

Ce que vous devez savoir ...

LA PERTE DES CHEVEUX PENDANT LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Certaines chimiothérapies et la radiothérapie de certains endroits du corps peuvent causer la perte des cheveux (alopécie) et des poils. Cette fiche vous explique comment prendre soin de vos cheveux pendant et après vos traitements.

Pourquoi les cheveux et les poils peuvent-ils tomber?

La chimiothérapie

Ce traitement tue les cellules qui se divisent rapidement, comme les cellules cancéreuses. Mais il peut aussi agir sur d'autres cellules du corps qui se divisent rapidement. C'est le cas de celles des cheveux et des poils qui peuvent ainsi tomber. Cette chute est sans danger et temporaire.

La radiothérapie

Des rayons sont dirigés sur la masse du cancer pour la détruire. Ces rayons peuvent faire tomber les cheveux et les poils de la zone du corps qu'ils traversent. Par exemple, si le cancer se situe au cerveau, la partie de la tête où sont dirigés les rayons perdra ses cheveux. De même, si le cancer est dans la jambe, la zone de peau par où passent les rayons perdra ses poils.

La perte des cheveux et des poils suite à une radiothérapie est temporaire ou permanente mais elle est sans danger. Pour avoir plus d'informations, parlez-en à votre radio-oncologue.

Si vous perdez vos cheveux, cela ne veut pas dire que votre traitement est plus « fort » ou plus « agressif ». À l'inverse, si vous ne les perdez pas, cela ne veut pas dire que votre traitement est moins « fort » ou plus « doux ».

Est-ce que je perdrai tous mes cheveux et mes poils?

Selon les traitements que vous aurez, il est possible que tous vos cheveux ne tombent pas. Par exemple, il se peut que vos cheveux soient seulement moins nombreux et plus fragiles pendant une chimiothérapie. Ou la perte de cheveux peut être très locale, lors des traitements de radiothérapie.

La perte des poils et des cils peut aussi varier en fonction des traitements. Mais elle est de toute façon beaucoup moins fréquente. Pour en savoir plus sur ce sujet, parlez-en à votre médecin traitant (oncologue ou radio-oncologue) ou au pharmacien en oncologie.

À quel moment vais-je perdre mes cheveux ou mes poils?

Cela dépend du type de chimiothérapie ou de la dose de radiothérapie. Vous pourriez commencer à les perdre 2 à 3 semaines après le début des traitements. Mais cela varie. Par exemple, si vous avez un court traitement de radiothérapie (quelques jours), vous pourriez perdre des cheveux après la fin du traitement. Les poils peuvent tomber n'importe quand pendant les traitements.

La perte des cheveux fait-elle mal?

Non, mais votre crâne pourrait être plus sensible. Vous pourriez sentir des picotements ou avoir envie de vous gratter lors de la chute des cheveux.

Puis-je empêcher la perte de mes cheveux ou de mes poils?

Non. Il n'existe, pour le moment, aucun moyen prouvé et efficace pour l'éviter. Toutefois, mettre un casque réfrigérant avant, pendant et après la chimiothérapie peut ralentir ou diminuer la perte de cheveux dans certains cas. Son efficacité dépend de plusieurs facteurs.

Informez-vous auprès de votre équipe de soins.

Comment puis-je me préparer à la perte de mes cheveux ?

Chacun a sa façon de réagir. Tout dépend de votre situation, de vos valeurs et de vos sentiments.

- Certaines personnes se coupent les cheveux courts avant de les perdre. Cela leur donne du volume et ils ont l'air plus épais. Et quand ils commencent à tomber, cela peut paraître moins visible s'ils sont déjà courts.
- Vous pouvez aussi porter une prothèse capillaire (perruque), des foulards, des chapeaux, des casquettes ou des tuques (bonnets) pour cacher la perte de vos cheveux.
- Certaines personnes décident de se raser les cheveux avant les traitements.

Discutez-en avec les membres de votre famille et votre équipe de soins. Ils pourront vous aider à prendre une décision.

Perdre ses cheveux et les poils du pubis peut changer l'image que l'on a de soi.

Vous pourriez vous sentir moins féminine et moins à l'aise dans vos relations amoureuses et sexuelles. Si vous en avez besoin, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou un sexologue.

Si je veux porter une prothèse capillaire, quand dois-je l'acheter?

Il vaut mieux la choisir avant de perdre vos cheveux, surtout si vous voulez une coupe et une couleur qui ressemblent à votre chevelure naturelle.

Les prothèses capillaires sont-elles remboursées par mes assurances?

Cela varie d'une compagnie à l'autre. Renseignez-vous auprès de la vôtre. Au besoin, votre médecin peut vous fournir une prescription.

Mes cheveux et mes poils vont-ils repousser?

Oui, la plupart du temps.

Avec la chimiothérapie, ils commencent en général à repousser 4 à 6 semaines après la fin des traitements. Cela peut aussi commencer plus tôt.

Avec la radiothérapie, ils commencent à repousser 3 à 6 mois après la fin des traitements. Mais il arrive qu'ils ne repoussent pas dans la zone visée par les rayons. Parlez-en avec votre radio-oncologue.

Les cheveux qui repoussent après les traitements sont souvent différents au toucher et ont une couleur différente. Il faudra souvent attendre un peu plus d'un an pour retrouver l'aspect d'origine de vos cheveux.

Si les poils de votre pubis repoussent pendant les traitements, ne vous rasez pas. Ainsi, vous aurez moins de risque que des poils restent dans la peau et vous fassent mal (poils incarnés).

Comment prendre soin de mon cuir chevelu pendant les traitements?

Si vous avez peu ou plus de cheveux, il faut protéger la peau de votre crâne. Dehors, portez un foulard, un chapeau ou mettez un écran solaire. Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux.

Comment prendre soin de mes cheveux pendant et après les traitements?

Tout au long de vos traitements et pendant 3 mois après la fin, vous devez protéger vos cheveux. Voici quelques conseils :

- Brossez-les doucement avec une brosse à poils souples.
- Utilisez un shampoing et un revitalisant hydratants (doux et enrichis en protéines). Vous pouvez demander conseil à votre coiffeur.
- Lavez vos cheveux moins souvent.
- Évitez de vous faire des tresses serrées.
- Évitez de teindre vos cheveux et de faire des permanentes. Les produits chimiques peuvent abîmer vos cheveux.
- Massez délicatement votre cuir chevelu au lieu de le frotter.
- Épongez vos cheveux avec une serviette pour les sécher au lieu de les frotter.
- Laissez-les sécher à l'air ou prenez un séchoir à basse température.
- N'utilisez pas de fer à friser, de fer plat ou de rouleaux chauffants.
- Dormez sur une taie d'oreiller en satin. Portez un petit bonnet de coton pour dormir.

Que dois-je faire si je perds les poils de mon nez ou mes cils?

Cela peut arriver. Votre peau, l'intérieur de votre nez et vos yeux pourraient aussi être plus secs. Voici quelques conseils pour diminuer l'inconfort :

- faites des douches nasales entre 1 et 2 fois par jour. On en trouve en vente libre en pharmacie.
- mettez dans votre nez un onguent à base d'eau (« eau gélifiée ») 1 à 4 fois par jour, selon votre besoin (surtout avant de vous coucher). On en trouve en vente libre en pharmacie. Cela empêchera votre nez de couler ou de saigner.

Que faire si j'ai du mal à accepter de perdre mes cheveux?

Perdre ses cheveux, ses cils et ses poils est une des choses les plus difficiles à vivre pour les gens atteints de cancer. Cela change l'image que l'on a de son corps. Cela nous rappelle aussi que l'on est malade.

Parlez-en à votre équipe de soins. Elle vous donnera des conseils. Elle pourra aussi vous offrir l'aide d'un psychologue ou d'un sexologue.

Ressources utiles

- **Fondation Virage :**

Vous pourrez y louer des prothèses capillaires, obtenir des chapeaux et des foulards gratuitement. Ils offrent aussi une liste de vendeurs de prothèses capillaires.
Viragecancer.org

- **Belle et bien dans sa peau :**

Propose des ateliers aux femmes atteintes de cancer : soins de la peau, maquillage (comment dessiner des sourcils), parures de tête.

Lgfb.ca

- Pour trouver une prothèse capillaire, vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre coiffeur ou de la Société canadienne du cancer.

cancer.ca

- **Garde tes cheveux :**

Pour en savoir plus sur les casques réfrigérants, leur utilité et leurs limites.

Gardetescheveux.org

QUESTIONS?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.