

Casque, gants et bottes réfrigérés

Si les effets secondaires de la chimiothérapie sont fréquents, ils ne sont pas systématiques, sont variables en intensité et sont en général temporaires. Ils sont aussi variables d'une cure de chimiothérapie à l'autre.

Certains effets secondaires peuvent être limités, voire évités, par des soins et des prescriptions médicales adaptés c'est ce que l'on appelle « la prémédication ».

Le casque réfrigérant pour lutter contre la chute des cheveux

Dans certains cas, il vous sera proposé le port d'un **casque réfrigérant ou réfrigéré pendant l'administration de la chimiothérapie pour diminuer le risque d'alopécie, c'est-à-dire la chute des cheveux.**

Il s'agit davantage d'un **bonnet glacé** que d'un casque, constitué d'une **poche remplie d'un gel de glycérine**. Pour que le casque soit efficace, le gel de glycérine doit être très froid (de -18°C à -25°C). Pour obtenir cette température, le casque est placé préalablement **au minimum 12 heures au congélateur**, à une température comprise entre -25°C et -30°C.

Appliqué sur votre cuir chevelu, le froid a pour effet de **réduire l'afflux sanguin** (vasoconstriction) dans votre cuir chevelu et donc la **quantité de produit « toxique »** qui affectera les cellules de vos cheveux. Moins atteinte par les médicaments, la racine de vos cheveux continue à se développer normalement, ce qui diminue la chute de vos cheveux.

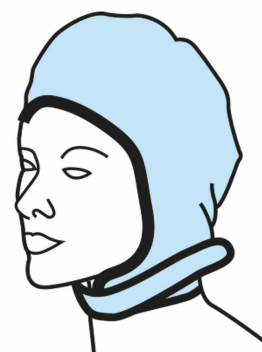
Le casque est **sans danger pour le cerveau**.

L'efficacité du casque dépend de plusieurs facteurs :

- les **molécules** utilisées dans la chimiothérapie et leur combinaison ;
- les **modes d'administration** de la chimiothérapie (nombre de molécules, durée de la perfusion) ;
- la **nature de vos cheveux**, votre façon d'en prendre soin (se brosser doucement, éviter les brushings et tout traitement agressif sur les cheveux pendant la chimiothérapie) ;
- la **longueur de vos cheveux** (il est conseillé de se couper court les cheveux avant le début de la chimiothérapie).

Selon la combinaison de ces différents facteurs, le casque réfrigérant pourra être **sans effet bénéfique réel, retarder, réduire ou encore éviter la chute des cheveux.**

Le casque doit être posé environ **10 à 15 minutes avant le début de la perfusion sur cheveux mouillés**, et **changé très régulièrement** (tous les quarts d'heure environ), afin de **rester bien froid** tout au long de la perfusion, puis **retiré environ 30 minutes après la fin de la perfusion**. Le casque doit être uniquement en contact avec le cuir chevelu. Il est important de **protéger la nuque, les tempes, les oreilles et le front à l'aide de coton**. Selon les modèles, le casque est installé, puis fixé à l'aide de bandes pour qu'il adhère bien au cuir chevelu. Il est disposé sur l'ensemble du cuir chevelu pour ne pas créer de zones d'alopécie. Le casque doit être porté à **chaque séance de chimiothérapie** alopeciante pendant au moins toute la durée de celle-ci.



La sensation provoquée par le contact du casque froid peut être **désagréable voire douloureuse**.

Le casque peut être **difficilement supporté**, provoquant des **sensations de froid intenses**, **maux de tête**, **douleurs oculaires ou cervicales**.

Des médicaments adaptés (paracétamol, etc.) atténuent ces maux de tête. Il est conseillé de les prendre une demi-heure avant que le casque ne soit posé.

D'anciens patients suggèrent de placer une **serviette éponge autour du cou** afin de diminuer la sensation de froid. La serviette évite que de l'eau coule dans le cou quand le casque se réchauffe. Ils conseillent également de **prévoir un vêtement chaud supplémentaire**.

Les gants et les bottes réfrigérants pour préserver les ongles des mains et des pieds

Le concept du casque réfrigérant a été étendu à des gants/moufles et à des bottes/chaussettes réfrigérants pour **tenter de préserver les ongles des mains et des pieds**.

Les moufles sont fournies par l'hôpital, en revanche ce n'est pas toujours le cas des chaussettes.

Il faut donc parfois apporter son pain de glace et une paire de chaussettes à enfiler lors de la séance de chimiothérapie.
