certains médicaments de chimiothérapie sont responsables d'une chute des cheveux et des poils de l'ensemble du corps (cils, sourcils, barbe, moustache, poils pubiens...). Cette chute porte le nom d'**alopécie**.

La radiothérapie peut également provoquer ce phénomène mais il est limité à la zone du corps touchée par les rayons.

Il s'agit d'une étape souvent difficile à vivre, car c'est un signe concret et visible de la maladie. Elle est souvent progressive et toujours temporaire. Parfois, la chute des cheveux est précédée ou accompagnée de douleurs ou de picotements au niveau du cuir chevelu pendant quelques jours. **Elle commence en général 2 à 3 semaines après la première perfusion. Les cheveux commencent à repousser environ 6 à 8 semaines après la fin du traitement.** Il peut arriver que la couleur et la texture des cheveux changent.

L'alopécie n'est pas liée à l'efficacité du traitement ou à la gravité de la maladie. Tous les médicaments de chimiothérapie n'entraînent pas une chute des cheveux. L'importance de l'alopécie dépend de plusieurs éléments, notamment :

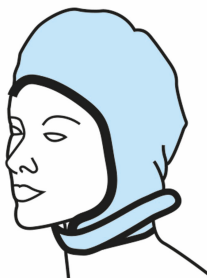
- du type de médicament ou de l'association de médicaments ;
- de la dose administrée ;
- du nombre de cures de chimiothérapie ;
- de la qualité des cheveux ;
- de l'âge.

Votre médecin vous signalera si votre traitement risque de provoquer ou non une chute de cheveux, afin que vous puissiez vous y préparer.

Le casque réfrigérant

Le seul traitement préventif pour tenter d'enrayer la chute ou la retarder est le **port d'un casque réfrigérant pendant la chimiothérapie**. Le principe consiste à baisser la température au niveau du cuir chevelu afin de contracter les vaisseaux sanguins qui diminuent de taille. Le sang circule alors moins bien ainsi autour de la racine du cheveu. Celle-ci, moins atteinte par les médicaments, peut continuer à se développer normalement, ce qui permet de limiter la chute des cheveux. En fonction des médicaments de chimiothérapie utilisés et de la durée des perfusions, un casque réfrigérant pourra vous être proposé pendant la séance de chimiothérapie.

Cependant, l'efficacité du casque n'est pas garantie et est variable selon le produit de chimiothérapie perfusé et selon chaque personne.



Vous trouverez ci-dessous **des conseils pour ménager votre chevelure avant, pendant et après une chimiothérapie** :

- lavez vos cheveux la veille de la séance de chimiothérapie ;
- le jour de la cure de chimiothérapie, évitez de vous brosser les cheveux ;
- pendant les 8 jours qui suivent la cure, traitez vos cheveux avec précaution (lavage à l'eau tiède en attendant au moins 3 jours, faible dose de shampoing doux, séchage à l'air libre ou à basse température, brosse à poils souples ou peigne à larges dents) ;
- entre les cures, évitez tout ce qui fragilise les cheveux : teintures, balayages, mises en plis, brushings, permanentes, nattages et défrisages ;
- ne vous lavez pas les cheveux trop fréquemment ;
- utilisez un shampoing doux et évitez les shampoings pour bébés qui graissent les cheveux, utilisez peu de shampoing ;
- utilisez une brosse douce.

Voici d'autres conseils ou retours de patients sur la façon de gérer l'alopecie :

Une coupe court

Pour limiter le côté désagréable de la chute, une coupe de cheveux courte ou un rasage de la tête est souvent conseillée avant que les cheveux ne tombent totalement.

Une perruque /des foulards

Pour améliorer votre qualité de vie quotidienne, le port d'une perruque peut vous être proposé.

D'anciens patients conseillent de choisir sa perruque au début du traitement. Vous pouvez ainsi choisir un modèle proche de votre coupe et de votre couleur naturelle. Pour choisir la perruque la mieux adaptée, vous pouvez être accompagné de quelqu'un qui vous connaît bien. Afin que l'alopecie se remarque le moins possible, d'anciens patients conseillent de porter la perruque dès le début de la chute des cheveux.

Un certificat médical remis par votre médecin est nécessaire au remboursement d'une partie du prix d'une perruque par votre caisse d'Assurance Maladie. Le montant du forfait remboursé par l'Assurance Maladie (125 euros) est proche des premiers prix des perruques « prêt-à-porter » en fibres synthétiques. Certaines mutuelles prennent en charge un complément. Renseignez-vous pour avoir une idée du budget dont vous disposez pour cet achat. Votre établissement de soins pourra vous fournir une liste des fournisseurs, coiffeurs ou grands magasins. Vous pouvez aussi choisir de porter des foulards, bandeaux, chapeaux ou casquettes qui sont de bonnes alternatives. Ils sont notamment plus confortables pour la maison ou par grande chaleur.

Esthéticienne

N'hésitez pas à vous renseigner si votre hôpital ou clinique possède un institut de beauté ou offre des soins esthétiques. Une esthéticienne peut vous donner des conseils pour masquer les effets de l'alopecie : port d'une perruque (chevelure), dessin de sourcils, etc. Cela peut aider à restaurer votre confiance en vous.



Rencontrer d'autres personnes

Rencontrer d'autres personnes malades par le biais d'associations ou de groupes de parole est parfois réconfortant.

Pour les cils

Les cils peuvent également tomber provisoirement. Les cils protègent les yeux de la poussière et l'absence de cils risque d'entraîner une irritation des yeux. Vous pouvez porter des lunettes pour protéger les yeux de la poussière. Un médecin peut prescrire un collyre pour vous soulager.
