

SOINS DES CHEVEUX ET DU CUIR CHEVELU EN CAS DE CHUTE DES CHEVEUX

Une perte de pilosité (cheveux, mais aussi sourcils, cils, barbe, poils des aisselles ou du pubis) peut être observée à la suite de certains traitements anticancéreux.

Dans le cadre d'une *chimiothérapie*, la perte de cheveux dépend du type et de la dose des médicaments administrés. Toutes les chimiothérapies ne provoquent pas une perte de cheveux et celle-ci varie en fonction des sensibilités individuelles.

Votre cancérologue pourra vous expliquer les effets probables des médicaments prescrits. Les cheveux peuvent se raréfier ou tomber complètement. En général, la perte de cheveux débute lorsque la chimiothérapie est déjà entamée depuis un certain temps (deux semaines en moyenne). A partir de ce moment, la chute des cheveux peut être brutale et importante (par poignées). Ils repoussent normalement quelques semaines après la fin du traitement. Il arrive que les cheveux commencent déjà à repousser en cours de traitement.

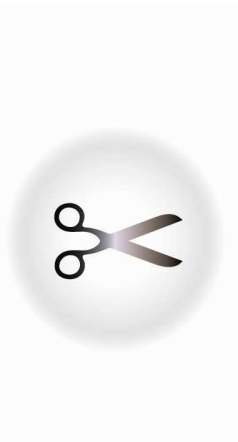
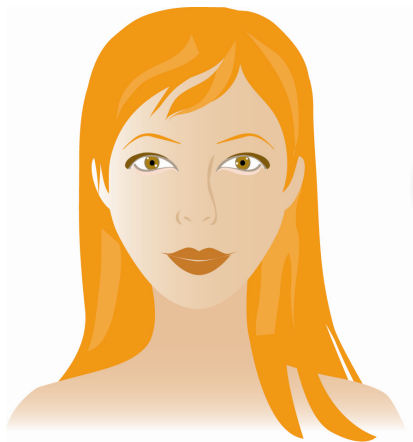
La perte de cheveux est beaucoup moins fréquente dans le cadre d'une *radiothérapie* et elle se limite alors aux zones irradiées. Lorsque la dose d'irradiation est modérée, les cheveux repousseront complètement, bien

qu'il faille parfois compter six mois après la fin du traitement pour voir réapparaître les premiers petits cheveux.

Soins des cheveux avant le traitement

Si l'on vous a informé que le traitement risque de s'accompagner d'une chute des cheveux, vous pouvez, sans attendre, opter pour une coupe de cheveux très courte (votre entourage et vous-même pourrez ainsi vous habituer à une nouvelle coiffure courte) ou vous faire raser complètement (pour pouvoir porter une perruque immédiatement ou rester chauve temporairement). La perte des cheveux par poignées, peu esthétique, passera ainsi inaperçue ou sera tout à fait évitée.

Si vous avez l'habitude de teindre vos cheveux et si vous avez décidé de ne pas vous les couper tout de suite, prévoyez de faire la coloration avant le début du traitement, car celle-ci risque de fragiliser encore davantage les cheveux si elle est faite pendant le traitement.



Soins des cheveux pendant le traitement

Pendant la période de perte des cheveux, il est pratique de porter un filet spécial pendant la nuit ou de couvrir votre oreiller d'un linge.

Prenez soin tout en douceur des cheveux qui ne sont pas tombés, car la chimiothérapie les rend extrêmement cassants, qu'ils soient mouillés ou secs. Lavez donc vos cheveux à l'eau tiède et utilisez peu de shampooing (en choisissant le plus doux). Rincez avec précaution (en évitant de frotter vigoureusement vos cheveux) et pressez ensuite vos cheveux à l'aide des mains, afin d'éliminer l'excédent d'eau.

Réhydratez vos cheveux après le lavage à l'aide d'un après-shampooing que vous appliquez délicatement, en veillant – surtout si vous avez les cheveux gras – à ce que le produit n'entre pas en contact avec le cuir chevelu. Laissez l'après-shampooing agir une à trois minutes et rincez ensuite à l'eau tiède. Pour terminer, séchez vos cheveux en les tamponnant doucement avec une serviette douce. Évitez les mouvements brusques, car les cheveux mouillés sont particulièrement fragiles et se cassent ou fourchent facilement. Si vous voulez utiliser un sèche-cheveux, réglez-le sur la température la plus basse. Il est cependant plus raisonnable de laisser sécher les cheveux à l'air libre. Il est vivement déconseillé d'utiliser un fer à friser ou des bigoudis chauffants.

Coiffez vos cheveux à l'aide d'une brosse douce et évitez le peigne. Utilisez le moins possible de mousse ou de laque pour cheveux. Si votre cuir chevelu doit être irradié, vous feriez mieux de ne pas laver vos cheveux pendant le traitement. Si vous ne pouvez différer le lavage, utilisez un shampooing doux et évitez de frotter les cheveux et le cuir chevelu.

Soins des cheveux après le traitement

Continuez les mêmes soins pendant encore trois semaines après la fin du traitement. Ne colorez pas vos cheveux et ne faites pas de permanente avant ce délai.

Soins du cuir chevelu

Après la chute des cheveux, le cuir chevelu est extrêmement sensible, la peau est irritée, manque d'humidité et devient squameuse. Vous devez par conséquent traiter le cuir chevelu avec douceur. Le mieux est de vous laver la tête à l'eau tiède et de masser délicatement la peau. Ces massages stimulent la circulation du sang, ce qui est bénéfique pour les racines des cheveux. Vous pouvez éventuellement utiliser un shampooing doux ou un gel douche non irritant. Il existe aussi des huiles de douche pour cuir chevelu/peaux sensibles disponibles en pharmacie.

Séchez le cuir chevelu à l'aide d'une serviette douce et appliquez ensuite une crème hydratante pour le protéger contre le dessèchement. Pendant la chimio l'exposition au soleil est à éviter absolument. Protégez votre peau avec une protection solaire indice 80 et couvrez-vous toujours la tête afin d'éviter les brûlures.

Vous devez par ailleurs tenir compte du fait que le corps humain élimine beaucoup de chaleur via le cuir chevelu, à plus forte raison lorsque ce dernier est chauve. Il peut donc être utile de porter une coiffe souple ou un turban pendant la nuit et de mettre un bonnet bien chaud ou un chapeau pour sortir en hiver.