

## 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 :

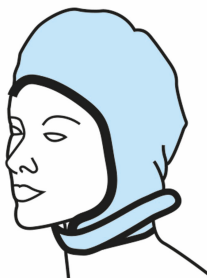
- du type de médicament ou de l'association de médicaments ;
- de la dose administrée ;
- du nombre de cures de chimiothérapie ;
- de la qualité des cheveux ;
- de l'âge.

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**

La perruque ou les accessoires font l'objet d'une prescription médicale par votre médecin et sont pris en charge par l'Assurance maladie (à des montants différents selon la nature de la prothèse, voir ci-dessous) s'ils sont vendus par un professionnel spécialisé (le vendeur remplit une feuille de soins à cet effet). Un complément pourra être remboursé par une assurance complémentaire, si elle a été souscrite. Ce remboursement est variable selon le type de contrat dont on bénéficie. Il est donc utile de consulter son assurance complémentaire en amont de l'achat afin de connaître la somme dont on va pouvoir disposer.

Attention : tous les types de vendeurs ne permettent pas de bénéficier de la prise en charge de la Sécurité sociale ni du tiers payant (car ils n'ont pas effectué les démarches nécessaires). Mieux vaut s'informer avant de se rendre en boutique.

Il existe 3 barèmes de remboursement par la Sécurité Sociale :

Les perruques de classe 1 (cheveux synthétiques avec une zone de 15 cm<sup>2</sup> minimum de cheveux exclusivement implantés manuellement) sont remboursées intégralement avec un prix de vente limite au public de 350 Euros.

Les perruques de classe 2 (implantation de cheveux naturels sur 30 % de la perruque au minimum ou cheveux synthétiques avec une zone de 30 cm<sup>2</sup> de cheveux exclusivement implantés manuellement) sont remboursées à hauteur de 250 Euros avec un prix de vente limite au public fixé à 700 Euros.

Le tarif de remboursement des prothèses capillaires partielles et le prix de vente limite au public sont plafonnés à 125 Euros.

La prise en charge d'une perruque inclut celle d'un accessoire textile (foulard, turban, bonnet...) permettant de couvrir la tête nue.

Si vous ne souhaitez pas de perruque, 3 accessoires peuvent être pris en charge, dont au moins un accessoire de type textile.

## **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.