

Traitements du cancer et chute des cheveux

Des faits,
des réponses,
des conseils
pratiques...



Sommaire



Perdre ses cheveux, ses cils, ses sourcils est un événement redouté et douloureux pour de nombreuses femmes qui débutent une chimiothérapie, d'autant que l'entourage ne mesure pas toujours la détresse que peut provoquer ce qu'il considère parfois comme « un simple effet secondaire ». Perdre ses cheveux, c'est ébranler sa féminité, c'est donner à voir la maladie à l'extérieur, c'en est aussi un rappel constant. Quand on demande aux patients de classer par ordre d'importance des dizaines d'effets négatifs liés au cancer ou à ses traitements, c'est bien souvent l'alopecie qui arrive en première place.

Quoi de plus naturel alors que de vouloir savoir si l'on va forcément perdre ses cheveux, dans quelles conditions, s'il est possible de l'éviter et quelles solutions se présentent quand cela arrive. Ce guide a été conçu par l'Institut national du cancer avec des professionnels et des femmes confrontés à ce problème pour répondre de manière complète, pratique et illustrée à toutes ces questions. Il aidera chaque lectrice à bâtir au mieux sa stratégie personnelle pour surmonter cette épreuve.

Enfin, si ce guide a d'abord été conçu à l'attention des femmes, les informations et nombre des conseils qui s'y trouvent peuvent également intéresser les hommes confrontés à la chute de leurs cheveux à cause des traitements d'un cancer.

p. 4	La chute des cheveux, pourquoi et comment?
p. 6	Le casque réfrigéré
p. 8	La coupe des cheveux
p. 10	Protéger cils, sourcils et ongles
p. 12	Le foulard
p. 14	La perruque
p. 21	Quand les cheveux repoussent...
p. 22	Se maquiller
p. 24	Adresses, sites et numéros utiles

Ce document doit être cité comme suit : ©Traitements du cancer et chute des cheveux, collection Guides patients Cancer info, INCa, 2009.

Du fait de la détention, par des tiers, de droits de propriété intellectuelle, toute reproduction intégrale ou partielle, traduction, adaptation des contenus provenant de ce document (à l'exception des cas prévus par l'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle) doit faire l'objet d'une demande préalable et écrite auprès de la direction de la communication de l'INCa.

Ce document est téléchargeable sur e-cancer.fr

La chute des cheveux, pourquoi et comment ?



Conseils pratiques pour ménager ses cheveux

Ces conseils n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques qui auraient démontré de façon indéniable leur efficacité mais ils font partie des stratégies qui se sont révélées efficaces pour certains patients sans présenter de dangerosité.

Pour optimiser l'action du casque réfrigérant, mais aussi d'une façon plus générale dans le but de « ménager la chevelure » avant, pendant et après une chimiothérapie, il est conseillé de :

- se laver les cheveux la veille de la séance de chimiothérapie, puis ne plus les laver pendant trois à huit jours après la séance ;
- ne pas se laver les cheveux trop fréquemment ;
- utiliser peu de shampoing ;
- utiliser un shampoing doux et éviter les shampoings pour bébés qui graissent les cheveux ;
- utiliser une brosse douce ;
- éviter la chaleur du séchoir à cheveux, des bigoudis chauffants, fers chauds, et ne pas faire de brushing ;
- éviter les teintures, balayages et permanentes ;
- éviter les nattages et les défrisages.

Pourquoi les cheveux tombent-ils ?

La chimiothérapie agit sur les cellules qui se divisent car les cellules cancéreuses ont tendance à se diviser plus que les autres. Les cellules du bulbe pileux se divisent aussi beaucoup, ce qui entraîne souvent leur destruction en cas de chimiothérapie et la chute des cheveux et de tous les poils (dont les sourcils et les cils). Cette chute porte le nom d'alopécie. Elle est temporaire, les cheveux et les poils repoussant à l'arrêt du traitement.

La radiothérapie peut également provoquer une alopécie, limitée à la zone du corps touchée par les rayons.

Comment cela se passe-t-il ?

La chute des cheveux commence généralement deux à trois semaines après le début de la chimiothérapie mais parfois dès la première séance. Les cheveux tombent au cours des chimiothérapies successives. La chute peut être brutale ou espacée suivant le type de molécules utilisées et les doses administrées. Les cils et les sourcils tombent généralement un peu après les cheveux.

Est-ce que ça fait mal ?

Certaines patientes ressentent des démangeaisons, des picotements au niveau du cuir chevelu, juste avant et au moment de la chute.

Pourquoi certaines personnes ne perdent-elles pas leurs cheveux ?

Trois éléments entrent en ligne de compte :

- certaines molécules ou des molécules administrées à petites doses entraînent moins la chute des cheveux,
- certaines personnes ont une nature de cheveux plus résistante,
- le port du casque réfrigéré peut parfois limiter la chute.

Votre médecin pourra vous renseigner sur le type de molécule et de traitement qui vous est ou sera administré et si ce dernier entraîne la perte des cheveux et des poils.

Les cheveux repoussent-ils ?

Oui, car la chute des cheveux due à la chimiothérapie est temporaire. Les cheveux repoussent à la fin des traitements, à raison d'environ un centimètre par mois. Certains éléments peuvent différer cette repousse, notamment la prise de corticoïdes à haute dose, l'hormonothérapie ou encore la prise d'Interféron. Par ailleurs, une radiothérapie sur la zone du cuir chevelu peut entraîner une alopécie irréversible, selon la dose totale de radiations reçue. Les cas de repousse différée ou de non-repousse restent rares.



Comment limiter la chute des cheveux ?

Le casque réfrigéré ou réfrigérant

Selon le type de cancer traité, le protocole de chimiothérapie mis en place et les habitudes de l'équipe soignante, un « casque réfrigérant », appelé aussi parfois « casque réfrigéré », peut être proposé au patient, en vue de réduire la chute des cheveux.

Il s'agit en fait davantage d'un bonnet glacé que d'un casque. Il a pour effet de réduire l'afflux sanguin dans le cuir chevelu et donc la quantité de produit « toxique » qui affectera les cellules des cheveux.

L'efficacité du casque dépend de plusieurs facteurs :

- les molécules utilisées dans la chimiothérapie et leur combinaison;
- les modes d'administration de la chimiothérapie (nombre de molécules, durée de la perfusion);
- la nature des cheveux du patient, sa façon d'en prendre soin (se brosser doucement, éviter les brushings et tout traitement agressif sur les cheveux pendant la chimiothérapie);
- la longueur des cheveux du patient (il est conseillé de se couper court les cheveux avant le début de la chimiothérapie);
- la gestion du casque par l'équipe soignante lors de la chimiothérapie : dans l'idéal, il devrait être posé environ 10 minutes avant le début de la perfusion sur cheveux mouillés, changé très régulièrement (tous les quarts d'heure environ), afin de rester bien froid tout au long de la perfusion, et retiré environ 30 minutes après la fin de

la perfusion. Cependant, toutes les équipes soignantes ne sont pas nécessairement organisées ni équipées pour assurer des changements de casques aussi fréquents.

Selon la combinaison de ces différents facteurs, le casque réfrigérant pourra être sans effet bénéfique réel, retarder, réduire ou encore éviter la chute des cheveux.

Les études menées sur le sujet montrent des taux de réussite très divers et des pratiques de soins tout aussi diverses selon les services.

Une utilisation parfois contre-indiquée

L'utilisation du casque peut être contre-indiquée dans le traitement de certains cancers (certaines leucémies, tumeurs ou métastases au niveau du cuir chevelu) ou inopérante dans le cas de chimiothérapies en continu par pompe ou de chimiothérapies par voie orale.

C'est donc l'équipe soignante qui est à même de juger du bien-fondé de son utilisation. Toutefois, les patients doivent pouvoir en bénéficier lorsqu'il n'est pas contre-indiqué et demander à ce qu'il soit changé le plus régulièrement possible.

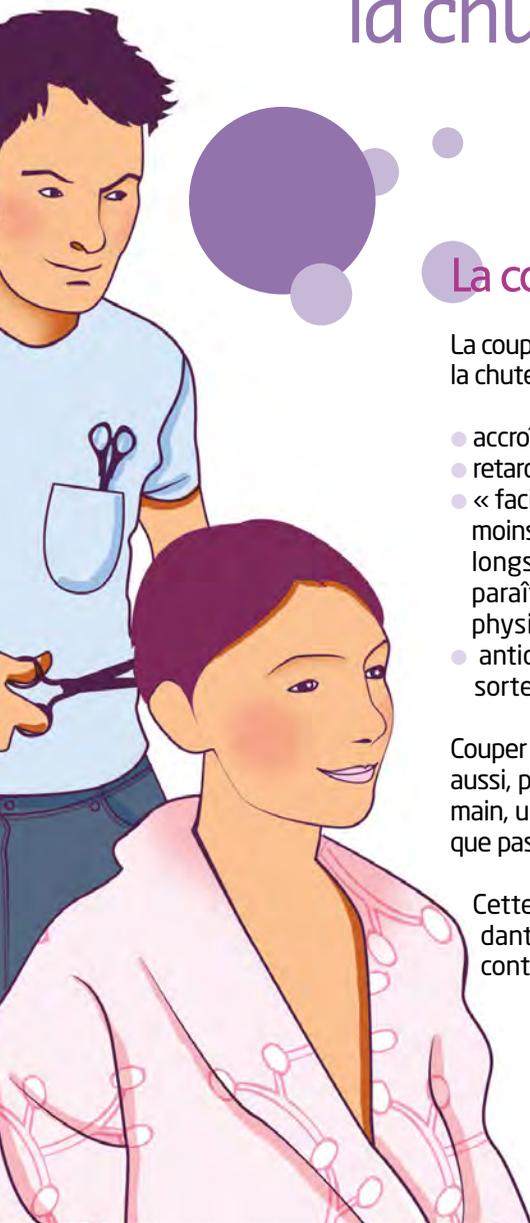
Des sensations parfois mal supportées

Le casque peut être difficilement supporté par le patient, provoquant sensation de froid intense, maux de tête, douleurs oculaires ou cervicales, qui amènent certains à renoncer à son utilisation.

Il est conseillé d'apporter une écharpe ou une serviette de bain pour se couvrir le cou pendant le port du casque, ainsi qu'un vêtement chaud pour réduire la sensation de froid général.



> Comment limiter la chute des cheveux ?



La coupe de cheveux

La coupe courte des cheveux est souvent conseillée avant la chute des cheveux car elle peut :

- accroître l'efficacité du casque, s'il est utilisé;
- retarder la chute de quelques jours;
- « faciliter » la chute, car pour certaines personnes il est moins difficile de perdre des cheveux courts que de longs cheveux, et perdre des cheveux courts peut paraître moins « désagréable » d'un point de vue physique;
- anticiper moralement la chute, en établissant une sorte d'étape intermédiaire.

Couper ses cheveux en amont de la chimiothérapie est aussi, pour certaines, une façon de prendre les choses en main, une manière d'être dans une stratégie active plutôt que passive.

Cette étape qui n'est pas obligatoire reste cependant souvent difficile, un moment vécu comme une contrainte dans l'optique du traitement.



Se raser ou se faire raser la tête ?

Certaines femmes se rasent elles-mêmes la tête, d'autres le demandent à leur mari ou à un proche.

Il apparaît préférable d'avoir recours à un professionnel – coiffeur ou prothésiste capillaire au moment de l'achat d'une perruque (dans ce dernier cas, l'intervention est gratuite) – pour effectuer ce geste qui n'est pas anodin psychologiquement.

Toutefois, certaines personnes ne souhaiteront pas partager cette étape avec un inconnu et préféreront préserver une certaine intimité.

Écourter le processus de chute

> Soulagement ou regrets

Si certaines patientes laissent le processus de chute se dérouler de façon « naturelle » jusqu'au bout, d'autres décident de l'écourter, d'y remédier en rasant ce qui reste de leur chevelure, quand trop de cheveux sont tombés.

Certaines femmes évoquent alors un sentiment de soulagement d'avoir écourté le temps de la chute, tandis que d'autres expriment des regrets. Il faut donc bien y réfléchir.

> Limiter la chute des cils, des sourcils et des ongles



Conseils pratiques pour ménager ses ongles

De manière préventive, il est conseillé d'utiliser des gants pour faire la vaisselle, des travaux ménagers ou encore du jardinage, afin de préserver les mains et les ongles. Il est aussi recommandé de mettre des gants pour sortir en hiver, et d'appliquer régulièrement une crème hydratante sur les mains et les pieds.

Le vernis peut s'avérer efficace pour protéger les ongles. La veille ou le jour de la séance de chimiothérapie, mettre deux couches de vernis au silicium (vendu en pharmacie) puis deux couches de vernis foncé non nacré. Il faut garder son vernis pendant toute la durée du traitement. Si le vernis s'écaille, il faut le retirer avec un dissolvant sans acétone et renouveler la pose des quatre couches.

Il existe également des solutions protectrices pour les ongles, vendues en pharmacie, à utiliser cette fois sans vernis.

La glace pour protéger les cils, les sourcils et les ongles

Certains produits utilisés en chimiothérapie abîment les ongles. On peut utiliser des moufles réfrigérantes le jour de la chimiothérapie pour tenter de les préserver. Ces moufles sont fournies par l'hôpital.

De la même façon, on peut utiliser des chaussettes réfrigérantes pour se protéger les ongles des pieds. Ces chaussettes ne sont pas toujours fournies par l'hôpital. Il faut donc parfois apporter son pain de glace et une paire de chaussettes à enfiler lors de la séance de chimiothérapie.

Enfin, dans l'optique de préserver les cils et les sourcils, on peut se mettre sur les yeux un pain de glace enveloppé dans une charlotte. Ce pain de glace n'étant pas fourni par l'hôpital il faudra l'apporter de chez soi dans une glacière.

L'application de la glace provoque des sensations de froid intense qui peuvent être mal supportées. Par ailleurs, l'utilisation des moufles et des chaussettes réfrigérantes est contre-indiquée pour les personnes souffrant de la maladie de Reynaud, de métastase distale, d'artériopathie distale.

Les accessoires

Plusieurs accessoires peuvent aider à couvrir ou à masquer la perte de cheveux : foulard, turban, chapeau, bonnet, casquette, béret, perruque, postiche.

Il faut faire des essais pour découvrir ce qui vous va et avec quoi vous vous sentez le mieux. Au cours du traitement, à vous de choisir : rester en permanence « tête nue », porter exclusivement une perruque ou alterner suivant les situations entre crâne nu, accessoires et perruque.

> Le foulard

Comment porter le foulard ?

Il existe une infinité de méthodes pour attacher un foulard, parmi lesquelles :

Façon catogan :



Poser le foulard sur la tête en gardant un pan long et un pan court.



Le côté le plus long s'enroule autour de la tête ; les deux pans doivent alors avoir la même longueur.



Rassembler les deux pans, les plier sur eux-mêmes et les serrer avec un élastique.

Façon turban :



Poser le foulard sur la tête et le nouer sur le haut du cou.



Enrouler les extrémités sur elles-mêmes, les ramener sur le devant et faire un nœud.



Insérer les extrémités derrière la nuque sous le bandage.

Façon fichu paysan :



Poser sur la tête le foulard plié en deux dans le sens de la diagonale.



Nouer les deux pans sur le côté de la tête.



Faire un second nœud pour assurer le maintien.

Les foulards déjà noués

Manipuler un foulard peut être parfois douloureux pour des femmes opérées d'un cancer du sein.

De nombreux magasins spécialisés proposent des foulards déjà noués, donc plus simples à mettre en place.



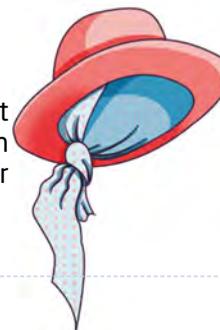
Des accessoires à accrocher au foulard

Les magasins spécialisés proposent une gamme de produits divers en alternative à la perruque :

- une couronne de cheveux permet de faire dépasser des cheveux du foulard. Elle possède une bande siliconée qui adhère au cuir chevelu. On peut ainsi avoir des cheveux sur le devant du visage ou à l'arrière de la tête ;
- une frange, qui s'accroche à un velcro. Il suffit donc de coudre un velcro sur un ou plusieurs foulards ;
- certains magasins proposent aussi des « foulards cheveux » : il s'agit de foulards auxquels sont accrochés des cheveux au niveau de la nuque.

Un chapeau

Les magasins spécialisés proposent également des chapeaux légers, en paille ou en lin, très couvrants, à porter avec ou sans foulard en dessous.



Quelques conseils pour choisir un foulard

- La longueur minimale à prévoir est d'environ 1 m 80 et la largeur de 1 m. Plus le tissu est long, plus il permet de créer du volume autour du visage.
- Privilégier le coton, le lycra ou le lin et éviter les matières qui glissent comme la soie ou les tissus synthétiques.
- Il est facile de trouver des foulards à petits prix dans toutes les grandes enseignes, sur les marchés... Le choix est affaire de goût personnel.

La nuit

La nuit, si l'on ne souhaite pas rester tête nue, privilégier le turban ou un petit bonnet en tissu éponge, par exemple.



> Les accessoires

> La perruque

Des représentations parfois négatives

Certaines femmes ont une représentation négative de la perruque et en particulier de la perruque en cheveux synthétiques. Ces représentations sont souvent dues à une méconnaissance des produits qui ont beaucoup évolué. Il existe aujourd'hui une gamme très variée de perruques en cheveux synthétiques et en cheveux naturels.

Prothèse capillaire, perruque, coiffure ?

Plusieurs termes sont utilisés par les patientes, les professionnels du secteur, le personnel soignant ou médical pour qualifier la perruque. Sont employés les termes de prothèse capillaire, chevelure de remplacement. Certaines patientes disent « *ma coiffure* » en parlant de leur perruque.



Rechercher son image antérieure ou changer

Faut-il choisir un modèle au plus proche de sa coiffure, pour « masquer » au mieux sa maladie, pour préserver un élément de stabilité dans une période de bouleversement personnel ou tester de nouvelles coiffures et s'autoriser à « changer de tête » ?

Cette décision est, bien sûr, personnelle, il faut la prendre en se posant la question de l'importance que peut revêtir pour soi le fait que les gens puissent se rendre compte qu'on est malade, et en ayant en tête que, lors de la repousse, les cheveux pourront avoir changé de nature : ils pourront être plus raides ou au contraire plus frisés, plus foncés ou plus clairs, blanchis ou au contraire débarrassés des cheveux blancs. Ces changements sont souvent temporaires – les cheveux retrouvant leur nature antérieure au bout de quelques mois – mais parfois ils sont définitifs : le cheveu peut, par exemple, avoir blanchi naturellement durant les quelques mois de traitement.

Certaines femmes ne se retrouveront pas dans l'image que leur renvoie leur visage avec une perruque, quel que soit le soin qu'elles auront apporté au choix de cette dernière.

Quand l'acheter ?

> Avant de perdre ses cheveux

On peut choisir d'acheter sa perruque avant le début de la chimiothérapie, afin de :

- faire cette démarche « quand on est encore en forme » ;
- faire son choix quand on a encore sa propre chevelure pour sélectionner un modèle très proche ou qui respecte son style ;
- pouvoir mettre sa perruque dès qu'on en ressent le besoin.

> Quand on a perdu ses cheveux

Certaines femmes estiment qu'il ne faut pas procéder à cet achat, qui peut être coûteux, avant d'avoir perdu ses cheveux. Ce qui n'empêche pas de faire son choix avant de perdre ses cheveux, d'obtenir des références et d'avoir l'assurance de pouvoir acheter rapidement le modèle choisi dès qu'on en ressentira le besoin.

Au-delà du risque de ne pas avoir l'utilité de la perruque achetée si les cheveux sont préservés, se pose le problème de l'adaptation de la perruque à un crâne lisse, lorsqu'elle a été achetée alors que la personne avait encore sa chevelure.

Il faut savoir que la plupart des modèles de perruques sont prévus pour plusieurs tailles de tour de tête et sont pourvus d'un système d'adaptation, tels de petits élastiques à resserrer ou détendre.

> Les accessoires



> La perruque

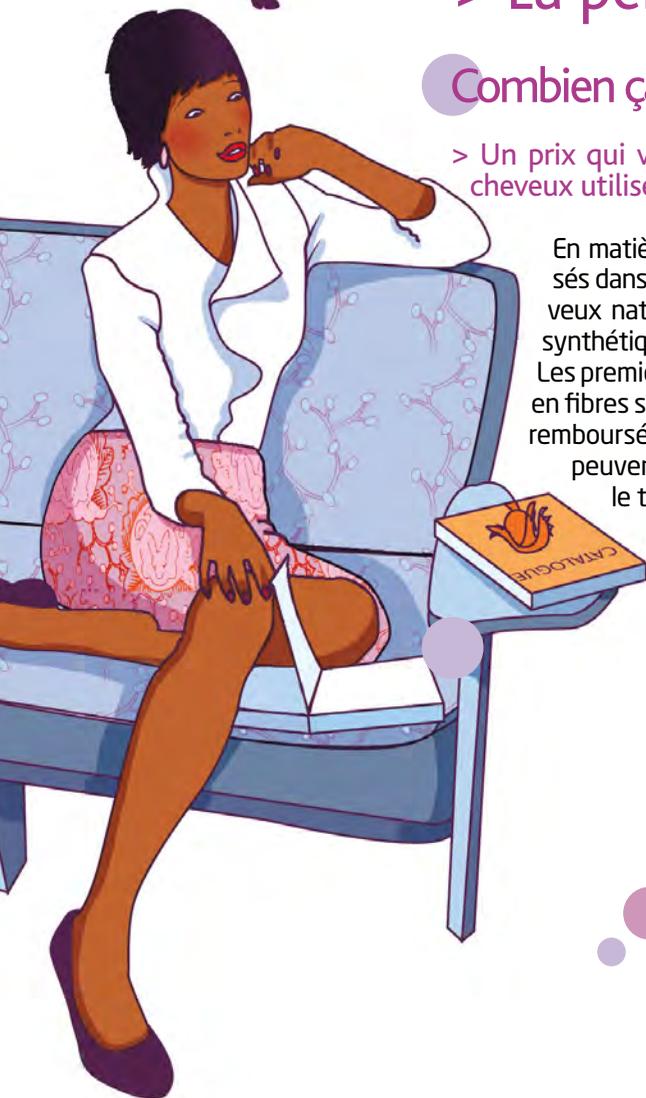
Combien ça coûte ?

> Un prix qui varie en fonction de la nature des cheveux utilisés

En matière de prix, la nature des cheveux utilisés dans la perruque est déterminante. Les cheveux naturels sont plus chers que les cheveux synthétiques.

Les premiers prix des perruques « prêt-à-porter » en fibres synthétiques tournent autour du forfait remboursé par l'Assurance maladie (125 euros) et peuvent atteindre 600 euros environ (selon

le type de montage : machine ou main). Le prix des perruques en cheveux naturels démarre autour de 700 euros et peut atteindre plusieurs milliers d'euros pour une perruque faite à la main, sur mesure.



Une prise en charge par la Sécurité sociale

La perruque fait l'objet d'une prescription par le médecin (renouvelable si nécessaire) et est donc prise en charge à hauteur de 125 euros par l'Assurance maladie (le vendeur remplit une feuille de soins à cet effet). Un complément pourra être remboursé par une assurance complémentaire, si on en a souscrit. Ce remboursement est extrêmement variable, selon le type de contrat dont on bénéficie, il peut couvrir de une à six fois le forfait de l'Assurance maladie. Il peut donc être utile de consulter son assurance complémentaire en amont de l'achat afin de connaître la somme dont on va pouvoir disposer.

Attention: tous les types de vendeurs ne permettant pas de bénéficier de la prise en charge de la Sécurité sociale ni du tiers payant (car ils n'ont pas effectué les démarches nécessaires), il vaut mieux s'informer avant de se rendre dans le magasin.

Les personnes affiliées à la CMU ou couvertes par l'AME

Les personnes affiliées à la CMU (Couverture maladie universelle) ou couvertes par l'AME (Aide médicale d'État) bénéficient du droit au tiers payant, elles n'ont pas à avancer la part correspondant au forfait assurance maladie. Elles doivent présenter leur attestation de Carte vitale qui prouve leur affiliation à la CMU, ou leur attestation d'admission à l'AME en cours de validité.

Comment mettre sa perruque

- Secouer la perruque pour l'aérer et lui donner du volume.
- La placer d'avant en arrière en l'enfilant bas sur le front puis en la positionnant 4 doigts au-dessus des sourcils.



- Bien positionner les pattes de maintien sur les tempes et les plaquer.



- La coiffer avec les doigts, dans le style de la coiffure.



> Les accessoires



Où acheter sa perruque ?

> Chez le coiffeur

C'est vers son coiffeur qu'on va souvent se tourner pour avoir des renseignements. Celui-ci peut parfois présenter un choix sur catalogue et commander quelques modèles parmi lesquels vous pourrez choisir, ou il vous orientera vers un magasin spécialisé.

> Dans les magasins spécialisés

Il existe des magasins spécialisés où l'on peut trouver une large gamme de perruques et des instituts spécialisés qui s'apparentent plutôt à des salons et qui offrent une large palette de services complémentaires.

Il est également possible de se procurer une perruque dans certains grands magasins, par correspondance auprès de créateurs, en pharmacie et sur certains sites internet.

Certains instituts proposent la vente de perruques à domicile, ou en milieu hospitalier, pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.

Faut-il prendre un rendez-vous ?

Le choix d'une perruque requiert un peu de temps, il faut prévoir environ une heure pour faire son choix et procéder à quelques essayages. Il vaut donc mieux prendre rendez-vous pour ne pas risquer d'attendre trop longtemps dans la boutique et être conseillée au mieux.

Seule ou accompagnée ?

On peut choisir d'être accompagnée de la personne ou les personnes de son choix : conjoint, amie, enfant... Mais parfois les avis divergent et rendent le choix plus complexe.

Peut-on bénéficier d'aides ou de prêts ?

Certaines femmes rencontrent des difficultés à financer leur perruque. Les infirmières et/ou assistantes sociales connaissent souvent les différentes possibilités d'aides ou de prêts et peuvent aider à identifier les revendeurs qui proposent des perruques dont le prix est intégralement remboursé par la Sécurité sociale.

Les services hospitaliers disposent parfois de perruques ou accessoires donnés par d'anciennes patientes. Des associations de patients offrent aussi des aides financières ou redistribuent des perruques.

Enfin, des échanges de perruques sont organisés entre malades, dans les forums des sites dédiés au cancer sur Internet.

Voir notamment les sites :

les Essentielles : www.essentielles.net ;

les Impatientes : www.lesimpatientes.com ;

la Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net;

> Les accessoires



Entretenir sa perruque

- Pour les fibres synthétiques : on peut laver sa perruque quand on le souhaite, mais il est conseillé de la laver une à deux fois par mois. La laver avec du shampoing spécial dans une cuvette. La rincer abondamment. Appliquer éventuellement un soin (après-shampoing, baume régénérant suivant le type de perruque). Rincer de nouveau. L'essorer dans une serviette éponge. Ne pas la tordre, ne pas la plier, ne pas la coiffer mouillée. La poser sur un support adéquat, idéalement un support en plastique ajouré (parfois offert avec la perruque). Éviter d'utiliser les têtes en polystyrène qui peuvent provoquer des moisissures.
- Pour les perruques en cheveux naturels : il est préférable de la déposer chez le vendeur pour un nettoyage/remise en forme (coût 30 à 40€).
- S'il faut laver sa perruque, il faut aussi veiller à se laver le crâne régulièrement avec un shampoing doux et appliquer ensuite une crème non grasse ou de l'huile d'amande douce en la faisant bien pénétrer pour hydrater le cuir chevelu, ce qui permet de limiter les éventuelles démangeaisons.

Les gestes à éviter quand on porte une perruque

Éviter :

- de vous baigner à la piscine ou à la plage (sauf avec des perruques très spécifiques);
- de porter la perruque la nuit;
- de vous approcher de toute source de chaleur intense - briquet, bougie, barbecue, four, vapeur d'eau bouillante...- qui pourrait la dégrader;
- de la laquer car cela la salit;
- d'utiliser un sèche-cheveux, des bigoudis chauffants, un fer à friser.

En été, certaines personnes ont du mal à supporter leur perruque en raison de la chaleur et des démangeaisons provoquées par la transpiration. Elles choisissent plutôt de porter un foulard ou un turban en coton.

Vous pouvez continuer à porter votre perruque, foulard... quand vos cheveux repoussent, cela ne gênera pas leur croissance. Vous pourrez ainsi enlever votre perruque ou tout autre accessoire quand la longueur de vos cheveux vous satisfera.

Quand les cheveux repoussent...



Après l'arrêt du traitement, les cheveux peuvent mettre quelques semaines, plus rarement quelques mois à repousser. La repousse peut entraîner des démangeaisons. La texture et la couleur des cheveux peuvent être modifiées, mais ils retrouvent souvent leur nature d'origine.

Il vaut mieux éviter des traitements susceptibles d'abîmer les cheveux dans les six premiers mois de repousse. À éviter donc : les teintures, permanentes, brushings, défrisages, nattages...

Certains magasins proposent un accompagnement jusqu'à la première coupe.

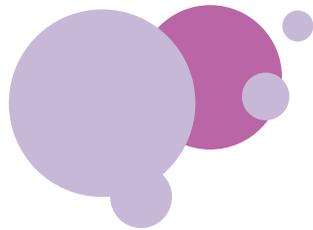
Quand les poils repoussent

Les poils repoussent comme les cheveux, les cils et les sourcils, quelques semaines à quelques mois après l'arrêt du traitement.

Certaines femmes pré-ménopausées et sous traitement hormonal peuvent constater l'apparition d'un duvet sur leur visage, leurs bras... à l'arrêt du traitement. Normalement, ce duvet disparaît au bout de six mois à un an. Il ne faut pas le raser. On peut prendre conseil auprès d'un médecin ou dans une consultation spécialisée à l'hôpital en cas de gêne.



Se maquiller*



Les traitements peuvent avoir plusieurs conséquences sur l'aspect du visage. La chimiothérapie entraîne une modification du teint et souvent une chute des cils et des sourcils. Elle peut aussi causer un amaigrissement tandis que la prise de corticoïdes peut entraîner une prise de poids. La fatigue, quant à elle, provoque souvent des cernes.

Un maquillage peut aider à retrouver une bonne mine et un visage à l'aspect plus reposé.

Il faut bien se démaquiller, puis appliquer une crème de jour et un fond de teint fluide adapté à sa carnation.

Ensuite, poudrer pour une meilleure tenue du maquillage. Enfin, appliquer un blush sur les pommettes, les paupières, le front, le nez et le menton. Pour réduire la présence des cernes, appliquer un correcteur de teint de couleur jaune (ou un fond de teint clair) sous le fond de teint, sous la paupière inférieure et sur l'angle interne de l'œil, puis poudrer.

* Tiré du livre *Soigner son image pour mieux vivre son cancer* de Marie-Laure Allouïs.

Bon à savoir

Éviter d'utiliser des faux cils ou faux sourcils car la colle peut entraîner des irritations. Il existe des kits de maquillage des sourcils dans les grandes parfumeries.

Si l'on a du mal à se maquiller soi-même, il existe dans certains hôpitaux des consultations spécialisées. On peut aussi demander conseil à une esthéticienne.

On peut redessiner les cils et les sourcils pour restructurer son visage.

- **Pour les cils :** appliquer un trait de crayon très fin sur la ligne des cils sur toute la paupière supérieure et dans le coin externe de la paupière inférieure et poudrer ce trait de crayon au fard à paupières marron ou noir.
- **Pour les sourcils :** pour savoir où débiter votre maquillage, tracer une ligne imaginaire verticale partant de l'aile du nez et passant par le coin interne de l'œil (1). Pour déterminer où arrêter le trait de maquillage, tracer une ligne imaginaire de l'aile du nez jusqu'au coin externe de l'œil (2). Le point culminant de la courbure du sourcil est donné par une troisième ligne qui part de l'aile du nez et passe par le bord externe de la pupille (3). Une fois ces limites définies, redessiner les sourcils avec un crayon pour les yeux, marron ou noir, pour donner une ligne naturelle.



1 Où débiter le maquillage

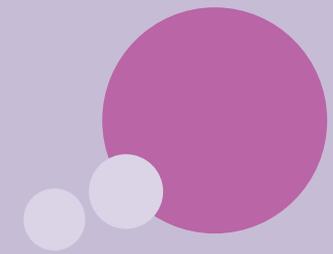


2 Où arrêter le trait



3 Point culminant du sourcil

Adresses, sites et numéros utiles



www.e-cancer.fr

Site de l'Institut national du cancer qui délivre de nombreuses autres informations sur les cancers et leurs traitements.

Cancer Info Service: 0805 123 124 (service et appel gratuits)

Cette ligne téléphonique, proposée par l'Institut national du cancer, en partenariat avec la Ligue contre le cancer, vous accueille de 9 h à 19h, du lundi au vendredi, et de 9h à 14h le samedi. Une équipe constituée de spécialistes de l'information sur les cancers répond en toute confidentialité à toutes vos questions d'ordre pratique, médical ou social.

www.ligue-cancer.net

Site de la Ligue contre le cancer. La Ligue est une fédération de plus de 100 comités répartis sur tout le territoire national, y compris les départements et territoires d'outre-mer. Pour répondre aux problèmes d'alopécie, la Ligue peut venir en aide financièrement et psychologiquement auprès des personnes en difficulté. Les comités départementaux de la Ligue tiennent également à disposition les coordonnées des professionnels qui travaillent sur cette question (y compris les commerçants).

Pour joindre la Ligue, partout en France: 0800940939

www.apimasante.com

Apima est une association dont le but est d'aider les patients à reconstruire une image positive autour de leur corps malade.

www.essentielles.net et www.lesimpatientes.com

Sites internet d'information et de soutien pour les femmes atteintes du cancer du sein, qui organisent des forums de discussion.

www.etincelle.asso.fr et www.etincelle-occitanie.com

Les centres Etincelle sont des espaces d'accueil et de bien-être pour les femmes atteintes d'un cancer du sein. Les adresses, horaires d'ouverture et activités proposées sont consultables sur le site.

Les ateliers de l'Embellie

Association d'entraide et de soutien aux femmes atteintes par un cancer, qui organise des ateliers de maquillage, yoga, art-thérapie, sophrologie... (26 € de cotisation annuelle, et 5 € de participation par atelier) - L'association possède également une boutique où sont proposés notamment perruques, compléments capillaires, turbans, foulards, chapeaux et bonnets capillaires. Adresse: 24 rue de Charenton, 75012 Paris. Email: asso.ateliersembellie@yahoo.fr
Tél.: 0619623425

Des consultations et ateliers dédiés aux questions d'esthétique sont organisés dans certains hôpitaux par des associations (CEW, www.cew.asso.fr; Belle& Bien, www.bellebien.fr), des socio-esthéticiennes ou infirmières et certains Espaces de rencontres et d'informations.

Pour plus de renseignement sur toutes les questions d'esthétique liées au cancer

Soigner son image, pour mieux vivre son cancer de Marie-Laure Allouis (15 €).
Bon de commande: www.apimasante.com

Cette brochure a été réalisée avec le concours de: Marie-Laure Allouis, présidente de l'association Apima; Isabelle Anglade, Elite Santé; Françoise Bettevy, Ligue contre le cancer; Aury D. Caltagirone, conseillère en image personnelle et socioesthéticienne à Gustave Roussy; Philippe Dalivoust, oncologue, hôpital Ambroise Paré de Marseille; Marianne Duperray et Anne Festa de Gustave Roussy; Claudia Galati, « WILLY », perruquier coiffure espace beauté; Anne Matalon, « Les ateliers de l'Embellie »; Isabelle Pugno, directrice de l'association Etincelle; Béatrice Zinsou, Any d'Avray.

L'INCa remercie toutes les femmes confrontées au problème de l'alopécie qui ont participé à la rédaction de cette brochure.

Les guides d'information CANCER INFO

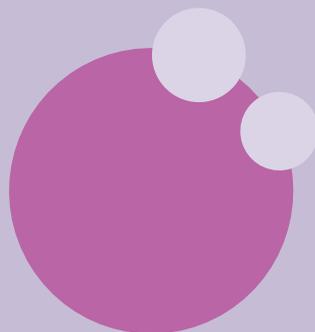
> Les guides patients **CANCER INFO** expliquent avec des mots simples et clairs l'état des connaissances actuelles sur les cancers, leurs traitements et leurs conséquences. Ils visent à :

- rendre accessible une information validée, compréhensible et à jour ;
- améliorer la compréhension des différents aspects de la maladie et de ses répercussions, tant sur le plan médical que social, familial et psychologique ;
- faciliter le dialogue entre les personnes malades, leurs proches, le médecin et l'équipe soignante ;
- permettre aux patients de mieux participer aux choix de leurs traitements.

> Ces guides sont élaborés dans le cadre d'une méthodologie pluridisciplinaire associant les professionnels de santé et les personnes malades, anciens malades et proches. Les informations médicales qu'ils contiennent sont issues de recommandations de traitement et de suivi destinées aux professionnels de santé. Les guides patients **CANCER INFO** sont régulièrement mis à jour en fonction des avancées médicales.

> L'**Institut national du cancer** met également à disposition de ceux qui sont à la recherche d'une information de référence sur les cancers :

- la ligne téléphonique d'information et d'écoute **CANCER INFO**, 0805 123 124 (service et appel gratuits) ;
- la rubrique « Patients et proches » sur son site e-cancer.fr.



Les guides d'information actuellement disponibles

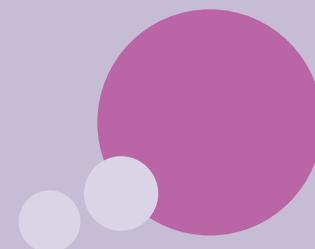
> Les cancers

- Les tumeurs du cerveau (2010)
- Les traitements du cancer du côlon (2010)
- Les traitements du cancer du foie (2011)
- Les traitements des cancers de l'ovaire (2010)
- Comprendre le cancer du rectum (2010)
- Les traitements du cancer invasif du col de l'utérus (2011)
- La polypose adénomateuse familiale (2011)
- Les traitements du cancer du pancréas (2012)
- Les traitements des cancers des VADS (2012)
- Les traitements du cancer de l'endomètre (2013)
- Les traitements du cancer du rein (2013)
- Comprendre le cancer du sein (2013)
- Les traitements des cancers de la thyroïde (2013)
- Les traitements des cancers de l'estomac (2014)
- Comprendre le lymphome Hodgkinien (2014)
- Les traitements des cancers du testicule (2014)
- Les traitements des cancers de la vessie (2014)
- La prise en charge de la leucémie lymphoïde chronique (2015)
- Comprendre le myélome multiple (2015)
- Les traitements du cancer de l'œsophage (2015)
- Les traitements du mélanome de la peau (2016)
- Les traitements des cancers du poumon (2017)
- Comprendre le cancer de la prostate (2017)

> Les traitements et leurs conséquences

- Fatigue et cancer (2005)
- Vivre auprès d'une personne atteinte d'un cancer (2006)
- Douleur et cancer (2007)
- Vivre pendant et après un cancer (2007)
- Comprendre la radiothérapie (2009)
- Comprendre la chimiothérapie (2011)
- Mon enfant à un cancer : comprendre et être aidé (2014)
- Participer à un essai clinique en cancérologie (2015)
- La participation de mon enfant à une recherche clinique sur le cancer (2016)
- Démarches sociales et cancer (2018)

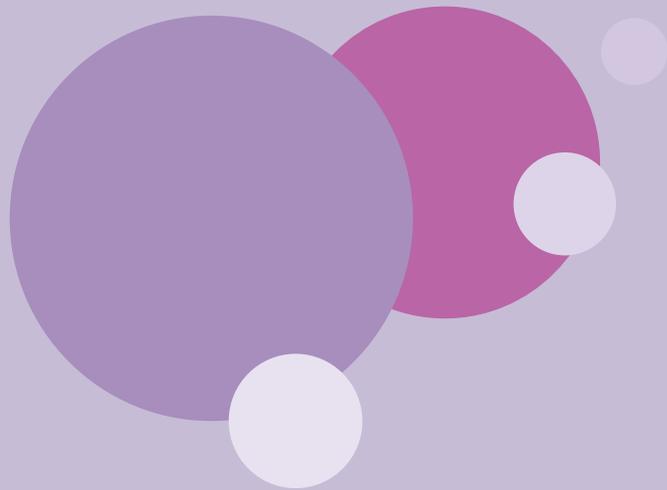
Ces documents sont disponibles par commande et téléchargeables e-cancer.fr



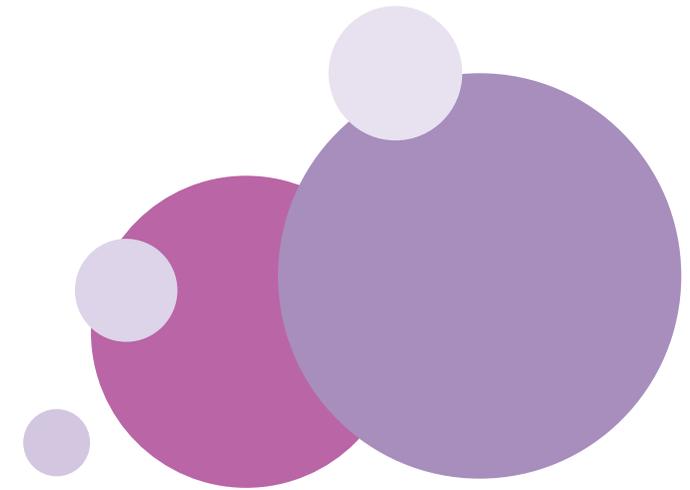
Conseils pour la recherche d'information

> **L'information est un droit du patient** : il ne faut jamais hésiter à demander des explications au médecin ou aux autres membres de l'équipe soignante.

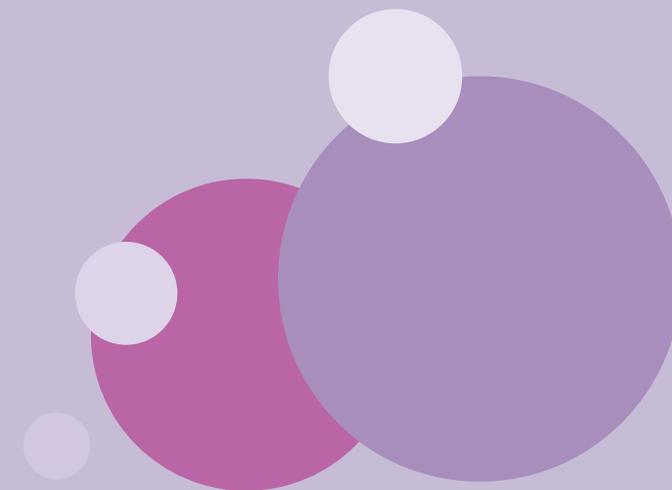
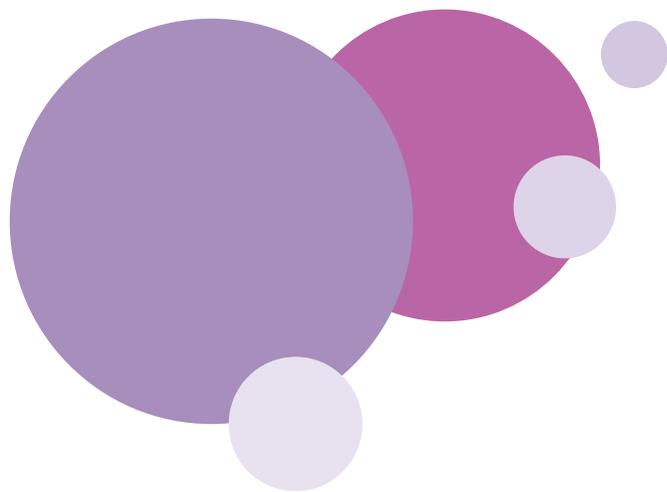
Pour toute recherche complémentaire d'une information de qualité sur les cancers et leur prise en charge, il est recommandé de préférer notamment des documents dont les auteurs sont nommés et qui précisent la manière dont ils ont été élaborés.



Notes



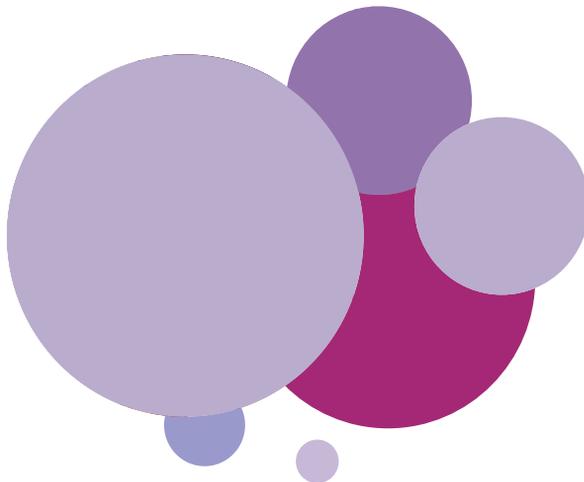
Notes



Édité par l'Institut national du cancer
52, avenue André Morizet • 92513 Boulogne-Billancourt Cedex
Tél. : 33 (0)1 41 10 50 00

Tous droits réservés – Siren : 185 512 777
N° ISSN : 1760-7728
Impression : CIA Graphic

Site internet de l'Institut :
e-cancer.fr



VERBE | Illustrations: Babayega / Kor & Kat - Réf.: BROALO09