

# LA CHUTE (ALOPÉCIE) *partielle ou totale de cheveux*

## COMPRENDRE POUR AGIR

Les traitements oncologiques peuvent entraîner une chute des cheveux soit partielle soit totale.

L'association de plusieurs molécules augmente ce risque. Dans la majorité des cas, cet effet est réversible après l'arrêt du traitement.

Dans le cadre d'une radiothérapie de la tête, l'alopecie apparait rapidement après les premières séances de rayons et elle est localisée au niveau de la zone traitée. La repousse n'est pas assurée, elle dépendra de la dose reçue.

### **LA CHUTE (ALOPÉCIE) PARTIELLE**

## De quoi est-il question ?

L'alopecie partielle se caractérise par un éclaircissement diffus de la chevelure, elle arrive de façon progressive et à doses cumulées. Un ralentissement de la pousse des cheveux est également souvent observé.

Dans certains cas et selon certains traitements bien spécifiques, une modification de la texture des cheveux (cheveux secs, dévitalisés, affinisés, frisés...), ainsi qu'une modification de la couleur (effet transparent/blanc) sont également possibles.

## Que faire en prévention ?

### Avant la chute :

- Couper vos cheveux courts, laver vos cheveux au maximum tous les 3 jours avec un shampoing ultradoux à usage fréquent pour adulte.
- Afin de réduire la chute des cheveux, limiter tout brossage vigoureux ou techniques « agressives » de type fer à lisser, sèche-cheveux, brushing, permanentes, mèches, colorations ou décolorations, extensions, tressage, coiffures serrées... Limiter également l'emploi de pinces, barrettes, élastiques... Privilégier l'emploi d'une brosse douce.
- Le casque réfrigérant peut vous être proposé pour ralentir le processus d'alopecie et vous aider à préserver votre masse capillaire. Il est soumis à prescription médicale car il peut présenter des contre-indications. Celui-ci doit être notamment arrêté en cas de perte trop importante de masse de cheveux.

### Pendant la chute :

- Continuer de laver vos cheveux au maximum tous les 3 jours, avec le même shampoing. Laver systématiquement les cheveux le matin ou la veille de la chimiothérapie à l'eau tiède.
- Après une séance de chimiothérapie : Laver les cheveux dès que possible, idéalement le lendemain ou surlendemain (hormis si port de casque réfrigérant).
- Si vous avez fait le choix de garder vos cheveux longs, utiliser ensuite un démêlant en l'appliquant seulement sur les longueurs et les pointes (éviter d'en appliquer à la base des cheveux pour limiter toutes tractions sur les racines), puis rincer, toujours à l'eau tiède. Si les cheveux sont très secs, indisciplinés et difficiles à coiffer : faire des masques nourrissants spécifiques sans silicone.
- Si possible, après le rinçage, ne pas démêler avec une brosse et laisser sécher les cheveux naturellement, tamponner simplement délicatement avec une serviette. L'utilisation d'un sèche cheveux est possible uniquement si la température et la puissance sont réglées au minimum. Appliquer, sur cheveux mouillés, une lotion capillaire sans rinçage de qualité pharmaceutique, pour hydrater le cuir chevelu et l'assouplir.
- Réaliser une coupe pour restructurer la coiffure et apporter une uniformité capillaire au fur et à mesure de la perte de densité. Possibilité d'utiliser un foulard ou un bandeau pour couvrir des zones partiellement diffuses. Il existe également des compléments capillaires spécifiques pour les alopecies partielles.
- La coloration capillaire est déconseillée de façon générale pendant les traitements. Elle risque de sensibiliser le cuir chevelu, de fragiliser les cheveux, voir même de les brûler. Les toxines présentes dans les traitements s'accumulent et se fixent particulièrement dans les cheveux et risquent de faire « virer » les colorations. En revanche, elle peut s'envisager si l'absence de coloration a un impact fort sur le psychisme par modification de l'image.

### Après la chute :

- Laver vos cheveux tous les jours avec le même shampoing. Poursuivre avec des coupes régulières afin de structurer la repousse et de limiter l'usure des pointes. Si vous mettiez des accessoires de type foulard, bandeau etc, espacer progressivement leur port.
- Prendre un avis auprès des socio-coiffeurs.

## Quels gestes adopter en complément ?

- En cas de perte de masse capillaire importante, protéger la tête des rayons UV avec un chapeau.
- En cas d'irritations, utiliser un shampoing à base d'urée ou à base de vitamine E

### Produits et gestes déconseillés :

- Coloration chimique
- Coloration contenant de la résorcine et des silicones
- Shampoing pour bébé
- Décoloration, permanente, défrisage, mèches, patine
- Shampoing sec (ne lave pas le cuir chevelu, absorbe seulement les sécrétions de type sébum, transpiration)
- Tissages, extensions, tresses (traction sur les racines des cheveux)
- Usage trop fréquent du fer à lisser (usure et affinement prématuré du cheveu)
- Brossage et brushing inadaptés (forte traction sur les racines des cheveux / chaleur excessive du sèche cheveux sur le cuir chevelu et les longueurs).
- Shampoing non testé dermatologiquement

## LA CHUTE (ALOPÉCIE) TOTALE

Les cheveux tombent en général entre le 10ème et le 20ème jour après la première injection de chimiothérapie et atteint son maximum deux mois après le début des traitements. Celle-ci est assez rapide, elle se passe en 48 à 72 heures.

## Que faire en prévention ?

### Avant la chute :

- Prendre rendez-vous chez le prothésiste capillaire pour des conseils. Si possible faites-vous accompagner par un proche pour cette étape.
- Couper les cheveux courts. Si vos cheveux sont longs, opter pour plusieurs coupes successives afin de vous préparer progressivement au changement d'image. Laver les cheveux au maximum tous les 3 jours avec un shampoing adapté (shampoing doux usage fréquent ou shampoing cuir chevelu sensible).

### Pendant la chute :

- Au début de la chute, une douleur, appelée « trichodynie », au niveau du cuir chevelu peut apparaître (« mal à la racine des cheveux »). Celle-ci est normale, elle s'estompera naturellement une fois les cheveux tombés.
- Prévoir très rapidement un rdv chez le prothésiste capillaire ou le socio-coiffeur pour une coupe aux ciseaux très courte afin d'éviter d'assister à la chute ou pour effectuer une mise à nue (coupe à 1mm).
- Laver le cuir chevelu tous les jours, même en l'absence de cheveux, avec un shampoing doux à usage fréquent pour adulte. Pour le rinçage, préférer l'usage d'une eau tiède. Appliquer ensuite un soin pour nourrir le cuir chevelu quotidiennement et prévenir des risques de sécheresse et de démangeaisons.

### Après la chute :

- Laver le cuir chevelu tous les jours avec le même shampoing. Appliquer quotidiennement des soins dermo-cosmétiques spécifiques de repousse.
- Espacer progressivement le port de votre prothèse capillaire ou de vos accessoires (foulard, bandeau...) pour permettre une meilleure repousse.

## Quels gestes adopter en complément ?

- En cas d'irritations du cuir chevelu, utiliser un shampoing à base d'urée ou à base de vitamine E.
- Une fois les cheveux tombés et après le traitement, auto-masser régulièrement le cuir chevelu pour le libérer d'éventuelles tensions. Procéder en « décollant » la peau avec la pulpe des doigts de la nuque au sommet du crâne en réalisant à des mouvements circulaires pendant 2/3 mn.
- En l'absence de cheveux, protéger son cuir chevelu des UV avec une protection solaire SPF50+ UVA / UVB ou un chapeau.

### Produits et gestes déconseillés :

- Shampoing pour bébé
- Shampoing non testé dermatologiquement

## Quid de la repousse ?

- Au départ, la repousse des cheveux peut apparaître comme «anarchique», inégale et clairsemée. On observe également une modification de la texture. Il est donc conseillé de réaliser des coupes régulières des pointes des cheveux pour égaliser et structurer la repousse (certaines zones du cuir chevelu ayant tendance à pousser plus vite que d'autres). Ces coupes permettront également aux cheveux de reprendre plus rapidement leur aspect initial et limiteront le côté «duvet» ou «cheveux de bébé». Les cheveux ne reprendront que progressivement leur texture et densité initiale.
- Si la repousse tarde à apparaître, ou si celle-ci est non-uniforme, un avis médical sera nécessaire.
- On observe également fréquemment un changement de la couleur d'origine (+ clair ou + foncée).
- La repousse débute en général entre un et trois mois après l'arrêt du traitement. Pour l'alopecie totale, il faut attendre environ un trimestre pour que le cuir chevelu soit recouvert dans sa totalité à hauteur d'1 cm. Les cheveux repoussent ensuite à raison d'1 cm par mois.
- Dans le cadre de la prise d'une hormonothérapie, les cheveux peuvent devenir secs et cassants. Penser à les soigner régulièrement avec des masques nourrissants.
- La coloration est envisageable 6 mois minimum après l'arrêt de la dernière injection. Privilégier les colorations végétales.