

Effets de la chimiothérapie sur les cheveux et la pilosité

Quels sont les effets des traitements sur les cheveux et les poils?

Selon les médicaments utilisés, le traitement de chimiothérapie peut entraîner une perte totale ou partielle des cheveux et des poils. Les cils et sourcils peuvent aussi être concernés. Après la fin du traitement, la repousse est certaine.

Les premiers signes apparaissent généralement 2 à 3 semaines après la première séance de chimiothérapie. Certaines personnes décrivent une douleur au niveau du cuir chevelu quelques jours avant le début de la chute de cheveux, ainsi qu'une sensibilité au toucher.

La chute des cheveux peut être brutale ou progressive selon le type de médicament utilisé et les doses prescrites. Si les cils et les sourcils tombent, c'est généralement peu après les cheveux.

La repousse des cheveux et des poils reprend environ 2 à 3 mois après le dernier traitement, à la vitesse de croissance normale, soit 1 centimètre par mois pour les cheveux. Certaines personnes remarquent que la couleur et la texture de leurs nouveaux cheveux sont différentes de celles d'avant les traitements. Généralement, ils reprennent leur structure habituelle au fil des mois.

Chaque situation est particulière. Les effets secondaires ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

Avant le traitement

Une coupe courte peut aider à vivre le moment de la chute des cheveux. Elle donne une impression de volume et d'épaisseur et prépare visuellement. La chute des cheveux peut alors paraître moins déprimante lorsqu'elle survient.

Certaines personnes optent même pour un rasage préalable du cuir chevelu. Cette solution permet de choisir plutôt que de subir et aide à se sentir en situation de contrôle.

Soins des cheveux et du cuir chevelu durant le traitement

En cas de chute partielle, soignez vos cheveux avec délicatesse pendant le traitement et durant les quelques mois qui suivent:

- évitez les lavages superflus
- lavez vos cheveux à l'eau tiède
- utilisez un shampoing doux
- séchez vos cheveux à basse température ou à l'air libre
- utilisez une brosse à cheveux souple
- évitez les colorations et les permanentes

En cas de chute totale, veillez à vous laver régulièrement le cuir chevelu avec un shampoing doux. Appliquez ensuite une crème non grasse pour hydrater le cuir chevelu. Ces soins permettent de limiter les éventuelles démangeaisons.

D'une manière générale, il est recommandé de protéger votre cuir chevelu lorsque vous êtes à l'extérieur, en portant un chapeau, une casquette, un foulard ou un bonnet. Si votre crâne n'est pas complètement protégé, n'oubliez pas d'appliquer une crème solaire à indice élevé (minimum 30).

En hiver, couvrez-vous chaudement pour éviter la perte de chaleur. La nuit, pensez à vous protéger du froid en portant un bonnet.

Soins des yeux

Les cils protègent les yeux des poussières environnantes. Leur chute temporaire rend l'œil plus sensible. Il devient sec ou au contraire plus larmoyant.

Le port de lunettes solaires ainsi qu'un soin quotidien des yeux, avec eau et coton, est recommandé. En cas de sécheresse, l'utilisation d'un collyre ou de larmes artificielles est efficace. N'hésitez pas à en parler avec votre équipe soignante et à lui signaler si vous êtes porteur-euse de lentilles de contact.

Choix d'une perruque

Si vous envisagez de porter une perruque, un premier contact avec un-e perruquier-ière ou un-e coiffeur-euse spécialisé-e avant la perte des cheveux peut faciliter le choix au plus près de votre physionomie. Une liste d'adresses de perruquier-ière-s de la région est disponible auprès de votre équipe soignante ou de l'assistant-e social-e de la Ligue vaudoise contre le cancer.

Chez certaines personnes, le port d'une perruque doit se faire progressivement afin d'habituer le cuir chevelu.

Une ordonnance et un formulaire d'attestation médicale sont nécessaires pour l'acquisition d'une perruque. Le remboursement par les assurances n'est pas automatique et la demande est examinée au préalable pour un accord définitif. En principe, l'AI rembourse les frais jusqu'à concurrence de CHF 1'500.-/an, entretien et réparations comprises. L'AVS rembourse jusqu'à CHF 1'000/an. Votre équipe soignante et l'assistant-e social-e pourront vous renseigner à ce sujet.

Moyens complémentaires

Il est aussi possible de se couvrir la tête avec des accessoires, tels que foulard, turban, chapeau ou casquette.

Le maquillage permet de pallier la perte des sourcils et des cils. En cas de besoin, demandez conseil à un-e esthéticien-ne ou à un-e visagiste. Le maquillage semi-permanent peut aussi être une option. Si vous l'envisagez, parlez-en au préalable avec votre médecin afin de définir le moment le plus opportun pour sa réalisation. Il doit en effet être fait dans des règles d'hygiène très strictes s'il est pratiqué durant votre traitement.

Vous avez la possibilité de participer aux ateliers «look good feel better» pour des conseils en maquillage.

Repousse des cheveux après le traitement

Une fois le traitement terminé, les apports alimentaires naturels riches en protéines, minéraux et vitamines peuvent participer favorablement à la repousse des cheveux et à la qualité de la texture.

Par contre, les produits ou lotions vendues pour un usage externe n'ont pas de réelle efficacité sur la repousse.

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-Ve 8h-17h

Tél. +41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jours fériés

Tél. +41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde