

Que faire en cas de perte de cheveux

Certains traitements contre le cancer provoquent une perte de cheveux ou de poils, partielle ou totale. Les cheveux et poils repoussent généralement, et vous pouvez faire certaines choses pour mieux gérer la situation.



Quelles sont les causes de la perte de cheveux et poils chez les personnes atteintes d'un cancer ?

Certains types de chimiothérapies provoquent l'éclaircissement ou la perte des cheveux sur le cuir chevelu. Certains entraînent également l'éclaircissement ou la perte des sourcils et cils ou des poils du pubis, des bras et des jambes. D'autres types de traitements du cancer, comme la radiothérapie dans la région de la tête et l'hormonothérapie, peuvent également provoquer une perte de cheveux.



Que pouvez-vous faire pour vous préparer à une perte de cheveux ?

- Demandez à votre équipe de soins du cancer si ce risque peut être réduit en portant un casque qui refroidit le cuir chevelu. Des études sont en cours pour savoir si les casques réfrigérants sont sûrs et efficaces. Ils peuvent entraîner des effets secondaires comme des maux de tête et une gêne liée à la sensation d'avoir froid. Adressez-vous à votre équipe de soins du cancer pour en savoir plus sur les avantages, les risques et les effets secondaires de cette méthode.
- Les perruques et prothèses capillaires peuvent être remboursées ou partiellement remboursées par votre assurance maladie. Dans ce cas, demandez à votre équipe de soins du cancer de vous faire une ordonnance pour une perruque ou prothèse capillaire.
- Certaines personnes choisissent de se couper les cheveux très courts ou même de se raser complètement la tête lorsqu'elles commencent à perdre des cheveux.



Que pouvez-vous faire lorsque vous perdez vos cheveux ?

- Vous pouvez avoir des démangeaisons ou une sensibilité au niveau du cuir chevelu. Coiffez et lavez vos cheveux délicatement. Envisagez d'utiliser un peigne à grosses dents.
- La perte de cheveux peut être réduite en évitant de se brosser les cheveux trop souvent ou de les tirer excessivement. Évitez les nattes et les queues de cheval, les rouleaux, le sèche-cheveux, le fer à friser et le fer plat.
- Si vos cheveux sont très éclaircis ou s'ils sont tous tombés, n'oubliez pas de vous protéger le cuir chevelu contre la chaleur, le froid et le soleil. Utilisez un écran solaire à large spectre, avec un indice de protection (FPS) de 30 ou plus, et portez un chapeau. Par temps froid, portez un chapeau ou une écharpe pour vous couvrir la tête.
- Lorsque les nouveaux cheveux commencent à pousser, ils peuvent être plus cassants qu'avant. Évitez les permanentes et les colorants pendant les premiers mois de la repousse. Optez pour une coupe de cheveux courte et facile à coiffer.
- Lorsque vos cheveux commencent à repousser, ils n'auront peut-être pas la même texture ou la même couleur qu'avant.
- Il est probable que ces changements s'atténueront au fil du temps.
- Certains médicaments et la luminothérapie (thérapie par la lumière) peuvent aider en cas de perte de cheveux. Demandez à votre équipe de soins si ces traitements peuvent vous convenir.



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Informez votre équipe de soins du cancer si vous avez du mal à vous habituer à la perte de cheveux.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.