

La chute de cheveux en **THÉORIE**

La chute de cheveux peut être **difficile à vivre émotionnellement** car elle constitue un **signe concret et visible de la maladie**

N'hésitez pas à partager ces moments avec une personne en qui vous avez toute confiance



Comment **ça arrive** ?

VARIABLE
d'une personne
à une autre

FRÉQUENTE
en cas de
chimiothérapie

PROGRESSIVE
la chute commence
2 à 3 semaines après
la première perfusion

TEMPORAIRE
la repousse débute
6 à 8 semaines après
la fin du traitement

La chute de cheveux en **PRATIQUE**

Comment **limiter la chute de cheveux** ?

Certains conseils peuvent s'avérer efficaces pour la limiter.

Le RECOURS à la douceur

- Utiliser une brosse souple
- Choisir un shampoing doux pour adulte
- Appliquer une petite quantité de shampoing
- Espacer les lavages
- Limiter l'exposition à la chaleur : sèche-cheveux, bigoudis, fer à lisser,...
- Éviter les produits agressifs : coloration, balayage, permanente,...



Le CASQUE réfrigérant

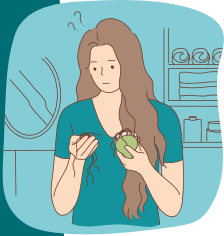
Certains centres proposent l'usage de casque réfrigérant pendant la cure de chimiothérapie. Il en existe plusieurs modèles. Leur efficacité varie selon le type de casque et le protocole de chimiothérapie.

- **Demander à son équipe soignante si le centre est équipé**

Le port du casque peut être contre-indiqué ou difficile à supporter et associé à une sensation de froid intense, de maux de tête, des douleurs aux yeux ou au cou.

- **Se couvrir le haut du corps pour lutter contre la sensation de froid**





La chute de cheveux en PRATIQUE

Comment s'y préparer ?

Le rendez-vous chez le COIFFEUR

- Opter pour plusieurs coupes successives

Pour un changement d'image plus progressif

Le choix de la PROTHÈSE CAPILLAIRE

- Prendre rendez-vous pour essayer différents modèles de prothèse chez un vendeur spécialisé agréé : <https://www.cancer.fr/personnes-malades/carte-des-prothesistes-capillaires>

Pour l'avoir rapidement à disposition si besoin

Remboursement intégral (fibres synthétiques) ou partiel (fibres naturelles) par l'Assurance Maladie sur prescription. Complément possible par la mutuelle

Comment y faire face ?

La COUPE très courte

- **Chez le coiffeur :** demander une coupe aux ciseaux très courte ou effectuer une mise à nue (coupe à 1 mm)
- **Chez vous :** utiliser un rasoir électrique pour éviter de vous couper

Pour éviter d'assister à la chute

Les ACCESSOIRES

- Choisir l'option avec laquelle on se sent le plus à l'aise : c'est la meilleure !

Pour mieux supporter la chute



foulard



turban



chapeau



bonnet



casquette



frange ou couronne



perruque

Remboursement possible par l'Assurance Maladie

Les soins du CUIR CHEVELU

- Protéger sa tête nue du froid et du soleil
- Laver et appliquer quotidiennement un soin pour nourrir son cuir chevelu et prévenir la sécheresse et les démangeaisons
- Rester attentive au tissu utilisé et aux coutures pour éviter les frictions et les irritations
- Soutenir la repousse grâce à une alimentation riche en protéines, en fer et en zinc

Pour chouchouter votre cuir chevelu

**N'hésitez pas à vous faire accompagner
par une socio-esthéticienne ou
une socio-coiffeuse**

Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr