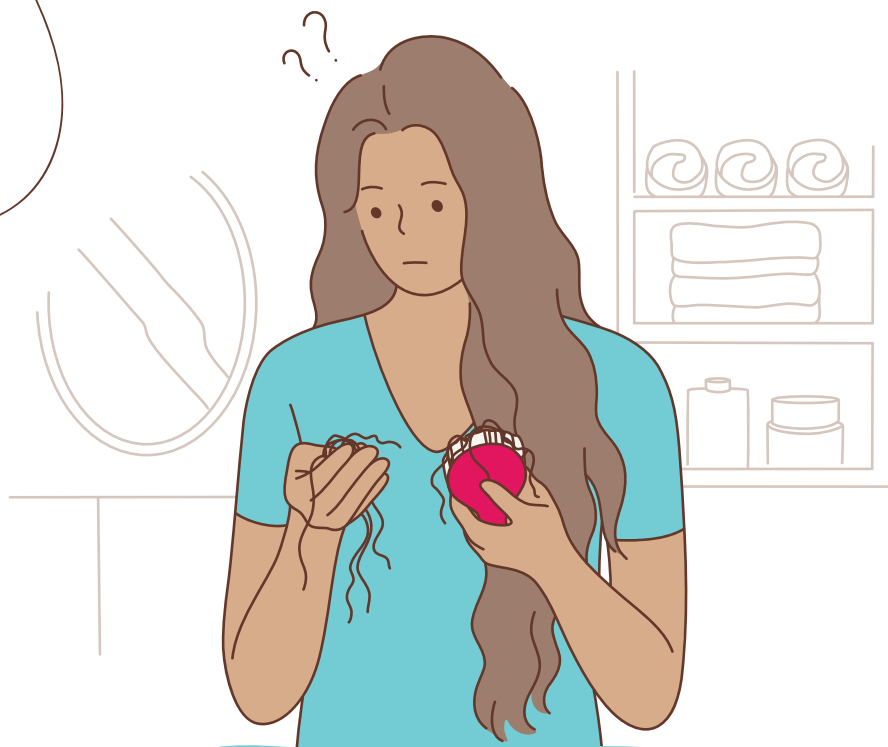


APPRIVOISER SON CUIR CHEVELU

le temps des traitements
anti-cancéreux



*« La meilleure option est celle avec
laquelle je me sens le plus à l'aise »*

L'alopecie est un terme medical designant **la perte anormale des cheveux**, pouvant etre partielle ou totale, temporaire ou permanente.

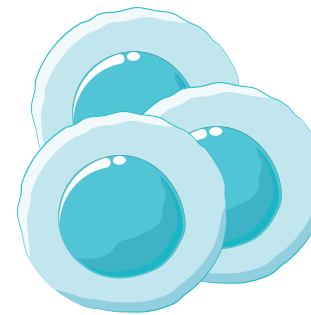
Le traitement s'attaque aux cellules a division rapide.

Exemples :

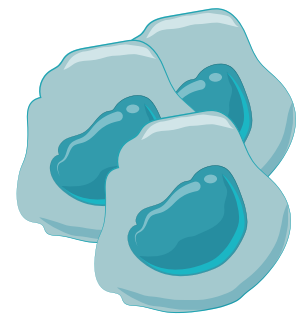
- Les **cellules cancéreuses**
- Les cellules de la peau
- Les cellules des muqueuses
- Les cellules du systeme pileux (cils, sourcils, poils pubiens, etc.)
- Les **cellules des cheveux**

Malheureusement, il ne fait pas la distinction entre une **cellule saine** et une **cellule cancéreuse**.

Cette absence de discernement engendre la **chute des cheveux**.



Cellules saines



Cellules cancéreuses

« L'alopecie n'est pas un simple effet collatéral : c'est un bouleversement physiologique, psychologique et social »

Parole de patiente

L'ALOPÉCIE en quelques mots

VARIABLE

- La chute de cheveux est difficile à prédire.
- Elle dépend du traitement administré (molécule, dose, fréquence) et de la nature des cheveux.
- Il arrive également que les poils (cils, sourcils, poils pubiens, etc.) tombent.



FRÉQUENTE

- C'est un effet secondaire courant de la chimiothérapie.
- La radiothérapie et l'hormonothérapie peuvent également avoir une incidence sur les cheveux (*sujet non abordé dans cette brochure*).



PROGRESSIVE

- Les cheveux commencent à tomber 2 à 3 semaines après la première perfusion (*mais parfois dès la première séance*).
- Selon le protocole utilisé, la chute peut subvenir brutalement ou petit à petit au cours des cures successives.



TEMPORAIRE

- La repousse débute 6 à 8 semaines après la fin des traitements à raison d'un centimètre par mois environ.
- Elle peut être retardée en cas de prise de corticoïdes à haute dose, d'hormonothérapie, etc.
- La couleur et la texture des cheveux qui repoussent peuvent parfois être différentes de celles des cheveux d'origine.



DOULOUREUSE

- Physiquement, au niveau du cuir chevelu, la chute des cheveux peut occasionner :
 - des picotements,
 - des démangeaisons,
 - ou une sensibilité accrue.



REDOUTÉE

- Émotionnellement, c'est l'un des effets secondaires des traitements anti-cancéreux les plus redoutés :
 - cela touche un symbole traditionnellement associé à la féminité,
 - c'est un signe affichant de la maladie,
 - c'est un rappel constant du traitement en cours.



Accueillir son **CUIR CHEVELU**

RECOURIR à la douceur



Choisir une brosse douce



Réduire la fréquence des shampoings



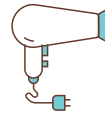
Utiliser un shampoing adapté (pH neutre, doux, sans savon, pour adulte)



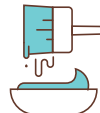
Appliquer une noix de produit



Ne pas trop s'attacher les cheveux (tresse, queue de cheval, etc.)



Éviter l'exposition à la chaleur (sèche-cheveux, bigoudis, brushing)



Proscrire les produits agressifs (teinture, balayage, défrisage, permanente)

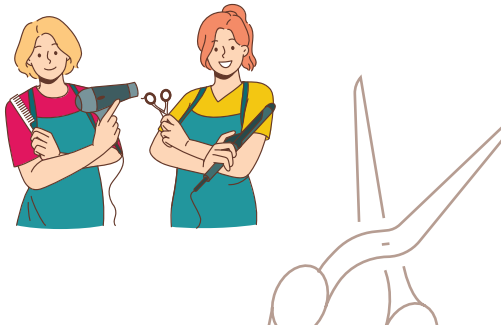
ENVISAGER une coupe courte

Pourquoi ?

- Avoir l'impression de prendre le contrôle de la situation (proactive versus passive)
- Se préparer psychologiquement grâce à une étape intermédiaire
- Retarder la chute de quelques jours
- Accroître l'efficacité du casque réfrigérant (si mis à disposition dans le centre)

Comment ?

- Chez le coiffeur ou chez soi
- Seule ou accompagnée d'une personne de confiance



PORTER un casque réfrigérant



Quelle action ?



Le port du casque refroidit le cuir chevelu pendant la perfusion de chimiothérapie



Le refroidissement diminue l'afflux sanguin au niveau de la racine des cheveux



Le moindre afflux sanguin réduit la quantité de chimiothérapie atteignant les cellules capillaires

Quelle technique ?

Le casque « manuel »

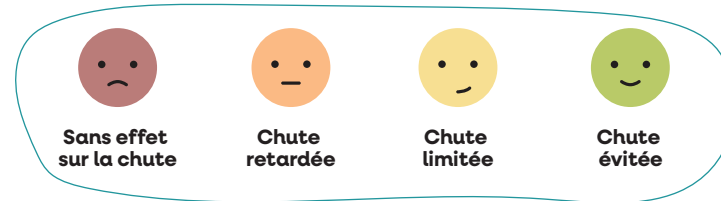
- Il s'agit d'un bonnet rempli de gel glacé
- Il doit être changé toutes les 30 minutes pour maintenir une température de -15°C

Le casque « automatique »

- Il s'agit d'un casque relié à une machine qui produit du froid
- Il est maintenu à une température constante de -4°C

Quelle efficacité ?

L'efficacité du casque est **très variable**



L'efficacité du casque est **influencée par de multiples facteurs**



CASQUE
(technique, gestion du planning, expertise infirmière)



PROTOCOLE
(molécules, durée de la perfusion, fréquence des cures, nombre de cycle)



CHEVEU
(nature, longueur, soins prodigués)

Accueillir son **CUIR CHEVELU**

PORTER un casque réfrigérant (suite)

Quelle utilisation ?



AVANT

Mise en place du casque **avant** la perfusion
(15-20 min)



PENDANT

Port du casque **pendant** toute la durée de la perfusion



APRÈS

Retrait du casque **après** l'arrêt de la perfusion
(20-45 min)

Quelles mises en garde ?

Le port du casque peut être **difficile à supporter**.
Il peut parfois être douloureux et engendrer :



Sensation de froid intense



Maux de tête



Douleurs aux yeux



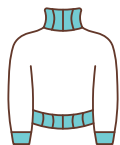
Douleurs au cou

Quels conseils ?

Pour mieux le tolérer, il est conseillé de **lutter contre la sensation de froid** :



Apporter un foulard ou une écharpe



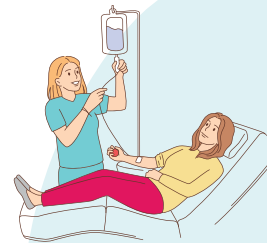
Porter des vêtements chauds



Demander une couverture si besoin



Quelles patientes ?



En cas d'administration du traitement par **perfusion intraveineuse**

- ✗ pas pour la chimiothérapie orale
- ✗ pas pour la chimiothérapie continue



En cas de **mise à disposition** dans le centre de traitement

- ✗ en France, tous les centres ne sont pas équipés



Si le casque est **bien supporté**

- ✗ 1 patiente sur 4 ne le tolère pas et préfère interrompre son usage



À voir avec l'équipe soignante, au cas par cas, en présence de métastases

- cerveau
- cuir chevelu

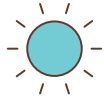
Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**



PRENDRE SOIN de son cuir chevelu

Pourquoi ?

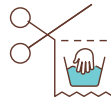
- Le cuir chevelu se retrouve mis à nu et ainsi plus exposé aux agressions quotidiennes telles que :



Le soleil

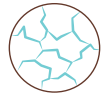


Le froid



Les frottements

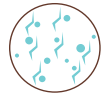
- Les traitements fragilisent le cuir chevelu et le rendent plus sujet :



À la sécheresse



Aux irritations



Aux démangeaisons

Comment ?

- Contre l'assèchement, les irritations, les démangeaisons :



Masser et hydrater au quotidien



Limiter les frottements (étiquettes, coutures)

- Contre le soleil :



Appliquer de la crème solaire



Porter un chapeau / une casquette



- Contre le froid :



Opter pour un bonnet de nuit



Ne pas sortir tête nue



BIEN CHOISIR ses accessoires

- Essayer différentes options pour découvrir celle qui convient le mieux :



Foulard Écharpe



Turban



Chapeau



Bonnet



Casquette



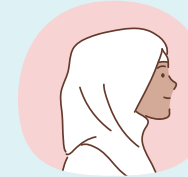
Frange (à combiner)



Perruque



Sans accessoire



« Le foulard, le turban, les tresses, les textures naturelles ne sont pas seulement des options esthétiques : ce sont des signes culturels puissants, à la fois valorisants, résistants, ou exposants selon les contextes »

Parole de patiente

Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**

IDENTIFIER ses besoins & ses préférences

Quelques pistes de réflexion

Que mettre sur sa tête ?

- Rien : assumer le look « tête nue »
- Quelque chose : choisir un accessoire

Pour quelle raison ?

- Choix esthétique ou personnel
- Poursuite d'une activité professionnelle
- Protection des regards stigmatisants
- Injonctions sociales de normalité
- Symbole lié à la féminité, à la dignité ou à la spiritualité

Quel type d'accessoires choisir ?

- Une prothèse complète (naturelle ou synthétique)
- Une prothèse partielle (frange, couronne de cheveux)
- Un accessoire en tissu (foulard, écharpe, bandana)
- Un couvre-chef (turban, casquette, bonnet, chapeau, béret)

À quel moment porter cet accessoire ?

- Pendant la journée
- Pendant la nuit



« Je l'utilise au travail,
jamais chez moi »
Parole de patiente



« J'en ai deux : une pour ma vie
sociale, une pour ma vie intime »
Parole de patiente

Quel usage destiner à cet accessoire ?

- À la maison
- Ailleurs qu'à la maison

Quel confort rechercher dans cet accessoire ?

- Sans couture
- Avec doublure
- Hypoallergénique
- Thermorégulant
- Laisant passer l'air
- Élastique
- Absorbant l'humidité
- À mémoire de forme

Quel style envisager pour cet accessoire ?

- Avec motif
- Sans motif
- Couleurs neutres, passe-partout
- Couleurs vives, audacieuses

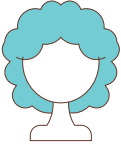
Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**

Le choix du couvre-chef à porter pendant la chimiothérapie peut être une démarche très personnelle. Certaines personnes trouvent que la perruque les aide à se sentir plus confiantes et plus elles-mêmes pendant une période difficile, tandis que d'autres préfèrent envisager d'autres accessoires.

La PROTHÈSE CAPILLAIRE TOTALE

L'InCA recommande de se rendre chez un vendeur agréé spécialisé ayant adhéré à la « charte des droits du client et devoirs du vendeur de perruques ».

- Une carte interactive des prothésistes est mise à disposition sur le site cancer.fr.

	Prothèse synthétique	Prothèse naturelle
	15 cm ² de cheveux synthétiques implantés à la main	> 30% de cheveux naturels ou 30 cm ² de cheveux synthétiques implantés à la main
Apparence	Moins naturelle	Plus naturelle
Choix	Beaucoup de modèles	Peu de modèles
Poids	Plus légère	Plus lourde



Pour préserver la qualité d'une perruque, un bon entretien et des soins appropriés sont importants.



	Prothèse synthétique	Prothèse naturelle
Entretien Soins	Facile (à la maison)	Contraignant (chez le prothésiste)
Coiffure	Facile (mémoire de forme)	Contraignant (tous les jours)
Chaleur	Très sensible	Peu sensible
Coloration Permanente	Impossible	Possible
Climat	Insensible	Sensible




Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**



La PROTHÈSE CAPILLAIRE TOTALE (suite)

Une prise en charge financière existe pour les prothèses capillaires destinés aux personnes ayant perdu leurs cheveux suite à une maladie ou à un traitement. Elle dépend de la perruque envisagée.

	Prothèse synthétique	Prothèse naturelle
Prix	Moins chère	Plus chère
Remboursement	350 euros (prix limite : 350 euros)	250 euros (prix limite : 700 euros)
Reste à charge	0	0-250 euros
Mutuelle	Participation possible au reste à charge	
Durée de vie	Moins durable	Plus durable
Renouvellement	Sur prescription par un médecin tous les 12 mois	



- Il existe également des mutuelles et des entreprises qui offrent une prise en charge des perruques.
- Certaines associations récupèrent les perruques qui ne sont plus utilisées pour leur donner une seconde vie.

La PROTHÈSE CAPILLAIRE PARTIELLE

Une prothèse capillaire partielle ne couvre pas toute la tête.

- Elle constitue une alternative à la prothèse capillaire totale.
- Elle permet d'avoir des cheveux :
 - sur le front (frange droite ou dégradée),
 - sur la nuque (couronne de cheveux courte, mi-longue ou longue),
 - ou dans le dos (queue de cheval).
- Elle peut être combinée à un autre accessoire tel qu'un foulard, une casquette, un chapeau, un bonnet, etc.



Foulard



Casquette



Chapeau



Bonnet

- Elle bénéficie d'une prise en charge financière à 100% à condition que son prix ne dépasse pas 125 euros.
- Le choix peut être orienté par la forme du visage, les préférences personnelles et/ou les conseils d'un professionnel (coiffeur, styliste, coach en image).



« Je ne voulais pas me déguiser.
Je voulais rester visible,
mais autrement »
Parole de patiente

Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**

Le FOULARD, l'ÉCHARPE ou le BANDANA

Plusieurs accessoires en tissu peuvent aider à couvrir ou à masquer la chute de cheveux : foulard, écharpe, bandana, bonnet, turban, chapeau, casquette, béret, etc. Le plus simple c'est de faire des essais pour découvrir ce qui, à l'usage, convient le mieux.

Le choix du tissu

Pour ménager le cuir chevelu, il est important de privilégier des matières douces, respirantes et légères.



Coton

- Doux
- Agréable à porter
- Respirant
- Absorbant l'humidité
- Très utile en cas de transpiration du cuir chevelu



Soie

- Luxueux
- Léger
- Lisse
- Doux au toucher
- Équilibre hydrique du cuir chevelu maintenu



Jersey

- Extensible (semblable à un T-shirt)
- Facile à porter
- Confortable
- Bien ajusté



Bambou

- Durable (naturel et écologique)
- Doux
- Hypoallergénique
- Humidité bien évacuée



« Le foulard n'était pas un camouflage, c'était mon étendard »

Parole de patiente

L'art du foulard

Il existe une infinité de méthodes pour attacher un foulard ou une écharpe. Certains foulards sont également vendus « pré-noués ».



Style « catogan »

1

Poser le tissu sur la tête en gardant un pan long et un pan court

2

Enrouler le pan long autour de la tête ; les 2 pans doivent alors avoir la même longueur

3

Rassembler les 2 pans en les pliant sur eux-mêmes et les serrer avec un élastique



Style « turban »

1

Poser le tissu sur la tête et le nouer sur le haut du cou

2

Enrouler les extrémités sur elles-mêmes, les ramener sur le devant et faire un nœud

3

Insérer les extrémités derrière la nuque sous le bandage

« Je ne sortais pas sans foulard. Pas par honte, par pudeur. Ça faisait partie de ma culture et aussi de ma dignité. Je ne voulais pas d'une perruque qui ne me ressemble pas »

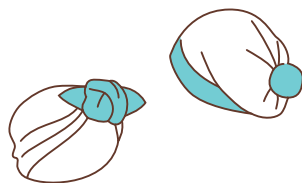
Parole de patiente

Faire un bout de chemin avec son **CUIR CHEVELU**

Le BONNET ou le TURBAN

Le bonnet (ou le turban) constitue une autre alternative aux prothèses capillaires :

- Protecteur du froid et du soleil
- Utilisable la journée comme la nuit
- Confortable
- Sans couture pour éviter les frottements
- Facilement enfilaible
- Possible de l'assortir à la tenue portée
- Lavable régulièrement à 30°C ou à la main
- Accessible même en cas de petit budget

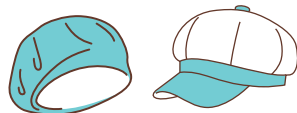


La CASQUETTE ou le BÉRET

La casquette (ou le béret) peuvent également être envisagés.

Il s'agit d'un accessoire inspiré de la casquette (ou du béret) classique mais il a été modifié pour couvrir l'ensemble du cuir chevelu. Il couvre une partie du front à l'avant et masque le haut de la nuque à l'arrière.

- Fibre : respirante, anti-transpiration
- Tissu : fin en été, épais en hiver
- Modèle : gavroche, pans à nouer, plis, ...
- Style : original, gai, passe-partout, ...
- Accessoire : broche, nœud, grosse fleur, frange, couronne de cheveux, ...



L'ABSENCE d'ACCESSOIRE

Il est important de rappeler que le port d'un accessoire n'est absolument pas indispensable (à part pour se protéger du soleil et du froid).

- Si votre crâne vous démange davantage au contact d'un tissu,
 - Si votre perruque vous tient chaud,
 - Si vous n'avez pas une tête à chapeaux,
 - Si vos accessoires ne sont que des armes pour lutter contre le regard des autres,
 - Si vous assumez votre nouveau style « tête nue »,
- Alors lancez-vous !

La meilleure option, c'est celle avec laquelle
VOUS VOUS SENTEZ LE PLUS À L'AISE !



« Comment expliquer à mes proches que je ne veux pas porter de perruque ? »

Parole de patiente

Vous n'êtes pas **SEULES !**

S'INFORMER auprès de son oncologue

Pour être avertie de la probabilité d'une chute de cheveux en fonction de la chimiothérapie choisie



CONSULTER son équipe soignante

Pour savoir si un casque réfrigérant est mis à disposition dans le centre de soins



FAIRE VENIR un coiffeur à domicile

Pour envisager des coupes successives ou une coupe courte



PRENDRE rendez-vous avec un prothésiste capillaire

Pour essayer et choisir sa prothèse capillaire



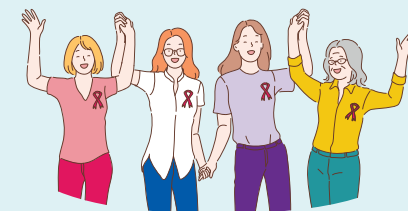
SOLLICITER l'aide d'un professionnel en socio-esthétique

Pour obtenir des conseils sur le choix de l'accessoire en se basant sur les caractéristiques de son visage et sur sa personnalité



CONTACTER une association de patientes

Pour partager ce challenge avec des femmes qui déjà sont passées par là



SE CONFIER à son entourage

Pour leur faire comprendre ce que cette étape représente pour vous et leur permettre de vous épauler au mieux



Sources

InCa. Traitements du cancer et chute des cheveux. Collection Guides patients. Cancer info, 2009.

InCa. Prendre soin de soi et de son image pendant et après un cancer : cheveux, ongles et peau. Collection Fiches patients. Cancer info, juillet 2024.

Vivre comme avant. Que faire en cas de perte de vos cheveux ? Mis à jour en novembre 2023.

Ameli. Prise en charge des perruques et accessoires capillaires. Mis à jour en février 2025.

