

# 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 de certains traitements**

L'alopecie (terme médical pour désigner la chute des cheveux) est provoquée par certains traitements du cancer.

- Certains médicaments de chimiothérapie peuvent entraîner une alopecie, car ils éliminent des cellules de l'organisme 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 comme les cheveux, mais aussi l'ensemble des autres poils tels que cils et sourcils, poils pubiens et axillaires, barbe...

- La radiothérapie locale (par exemple dans le cas d'une tumeur située au niveau du cerveau) peut également être à l'origine d'une alopecie, limitée à la zone touchée par les rayons.

Cependant, 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 médicament 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.

L'alopecie 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 très souvent réversible**

Ce phénomène, lorsqu'il existe, est difficile à accepter, que l'on soit un homme ou une femme. La chute des cheveux est, en effet, vécue comme un « stigmate », une marque de la maladie, difficile à dissimuler. La disparition de la chevelure, associée aux autres troubles de l'image de soi parfois 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 le plus souvent réversible : 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.



### ■ **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, lorsque c'est nécessaire, l'équipe spécialisée vous posera lors de votre cure de chimiothérapie un 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. C'est efficace dans un certain nombre de cas, tout 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.

Pendant la pause du casque réfrigérant, 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. Quoi qu'il en soit, le port d'un casque réfrigérant n'a rien d'obligatoire. Certains patients peuvent renoncer à l'utilisation du casque réfrigérant en raison d'apparition de maux de tête, douleurs oculaires ou cervicales. Son usage, ses avantages et ses effets secondaires doivent vous être détaillés, et vous êtes libre de décider d'y recourir ou pas.

### ■ 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 (appelée également prothèse capillaire ou chevelure de remplacement), postiche, etc. Le mieux est de faire des essais pour savoir ce qui vous convient le plus. 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 peut être remboursée jusqu'à hauteur de 350 euros, selon le type de perruque choisie (en fibres synthétiques, avec 30 % de cheveux naturels...) et sur présentation d'une prescription médicale. Toutefois, il faut souvent compter un peu plus pour un modèle adapté. Certaines mutuelles peuvent compléter la différence.

## En savoir +

- **Cancer Info** : 0 805 123 124  
Traitement du cancer et chute des cheveux  
<https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Traitements-du-cancer-et-chute-des-cheveux>
- **Association APIMA**  
Association de conseils en image personnelle autour du corps malade  
<https://www.apimasante.com/>
- **Association Étincelle**  
Lieu d'écoute et d'accueil personnalisé pour les femmes et hommes atteints de cancer, leurs aidant(e)s et accompagnants  
<http://www.etincelle.asso.fr/>

## À retenir

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