

# La chute de cheveux au cours des chimiothérapies

## Comment s'y préparer et peut-on la prévenir ?

Les chimiothérapies employées dans le traitement des cancers utilisent des produits très puissants destinés à détruire les cellules anormales. Malheureusement, elles ont également une action sur le reste de l'organisme et provoquent des effets secondaires. Parmi ceux-ci, la perte de cheveux peut survenir, elle est souvent difficile à supporter psychologiquement, même si elle n'est que provisoire.

## Ce qu'il faut savoir sur la chute des cheveux liée à la chimiothérapie

### • Ce n'est pas une fatalité

Contrairement à ce que l'on pense habituellement, la chute de cheveux n'est pas obligatoire : certains médicaments utilisés au cours de chimiothérapie n'exposent pas ou peu à cet effet secondaire, alors que d'autres au contraire le provoquent pratiquement toujours. L'importance des doses employées intervient également. Enfin, certains cuir chevelus sont moins sensibles que d'autres aux effets de la chimiothérapie. Il est légitime de se renseigner auprès du médecin sur l'importance du risque de chute de cheveux avec les produits administrés.

### • La chute de cheveux n'est pas brutale

Il ne faut pas craindre de retrouver sa chevelure sur l'oreiller du jour au lendemain. La perte des cheveux se fait progressivement en général vers la deuxième ou troisième semaine après le début de la chimiothérapie. Elle est plus ou moins importante selon les malades, et encore une fois selon le type de traitement reçu.

### • Les cheveux repoussent

Dans un délai d'un mois après la fin du cycle de chimiothérapie, les cheveux repoussent, parfois avec une texture et une couleur un peu différente, mais le plus souvent on retrouve sa nature de cheveux d'avant. Ensuite, les cheveux poussent d'un cm tous les mois.

## Comment s'y préparer ?

- Dès avant de débuter le traitement, il est recommandé d'acheter une perruque si on désire la choisir proche de la couleur et de la forme de la chevelure "naturelle".
- Le coût de cette perruque est partiellement pris en charge par la Sécurité Sociale, les mutuelles pouvant assurer le reste du remboursement.

La chute des cheveux ou alopecie (pouvant être accompagnée de celle des poils et des sourcils) est un effet secondaire très fréquent des chimiothérapies contre le cancer. Elle est redoutée des malades et est fréquemment à l'origine d'une détresse psychologique supplémentaire.

- D'autres moyens peuvent être utilisés pour camoufler la perte des cheveux : port d'un foulard, d'un turban, d'un chapeau. Certains hommes préfèrent ne rien faire du tout et rester chauves en rasant les cheveux qui subsistent.

## Peut-on prévenir cette chute des cheveux ?

- Dans certains cas, on peut tenter d'empêcher ou de limiter la chute des cheveux par l'utilisation d'un casque réfrigérant. Cette technique repose sur le principe suivant : sous l'action du froid, les petits vaisseaux du cuir chevelu se contractent. Ceci permet de diminuer, au contact de la racine des cheveux, la quantité de médicaments présente dans le sang.
- Il s'agit d'un casque en plastique, sorti du congélateur juste avant le traitement. En pratique, on le pose sur une charlotte humidifiée recouvrant la tête, les oreilles étant protégées contre le froid par des pansements ou des cotons.
- Il doit être mis en place 5 à 10 minutes avant le début de la perfusion, conservé pendant celle-ci et maintenu au cours des 30 minutes suivant la perfusion.
- Il est parfois difficile à supporter, provoquant même des sensations douloureuses surtout au début de l'application.
- Cette méthode est d'autant plus efficace, même avec des chimiothérapies particulièrement "nocives" pour les cheveux, qu'elle est bien employée : application sur tout le cuir chevelu, surveillance du maintien d'un froid suffisant par le changement éventuel de casque au cours de la perfusion.
- Pour améliorer les chances de succès, il est recommandé de couper les cheveux courts (pour augmenter le contact avec le froid), de ne pas faire de colorations ou de permanentes pour ne pas fragiliser les cheveux, de ne pas se brosser énergiquement après la chimiothérapie, d'éviter de se laver les cheveux avant plusieurs jours et d'utiliser pour ce faire des shampooings doux.
- Malheureusement, le casque réfrigérant ne fonctionne pas toujours et n'est pas adapté à certains types de cancer ou de chimiothérapies. Il faut donc en parler avec votre médecin.