

Que faire en cas de perte de cheveux

What to Do for Hair Loss - French

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 ?

Les cheveux et poils poussent régulièrement, et les anciens tombent au fur et à mesure, pour être remplacés par de nouveaux. De nombreuses chimiothérapies endommagent les cheveux et poils en croissance, ce qui provoque leur chute. Certaines chimiothérapies provoquent l'éclaircissement ou la perte des cheveux sur le cuir chevelu. D'autres entraînent également l'éclaircissement ou la perte des sourcils et cils ou des poils du pubis, des bras et des jambes. La radiothérapie dans la région de la tête peut également provoquer une perte de cheveux.



Ce que vous pouvez faire pour vous préparer à une perte de cheveux

- Demandez à votre équipe de soins du cancer s'il est probable que vous perdiez vos cheveux, et si cela se produira rapidement ou progressivement.
- 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, de la douleur au cuir chevelu et une gêne au niveau du cou et des épaules. Adressez-vous à votre équipe de soins du cancer pour en savoir plus sur les avantages, les risques et les effets secondaires des casques réfrigérants.
- Les perruques et prothèses capillaires peuvent être remboursées ou partiellement remboursées par votre assurance maladie. Dans ce cas, demandez au personnel soignant de vous donner une ordonnance. Le programme "tlc" *Tender Loving Care*® de l'American Cancer Society propose toute une gamme de prothèses capillaires, de chapeaux et d'écharpes à un prix abordable pour les personnes chez qui le traitement contre le cancer provoque la perte de cheveux. Ces articles peuvent être commandés sur le site Web "tlc"™, tlcdirect.org, ou en appelant le numéro **1-800-850-9445**.
- 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.



Autres conseils pour gérer la perte de 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 quelque peu 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 au minimum, et portez un chapeau. Par temps froid, portez un chapeau ou une écharpe pour vous couvrir la tête.
- Lorsque les nouveaux poils et 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.



Parlez à votre équipe de soins du cancer

Dites à votre équipe de soins si vous avez du mal à vous habituer à la perte de cheveux pour pouvoir obtenir de l'aide.

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

