

# Et si on parlait *de mes* cheveux ?

Toutes les questions que je me  
pose sur la perte de cheveux.

Comment bien choisir  
mes nouveaux cheveux ?

Mes contacts

Mes rendez-vous

Mes notes

Mes numéros utiles

Côté  
patiente



# La vie reste belle au quotidien

Les traitements contre le cancer entraînent le plus souvent des effets secondaires parmi lesquels la perte de cheveux est ressentie douloureusement.

Certaines femmes hésitent à en parler par crainte d'apparaître futiles à un moment où le pronostic vital est en jeu.

Pourtant — toutes les enquêtes le montrent — la perspective de ne plus avoir ses cheveux crée chez la très grande majorité des femmes un traumatisme certain. Cette atteinte à l'image de soi n'est cependant pas une fatalité. Des solutions existent.

Ce petit guide est destiné à vous aider au quotidien à rester belle.



# LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR LA CHUTE DES CHEVEUX

## ► *Pourquoi les cheveux tombent-ils ?*

La chimiothérapie détruit les cellules cancéreuses mais certains protocoles affectent temporairement le fonctionnement de cellules saines, comme les follicules pileux, situés à la base du cheveu. Les cheveux, mais aussi les cils, les sourcils, les poils pubiens, ceux des jambes, des aisselles peuvent être touchés. La repousse intervient peu de temps après la fin du traitement.

## ► *Quand mes cheveux tomberont-ils ?*

La chute commence en général quelques jours après le début du traitement. Les cheveux tombent généralement par plaques. Ce qui donne à cette chute un caractère très impressionnant, même si l'on sait que les cheveux vont repousser. C'est pourquoi il faut se préoccuper de cette question bien avant la chute.

## ► *Peut-on empêcher cette chute ?*

Pour l'heure il n'existe pas de solution efficace et non contraignante. Le port d'un casque réfrigérant pendant les séances, qui constitue actuellement la seule parade envisageable, est souvent mal toléré et son efficacité est très incertaine.

## ► *Quelles sont les solutions pour compenser la perte de cheveux ?*

Le port de bonnets, chapeaux ou turbans est possible, en veillant à choisir des matières bien tolérées par le cuir chevelu. Il existe des turbans dotés de franges de cheveux. Le port d'une chevelure intégrale constitue dans la quasi-totalité des cas une solution incontournable. Il existe désormais la possibilité de créer une chevelure à partir de vos propres cheveux...

## ► *Quand faut-il se procurer une chevelure d'appoint ?*

Le plus tôt possible. Il est préférable que le spécialiste conseil agréé voie votre style de coiffure pour vous guider dans votre choix. De plus, en vous procurant vos nouveaux cheveux assez tôt, vous ne

# LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR LA CHUTE DES CHEVEUX

>> risquez pas d'être vue sans cheveux par votre entourage. Votre conseiller pourra également couper les cheveux le plus court possible pour que la chute soit moins « impressionnante ».

## ► *Quand faut-il porter ses nouveaux cheveux ?*

Il est conseillé de porter la nouvelle chevelure avant la chute des cheveux. Ainsi, lorsqu'elle survient, elle est vécue avec moins d'appréhension.

## ► *Faut-il porter sa chevelure en permanence ?*

C'est possible, il existe des modèles très légers, très pratiques et très confortables. Les chevelures de qualité se font vite oublier et peuvent donc se porter en permanence. On peut même se doucher et faire son shampooing avec. Elles sont en fait aussi agréables à porter et faciles à mettre ou à retirer qu'un bonnet ou un turban !

## ► *Dois-je retourner voir mon spécialiste conseil agréé en cours de traitement ?*

C'est souhaitable. Il est parfois nécessaire de procéder à des ajustements. Et puis, c'est l'occasion de s'occuper de soi, de voir un autre environnement, de se confier.

## ► *Que faire si je ne perds pas totalement mes cheveux ?*

Si vos cheveux deviennent trop clairsemés, vous pouvez recourir à un additif partiel de cheveux qui se mêle à vos propres cheveux de manière invisible et leur redonne densité et volume.

## ► *Quand mes cheveux repousseront-ils ?*

Cela dépend des personnes. Parfois, si la chimiothérapie est suivie d'un traitement hormonal, la repousse n'interviendra pas tout de suite. Mais en principe, le processus reprend naturellement quelques jours après la dernière séance du traitement. Le cheveu repousse de 1 cm environ par mois. En revanche, il faut attendre 3 à 6 mois avant de retrouver un coiffant, voire plus si vous aviez des cheveux longs.

**N'HESITEZ PAS A POSER TOUTES LES QUESTIONS QUI VOUS PREOCCUPENT A L'EQUIPE SOIGNANTE**



► **Les cheveux repoussent-ils à l'identique ?**

C'est assez variable ; il arrive parfois qu'ils changent de couleur et souvent de frisure.

► **Quand puis-je refaire ma couleur ?**

Des précautions sont nécessaires avant de colorer vos cheveux. Le mieux est de procéder à un test de coloration sur une mèche de vos cheveux.

► **Que faut-il faire pour accélérer la repousse ?**

Les cheveux repoussent naturellement. Mais il est possible d'accélérer la repousse par des massages du cuir chevelu chez les spécialistes conseil agréés ou en ayant recours à des traitements spécifiques. Consultez votre dermatologue à ce sujet ■

**LES QUESTIONS QUE JE SOUHAITE POSER :**

Questions	Réponses
Mon traitement va-t-il entraîner une perte de cheveux ? Totale ? Partielle ? A partir de quand ?	
Pouvez-vous me prescrire une prothèse capillaire ?	
Existe-t-il une prise en charge ?	
Me conseillez-vous le port d'un casque réfrigérant ?	
Qu'en est-il de mes cils ? De mes sourcils ? De mes ongles ?	
Quand mes cheveux vont-ils commencer à repousser ?	

# COMMENT BIEN CHOISIR MES NOUVEAUX CHEVEUX ?



## Voici quelques conseils pour bien choisir vos nouveaux cheveux :

- ▶ Sur le plan esthétique, vous avez généralement le choix entre une grande variété de coloris, de longueurs, de frisures, de coupes. Vous pouvez vous décider pour un modèle identique à vos cheveux habituels, mais beaucoup de témoignages montrent que choisir une nouvelle coupe, une nouvelle couleur est aussi un bon moyen de parler cheveux avec son entourage sur un autre registre que celui de la maladie.
- ▶ Les chevelures de qualité sont très légères (40 à 60 g). Elles peuvent donc se porter en permanence, même la nuit. Des systèmes de fixation astucieux permettent de les poser ou de les retirer à volonté.
- ▶ Il existe des modèles en cheveux naturels et aussi en fibres de synthèse qui se rapprochent des vrais cheveux. Il est même possible aujourd'hui, dans certains cas, de créer une chevelure à partir de vos propres cheveux !
- ▶ Faites un essai ! Certains prothésistes « spécialistes conseil agréés » proposent un essai sur 8 jours pour tester l'effet de vos nouveaux cheveux sur vous-même et sur votre entourage.
- ▶ Choisissez une "base" (la partie qui est en contact avec le cuir chevelu) qui soit la plus confortable possible. Attention, certaines bases peuvent irriter votre cuir chevelu. Vérifiez bien que la base est parfaitement lisse et garantie hypoallergénique.

## ET LES SOURCILS ?

La chute des cheveux s'accompagne parfois de la chute des cils, des sourcils, etc.. Ces effets sont provisoires. Pour compenser la disparition des sourcils, différentes solutions sont possibles : maquillage, sourcils de remplacement, dermo-pigmentation. Parlez-en très tôt avec votre médecin et votre spécialiste conseil agréé.



# SOYEZ EXIGEANTE !

- ▶ Votre chevelure d'appoint doit être aussi naturelle, aussi souple que vos vrais cheveux.
- ▶ Vous devez pouvoir la porter 24 h/sur 24, ou la retirer à certains moments de la journée.
- ▶ Vous devez pouvoir vous doucher avec, aller à la piscine, vous livrer à vos activités habituelles.
- ▶ L'entretien doit être aussi simple que celui de vos vrais cheveux.

## Mon spécialiste conseil agréé :

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

Le spécialiste agréé doit vous assurer un suivi depuis le premier rendez-vous, qui se situe généralement bien en amont du début du traitement, jusqu'au moment où vos cheveux auront repoussé. Entre ces deux étapes, une visite régulière chez lui pour vérifier que tout va bien est l'occasion d'une pause beauté.

## MES RENDEZ-VOUS :

	Jour	Heure
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



# Charte des droits et des devoirs

*En 2006, l'Institut National du Cancer (INCa) a élaboré une charte qui rassemble les différents droits des patients qui recourent à une prothèse capillaire et fixe les devoirs des prothésistes capillaires qui les fournissent.*

## Conditions d'accueil

- 1.** Le client doit bénéficier à tout moment d'un accueil attentif et respectueux.
- 2.** Le client doit pouvoir être reçu sur rendez-vous, durant le temps nécessaire au choix de la prothèse capillaire la mieux adaptée à sa demande. Un délai d'au moins une heure avant le rendez-vous avec le client suivant doit être prévu par le vendeur.
- 3.** Le client doit être reçu dans un espace garantissant la discrétion et la confidentialité.
- 4.** Le client doit pouvoir être accompagné par la personne de son choix durant toute la durée du rendez-vous.

## Présentation de la gamme et essai

- 5.** Le vendeur s'engage à présenter au client toute la gamme des produits disponibles (de façon immédiate ou dans un délai de quelques jours), et à l'informer sur les différents niveaux de prix. Le client doit également être informé des délais d'obtention des produits.
- 6.** Les prix des modèles doivent être indiqués de manière visible sur les catalogues et les prospectus publicitaires à destination des clients.



# roits du client s du vendeur

**7.** Le client doit pouvoir essayer différents modèles, de façon à faire le choix le mieux adapté à sa demande.

**8.** Le client doit bénéficier de conseils pratiques pour apprendre à mettre en place la prothèse capillaire et pour l'entretenir.

**9.** Le vendeur s'engage à vendre une prothèse capillaire adaptée aux mensurations du client.

## Conditions d'achat

**10.** Le client doit pouvoir repartir avec ses références précises du ou des modèles sur le(s)quel(s) son choix s'est porté, afin de pouvoir revenir l'acheter dès qu'il en ressentira le besoin.

**11.** Le client doit pouvoir rapporter sa prothèse, si elle ne lui convient pas, dans un délai raisonnable (huit jours au maximum), moyennant un dédommagement si le vendeur le souhaite, correspondant au lavage de la prothèse capillaire.

**12.** Une aide administrative, concernant les documents à fournir à l'Assurance maladie et à une éventuelle assurance complémentaire pour la prise en charge financière d'une prothèse capillaire, doit pouvoir être apportée au client en cas d'achat.

## Services après-vente

**13.** La pratique et la pose de la prothèse doivent être assurées gratuitement après l'achat, notamment si la prothèse a été acquise avant la chute partielle ou totale des cheveux.

**14.** Le client doit pouvoir bénéficier de conseils après l'achat de la prothèse capillaire s'il ne parvient pas à la mettre en place ou à l'entretenir convenablement.

# MES CONTACTS



ACTIVITE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_

Note :

Notez ici les coordonnées de vos différents contacts médicaux : généraliste, oncologue, chirurgien, radiologue, infirmières, etc...

# monde médical

## MES CONTACTS

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

Note :

# MES CONTACTS



## MES CONTACTS

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

Note :

Notez ici les coordonnées de vos différents contacts "mieux-être" :  
esthéticienne, acupuncteur,  
psycho-oncologue, association, etc...

qualité  
de vie

MES CONTACTS

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

ACTIVITE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_

Note :

# MES RENDEZ-VOUS

\_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

Note :



*Vous pouvez inscrire vos rendez-vous en continu ou les classer par page en indiquant dans le cadre en haut leur nature (oncologie, chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, soutien, esthétique, etc.).*

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

Note :

# MES RENDEZ-VOUS

\_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE : \_\_\_\_\_

Note :





*Vous pouvez inscrire vos rendez-vous en continu ou les classer par page en indiquant dans le cadre en haut leur nature (oncologie, chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, soutien, esthétique, etc.).*

Empty rounded rectangular box for appointment entry.

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

LIEU : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBJET : \_\_\_\_\_

NOTE :

Note :

# à faire

---

Prendre rendez-vous avec mon  
spécialiste conseil agréé

---



notes  
et  
questions  
à poser

# Numéros utiles

## LA LIGUE CONTRE LE CANCER

100 comités dans toute la France. Liste au :  
**0 810 111 101.**  
[www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr)

## CANCER INFO SERVICE

De 8h à 20h du lundi au samedi :  
**0 810 810 821** (Prix appel local).

## EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Association spécialisée dans l'information et la prévention du cancer du sein.  
**01 44 30 07 66** (du lundi au vendredi de 8h à 20h).  
[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr)

## ETINCELLE

Accueillir, écouter, "entendre" la demande des femmes atteintes du cancer du sein.  
**01 44 30 03 03**  
[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)

## VIVRE COMME AVANT

Association présente dans 40 villes de France.  
**01 53 55 25 26**

## LA VIE, DE PLUS BELLE

Ateliers beauté de groupe gratuits.  
**01 56 69 67 89**  
[www.laviedepusbelle.org](http://www.laviedepusbelle.org)

## INSTITUT NATIONAL DU CANCER

**01 41 10 50 00**  
[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)

## Et si vous voulez parler de vos cheveux...

... liste des spécialistes dans les centres conseil agréés près de chez vous au :  
**0 805 810 820** (appel gratuit)

Et si on parlait  
de mes cheveux ?



Côté  
patiente

Garder de beaux cheveux tout au long de son traitement est aujourd'hui possible grâce aux chevelures d'appoint. Ce guide pratique répond à toutes les questions que vous vous posez sur la chute des cheveux et vous permet de rassembler vos contacts, vos rendez-vous, vos notes...