

La perte des cheveux pendant un traitement

Certaines chimiothérapies et la radiothérapie de certains endroits du corps peuvent causer la perte des cheveux (alopécie) et des poils. Cette fiche vous explique comment prendre soin de vos cheveux pendant et après vos traitements.



Pourquoi les cheveux et les poils peuvent-ils tomber ?

La chimiothérapie

Ce traitement tue les cellules qui se divisent rapidement, comme les cellules cancéreuses. Mais il peut aussi agir sur d'autres cellules du corps qui se divisent rapidement. C'est le cas de celles des cheveux et des poils qui peuvent ainsi tomber. Cette chute est sans danger et temporaire.

La radiothérapie

Des rayons sont dirigés sur la masse du cancer pour la détruire. Ces rayons peuvent faire tomber les cheveux et les poils de la zone du corps qu'ils traversent. Par exemple, si le cancer se situe au cerveau, la partie de la tête où sont dirigés les rayons perdra ses cheveux.

De même, si le cancer est dans la jambe, la zone de peau par où passent les rayons perdra ses poils. La perte des cheveux et des poils suite à une radiothérapie est temporaire ou permanente mais elle est sans danger. Pour avoir plus d'informations, parlez-en à votre radio-oncologue.

Est-ce que je perdrai tous mes cheveux et mes poils ?

Selon les traitements que vous aurez, il est possible que vous ne perdiez pas tous vos cheveux. Par exemple, il se peut que vos cheveux soient seulement moins nombreux et plus fragiles pendant une chimiothérapie. Ou la perte de cheveux peut être très locale lors des traitements de radiothérapie.

La perte des poils et des cils peut aussi varier en fonction des traitements. Mais elle est de toute façon beaucoup moins fréquente. Pour en savoir plus sur ce sujet, parlez-en à votre médecin traitant (oncologue ou radio-oncologue) ou au pharmacien en oncologie.



Si vous perdez vos cheveux, cela ne veut pas dire que votre traitement est plus « fort » ou plus « agressif ». À l'inverse, si vous ne les perdez pas, cela ne veut pas dire que votre traitement est moins « fort » ou plus « doux ».

La perte des cheveux fait-elle mal ?

Non, mais votre crâne pourrait être plus sensible. Vous pourriez sentir des picotements ou avoir envie de vous gratter lors de la chute des cheveux.



Puis-je empêcher la perte de mes cheveux ou de mes poils ?

Pour le moment, il n'existe aucun moyen infaillible de l'éviter. Toutefois, mettre un casque réfrigérant avant, pendant et après la chimiothérapie peut diminuer la perte de cheveux dans certains cas. Son efficacité dépend de plusieurs facteurs. Parlez-en avec votre équipe de soins et renseignez-vous sur gardetescheveux.org.

Comment puis-je me préparer à la perte de mes cheveux ?

Chacun a sa façon de réagir. Tout dépend de votre situation, de vos valeurs et de vos sentiments.

- Certaines personnes se coupent les cheveux courts avant de les perdre. Cela leur donne du volume et ils ont l'air plus épais. Et quand ils commencent à tomber, cela peut paraître moins visible s'ils sont déjà courts.

- Vous pouvez aussi porter une prothèse capillaire (perruque), des foulards, des chapeaux, des casquettes ou des tuques (bonnets) pour cacher la perte de vos cheveux.
- Certaines personnes décident de se raser les cheveux avant les traitements.

Discutez-en avec les membres de votre famille et votre équipe de soins. Ils pourront vous aider à prendre une décision.

Si je veux porter une prothèse capillaire, quand dois-je l'acheter ?

Il vaut mieux la choisir avant de perdre vos cheveux, surtout si vous voulez une coupe et une couleur qui ressemblent à votre chevelure naturelle.

Les prothèses capillaires sont-elles remboursées par mes assurances ?

Cela varie d'une compagnie à l'autre. Renseignez-vous auprès de la vôtre. Au besoin, votre médecin peut vous fournir une prescription.

L'Espace partenaires en cancérologie peut vous donner des bonnets gratuits et vous aider à vous procurer une prothèse capillaire gratuitement. N'hésitez pas à le consulter.

Mes cheveux et mes poils vont-ils repousser ?

Oui, la plupart du temps.

- Avec la chimiothérapie, ils commencent en général à repousser 4 à 6 semaines après la fin des traitements. Cela peut aussi commencer plus tôt.
- Avec la radiothérapie, ils commencent à repousser 3 à 6 mois après la fin des traitements.

Mais il arrive qu'ils ne repoussent pas dans la zone visée par les rayons. Parlez-en avec votre radio-oncologue.

Les cheveux qui repoussent après les traitements sont souvent différents au toucher et ils ont une couleur différente. Il faudra souvent attendre un peu plus d'un an pour retrouver l'aspect d'origine de vos cheveux.

Si les poils sur votre pubis repoussent pendant les traitements, ne vous rasez pas. Ainsi, vous aurez moins de risques que des poils restent dans la peau et vous fassent mal (poils incarnés).

Comment prendre soin de mon cuir chevelu pendant les traitements ?

Si vous avez peu de cheveux ou aucun, il faut protéger la peau de votre crâne. Dehors, portez un foulard, un chapeau ou mettez de la crème solaire. Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux.



Comment prendre soin de mes cheveux pendant et après les traitements ?

Tout au long de vos traitements et pendant 3 mois après la fin, vous devez protéger vos cheveux. Voici quelques conseils :

- Brossez-les doucement avec une brosse à poils souples.
- Utilisez un shampoing et un revitalisant hydratants (doux et enrichis en protéines). Vous pouvez demander conseil à votre coiffeur.
- Lavez vos cheveux moins souvent.
- Évitez de vous faire des tresses serrées.
- Évitez de teindre vos cheveux et de faire des permanentes. Les produits chimiques peuvent abîmer vos cheveux.
- Massez délicatement votre cuir chevelu au lieu de le frotter.
- Épongez vos cheveux avec une serviette pour les sécher au lieu de les frotter.
- Laissez-les sécher à l'air ou utilisez un séchoir à basse température.

- N'utilisez pas de fer à friser, de fer plat ou de rouleaux chauffants.
- Dormez sur une taie d'oreiller en satin. Portez un petit bonnet de coton pour dormir.

Que dois-je faire si je perds les poils de mon nez ou mes cils ?

Cela peut arriver. Votre peau, l'intérieur de votre nez et vos yeux pourraient aussi être plus secs. Voici quelques conseils pour diminuer l'inconfort :

- Faites des douches nasales 1 ou 2 fois par jour. On en trouve en vente libre en pharmacie.
- Mettez dans votre nez un onguent à base d'eau (« eau gélifiée ») 1 à 4 fois par jour, selon votre besoin (surtout avant de vous coucher). On en trouve en vente libre en pharmacie. Cela empêchera votre nez de couler ou de saigner.
- Achetez des larmes artificielles et mettez-en au moins 4 fois par jour dans vos yeux. Vos yeux seront moins sensibles.




Que faire si j'ai du mal à accepter de perdre mes cheveux ?


Perdre ses cheveux, ses cils et ses poils est une des choses les plus difficiles à vivre pour les personnes atteintes de cancer. Cela change l'image que l'on a de son corps. Cela nous rappelle aussi que l'on est malade.

Parlez-en à votre équipe de soins. Elle vous donnera des conseils. Elle pourra aussi vous offrir l'aide d'un psychologue.


Ressources utiles


Espace partenaires en cancérologie

 514 252-3400, poste 2528


 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/espace-partenaires-cancerologie

Société canadienne du cancer

 1 888 939-3333

 cancer.ca

Fondation québécoise du cancer

 1 800 363-0063

 cancerquebec.ca

Fondation Garde tes cheveux


 gardetescheveux.org


Notes

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>  ciup.centl@ssss.gouv.qc.ca

Texte adapté de la fiche santé *La perte des cheveux pendant un traitement* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : www.chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons



CP-ONC-073

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 