

Fiche info

Chute des cheveux : ce qu'il faut savoir

Même si elle n'est pas systématique, la chute des cheveux au cours d'un traitement contre le cancer est souvent traumatisante. Il est possible dans une certaine mesure de la prévenir. En sachant que, dans tous les cas, les cheveux repoussent après l'arrêt du traitement.

■ **La conséquence des traitements**

L'alopecie (le terme médical pour désigner la chute des cheveux) est provoquée par certains médicaments de chimiothérapie, car ces derniers éliminent des cellules de l'organisme en cours de division, et notamment celles, particulièrement actives, des follicules pileux, c'est-à-dire les cellules où prennent naissance les poils. Cela entraîne alors la chute de tous les phanères : les cheveux, mais aussi l'ensemble des autres poils : cils et sourcils, poils pubiens et axillaires, barbe... Une radiothérapie locale (par exemple dans le cas d'une tumeur située au niveau du cerveau) peut également être à l'origine d'une alopecie. La chute des cheveux débute en règle générale environ deux à trois semaines après la première séance de chimiothérapie. Elle apparaît quelquefois très brutalement, la chute pouvant avoir lieu en une nuit !

■ **Un effet très indésirable mais réversible**

Ce phénomène reste un des effets indésirables des traitements contre le cancer les plus difficiles à accepter, que l'on soit un homme ou une femme. La chute des cheveux est en effet vécue comme un « stigmate », une marque honteuse de la maladie, difficile à dissimuler. La disparition de la chevelure, associée aux autres troubles de l'image de soi logiquement engendrés par le diagnostic et le

traitement de la maladie, peut être particulièrement lourde à supporter. Il est nécessaire de ne pas oublier que, fort heureusement, cette alopecie est toujours réversible, puisque les cheveux commencent à repousser dès la fin du traitement ou très peu de temps après selon les cas. Il est conseillé de se faire couper les cheveux assez courts avant de démarrer son traitement, pour réduire le volume des cheveux susceptibles de tomber et éviter un changement physique trop violent, et pour pouvoir plus facilement les protéger.



■ **Une sensibilité individuelle**

Tous les médicaments de chimiothérapie ne provoquent pas la chute des cheveux et des poils. La survenue de cet effet indésirable dépend également de la dose de médicaments prescrite, de la durée du traitement, ainsi que d'une certaine « sensibilité individuelle » : avec un traitement identique, certaines personnes perdront tous leurs cheveux alors que d'autres conserveront quasiment toute leur chevelure intacte.

■ **Les mesures préventives possibles**

Quelques mesures peuvent permettre de réduire les risques d'alopecie liés à la chimiothérapie. D'une part, mieux vaut éviter les colorations, permanentes et autres traitements agressifs des cheveux pendant toute la durée du traitement. D'autre part, le milieu médical dispose d'un système permettant de prévenir dans une certaine mesure la chute des cheveux : il s'agit du casque réfrigérant.

Sorte de « charlotte » remplie d'un liquide dont la température est de -25°C, le casque réfrigérant exerce une vasoconstriction sur les vaisseaux sanguins qui irriguent le cuir chevelu. Cette diminution de leur calibre



réduit l'afflux sanguin autour des follicules pileux, donc la quantité de produit de chimiothérapie toxique parvenant jusqu'à eux. Si le procédé peut sembler saugrenu, il n'en demeure pas moins efficace dans un certain nombre de cas, en restant d'une utilisation assez simple. En pratique, mieux vaut porter les cheveux courts et, s'ils sont épais, les mouiller avant la pose du casque pour augmenter son efficacité. Il est nécessaire de respecter rigoureusement le protocole : le casque doit être mis en place dix minutes avant l'injection du produit de chimiothérapie, et conservé pendant une demi-heure après celle-ci. Solidement fixé sur le crâne grâce à un bandage serré, il impose de protéger les oreilles, le cou et la nuque pour limiter la douleur provoquée par le contact direct du froid. Pendant la pause, le patient est réchauffé avec une couverture, car la sensation de froid se répand dans tout l'organisme et peut être considérée comme déplaisante pendant les premières minutes. Certains effets indésirables peuvent apparaître, le plus souvent des maux de tête, des vertiges ou des nausées.

Quoi qu'il en soit, le port d'un casque réfrigérant n'a rien d'obligatoire. Son utilisation, ses avantages et ses effets secondaires doivent vous être détaillés, et vous êtes libre de décider d'y recourir ou pas. Son efficacité varie en fonction des médicaments de chimiothérapie utilisés et de leur concentration. Pour certaines chimiothérapies de cancers du sein, elle peut atteindre 70 %. Dans certains cas en revanche, il est impossible de proposer le casque : présence de métastases cérébrales, doses de produits trop importantes ou perfusions trop prolongées.

■ **Les accessoires**

De multiples accessoires peuvent vous aider à couvrir ou à masquer la perte de vos cheveux : foulard, turban, chapeau, bonnet, casquette, béret, perruque, postiche etc... Le mieux est de faire des essais pour savoir ce qui vous convient le mieux. C'est à vous de choisir : rester en permanence tête nue, porter exclusivement une perruque ou alterner suivant les situations entre tête nue, accessoires et perruque.



La question de... ?

Laëtitia V., 47 ans

« Je ne m'imagine pas sans chevelure et souhaite porter une perruque... Comment procéder ? »

On trouve dans le commerce des modèles de perruques très naturelles pour hommes et femmes, adaptées à la vie de tous les jours, résistantes, et permettant parfois de se baigner. Il est important de s'occuper du choix de la prothèse capillaire le plus tôt possible si l'on souhaite trouver un modèle proche de sa chevelure (une fois les cheveux tombés, ce sera, forcément, beaucoup plus difficile). Les grandes marques existantes proposent généralement des rendez-vous personnalisés en boutique, permettant de choisir en toute liberté et discrétion, et de se faire conseiller. Certains prestataires peuvent également se déplacer en milieu hospitalier. D'un point de vue pratique, puisque le cancer figure sur la liste des affections de longue durée (ALD) prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, la perruque est remboursée. Le montant de ce remboursement s'élève à 125 euros, sur présentation de la prescription médicale. Toutefois, il faut souvent compter un peu plus pour un modèle adapté. Certaines mutuelles peuvent compléter la différence.

À retenir



- L'alopecie est fréquente lors d'un traitement par une chimiothérapie, mais elle est passagère.
- Le port d'un casque réfrigérant peut parfois donner de bons résultats pour prévenir la chute des cheveux. Son utilisation est proposée par le personnel soignant.
- L'oncologue doit vous avertir de l'alopecie liée à votre traitement. Il peut vous proposer le port d'une perruque et vous faire une prescription médicale.

En savoir +

- **Association APIMA**
Association de conseils en image personnelle autour du corps malade.
<http://www.apima.fr>
- **Cancer Info Service : 0 810 810 821**
Traitement du cancer et chute des cheveux - Janvier 2009
<http://www.e-cancer.fr/publications/80-la-vie-avec-un-cancer/461-traitements-du-cancer-et-chute-des-cheveux>