



Obtenir de l'aide pour une perte de cheveux

Getting Help for Hair Loss - French

Certains traitements contre le cancer provoquent une perte de poils et de cheveux, partielle ou totale. Cela peut être émotionnellement éprouvant. Toutefois, les poils et les cheveux repoussent généralement, et vous pouvez faire certaines choses pour mieux gérer la situation.

Quelles sont les causes de la perte de poils et de cheveux chez les personnes atteintes de cancer ?

Les poils et les cheveux poussent régulièrement, et les anciens tombent au fur et à mesure, pour être remplacés par de nouveaux. De nombreuses chimiothérapies endommagent les poils et les cheveux en croissance, ce qui provoque leur chute. Certaines chimiothérapies provoquent l'éclaircissement ou la perte des cheveux uniquement 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.

La perte de cheveux, si elle se produit, commence le plus souvent dans un délai d'une à trois semaines après le début du traitement et augmente dans les deux mois qui suivent. Cependant, les cheveux commencent déjà à repousser avant même la fin du traitement.

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

- Demandez à votre médecin 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, prothèses capillaires et autres couvre-chefs peuvent être remboursés ou partiellement remboursés par votre assurance santé. Dans ce cas, demandez au personnel soignant de vous écrire 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. 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, ou allez-y délicatement si vous les utilisez.
- 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 poils et 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.

Dites à vos proches ce qu’ils peuvent faire pour vous aider. Leur soutien et leur compréhension vous aideront à mieux gérer les effets du traitement.

Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir de l’aide au quotidien et un soutien, consultez le site de l’American Cancer Society : **cancer.org** ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.