

« Mes cheveux pendant les traitements ? »

Question 1

Pourquoi ?

Certains traitements des cancers comme les chimiothérapies peuvent entraîner une perte partielle ou complète des cheveux.

Question 2

Comment ça se manifeste ?

Selon le traitement, cette alopecie (chute des cheveux) commence environ 15 jours après la 1^{ère} injection.

Question 3

Pourquoi des conseils ?

Pour vous aider à limiter la survenue de ces effets secondaires ou à les soulager.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 1 : Prévention concernant le brossage / lavage**

- Limiter tout brossage « agressif » ainsi que l'utilisation du sèche cheveux, colorations, les tresses, les chignons...ainsi que les élastiques, barrettes...
- Laver le cuir chevelu à l'eau tiède avec un shampoing doux pour adultes, spécifique pour cuirs chevelus sensibles. Beaucoup de douceur pour les sécher avec une serviette douce, tapoter délicatement sans frotter.

- **Conseil 2 : Est-il conseillé de couper ses cheveux avant la 1 ère injection ?**

- Une coupe plus courte est généralement conseillée.
- Ce changement, surtout si vos cheveux sont assez longs, peut se faire en plusieurs étapes. Plusieurs coupes successives peuvent être une bonne idée !

- **Conseil 3 : Entretien**

- Même en l'absence de cheveux, faire un shampoing doux une fois par semaine.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 4 : Nourrir le cuir chevelu**

- Le geste doit être quotidien.
- Choisissez une huile végétale biologique (exemple: l'huile d'amande douce).
Il existe également des produits chez votre prothésiste capillaire.
- Le soir de préférence, masser doucement en mouvement circulaire. L'objectif est de ressentir une douce sensation et de décoller la peau du crâne.

- **Conseil 5 : La repousse**

- Continuer à bien masser votre cuir chevelu (exemple : l'huile de ricin).
- La repousse est souvent anarchique. Penser à les couper afin de définir avec votre coiffeur une jolie coupe courte.
- Attendre au minimum 6 mois avant d'appliquer une coloration.
- Afin de ne pas abîmer la repousse ou irriter le cuir chevelu encore sensible, choisissez de préférence des produits végétaux sans ammoniac, ni silicone.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 6 : Ce qui est déconseillé**

- Shampoing pour bébé.
- Eau chaude.
- Permanente, défrisage, sèche-cheveux, fer à lisser...

- **Conseil 7 : Conseil personnalisé**

Pendant cette période de confinement, si vous souhaitez un entretien téléphonique avec Michèle, notre socio-esthéticienne, envoyez-nous votre demande par mail : cd45@ligue-cancer.net

N'hésitez pas à poser vos différentes questions par mail, je serai ravie d'y répondre lors d'un entretien téléphonique.

Prenez bien soin de vous.

Michèle

