Comment prendre soin de ses cheveux

Cher patient,

La chimiothérapie peut entraîner la perte temporaire de vos cheveux. Comme cette perte est particulièrement visible et traumatisante, elle constitue une charge émotionnelle pesante supplémentaire pour de nombreux patients. Il est donc parfaitement normal qu'elle provoque un sentiment de tristesse ou de colère chez vous. N'hésitez pas à parler de vos émotions avec votre entourage, votre médecin ou l'infirmière.

L'équipe médicale

Quand et de quelle manière pouvez-vous perdre vos cheveux?

Les cellules de notre corps qui assurent la croissance des cheveux se divisent très rapidement, ce qui les rend sensibles à certaines chimiothérapies. En fonction du type de chimiothérapie que vous suivez, il est donc possible que vos cheveux tombent (totalement ou seulement en partie). Vous remarquerez essentiellement cette perte lorsque vous peignerez ou brosserez vos cheveux, ainsi que sur votre oreiller.
Une sensation étrange ou des démangeaisons au niveau des racines capillaires constituent souvent un signe que vos cheveux vont commencer à tomber. Outre votre chevelure, vous pouvez aussi perdre vos sourcils, vos cils, vos poils pubiens et n'importe quelle autre pilosité corporelle.
La perte des cheveux débute généralement quelques semaines après la première cure. Deux à trois mois après la fin du traitement, vos cheveux et vos poils recommenceront à pousser. Il est toutefois possible que leur couleur et leur structure soient modifiées après la chimiothérapie. Ainsi, vous aurez peut-être une nouvelle chevelure bouclée au lieu de cheveux lisses, ou inversement.

Que pouvez-vous faire pour limiter cette perte?

1. Si vous suivez une chimiothérapie pouvant entraîner la perte des cheveux il est conseillé de vous les recouper courts dès le début du traitement. Les cheveux courts rendent en effet la perte moins visible.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 25/10/2019 0520 1106-FR

2. Évitez aussi de vous peigner ou brosser les cheveux trop vigoureusement et utilisez une brosse/un peigne en matière douce et dont les dents sont fort écartées. Peignez-vous les cheveux de bas en haut.

3. Évitez tout usage excessif de shampooing et ne vous lavez les cheveux que tous les quatre à sept jours, à l'eau tiède. Utilisez un shampooing doux présentant un pH neutre, comme les shampooings pour bébés. Après chaque lavage, utilisez un après-shampooing. Séchez-vous les cheveux soigneusement, en les tapotant plutôt qu'en les frictionnant. N'utilisez pas de bigoudis, de laque, de sèche-cheveux électrique ni de lisseur.

Puis-je bénéficier de la technique de refroidissement du cuir chevelu?

Il est possible de prévenir ou de limiter la chute des cheveux consécutive à une chimiothérapie en refroidissant le cuir chevelu. Les résultats dépendent toutefois beaucoup du type de chimiothérapie et de la dose administrée.
Si vous entrez en ligne de compte pour l'application de cette technique, votre médecin et/ou l'infirmière conseil en discuteront avec vous avant le début de la chimiothérapie.
Vous êtes entièrement libre de décider vous-même si vous souhaitez recourir à cette technique.
Pour de plus amples informations à ce propos, nous vous conseillons de lire la brochure : « Le refroidissement du cuir chevelu chez les patients atteints d'un cancer », éditée par la Fondation « Geef haar een kans ».

Conseils et alternatives

Avant le début du traitement, nous envisageons avec vous si une perruque s'avérera nécessaire, auquel cas nous vous indiquons où vous pouvez en acquérir une.
Si vous envisagez d'acheter une perruque, faites-le au début du traitement. Vous pourrez ainsi en choisir une qui correspond le mieux à votre chevelure. Certaines personnes portent déjà leur perruque avant que leurs cheveux ne tombent, ce qui facilite la transition.
Une intervention de la mutuelle est prévue dans l'achat de la perruque. Vous recevez une attestation de votre médecin qui vous permet de

récupérer une partie des frais auprès de votre mutualité.
Retirez votre perruque de temps à autre pour permettre à votre cuir chevelu de respirer.
En guise d'alternative à la perruque, vous pouvez aussi porter un fichu, une casquette ou un chapeau. Les couvre-chefs sont plus légers et plus aérés qu'une perruque et offrent incontestablement plus de confort en été.
Ne perdez pas de vue que votre cuir chevelu n'a jamais vu le soleil et est donc extrêmement sensible aux brûlures. Par temps ensoleillé, couvrez-vous donc systématiquement le crâne.
Peut-être pouvez-vous aussi utiliser un peu plus de maquillage si vos yeux le supportent.
Des ateliers consacrés à l'utilisation des bandeaux, des fichus, des soins, du maquillage, etc. sont organisés à l'hôpital. L'infirmière ou l'assistante sociale pourra vous en dire plus à ce sujet.

Coloration des cheveux

Ne colorez vos cheveux que lorsqu'ils mesurent au moins 1 à 1,5 cm (ils couvriront alors l'entièreté de votre cuir chevelu).
Évitez l'usage de produits ammoniaqués : shampooings colorants, produits décolorants, permanentes.
Il est recommandé de ne se teindre les cheveux qu'avec des produits bio, éventuellement à base de henné.
Si vous vous blondissez les cheveux, n'oubliez pas que votre chevelure deviendra rapidement blond doré.

Contact

Vous avez encore d'autres questions ? N'hésitez pas à nous les poser.
Cf. les informations de contact aux premières pages de votre dossier.

Source : informations du service médical oncologie