

Cancer du sein et traitements

Comment prendre soin de moi



Parcours
de *femmes*



Bristol-Myers Squibb
Oncologie



COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI

M'occuper de mes cheveux, de ma peau et de mes ongles pendant mon traitement

La chute des cheveux est toujours temporaire. Il existe des moyens pour rendre cette période la moins déplaisante possible.

La chute des cheveux est toujours réversible

L'alopecie est un effet secondaire de la chimiothérapie. Elle concerne la chute des cheveux mais également des poils et des cils. Elle est variable suivant les traitements par chimiothérapie ou radiothérapie.

- Elle commence environ 2 à 4 semaines après la première perfusion de chimiothérapie ou après la première séance de radiothérapie (uniquement si celle-ci est délivrée au niveau du crâne).
- Les cheveux repoussent toujours (au rythme d'environ un centimètre par mois) après l'arrêt du traitement, parfois même avant.
- Lors de la première repousse, la couleur et la texture de vos cheveux peuvent se trouver modifiées. Votre chevelure retrouve son allure habituelle 4 mois environ après l'arrêt du traitement.

Des conseils qui peuvent vous aider

Si vous risquez de perdre vos cheveux, voici quelques conseils utiles issus de l'expérience d'anciennes patientes :

- Adoptez une coupe très courte avant même le début de la chimiothérapie.
- Choisissez votre chevelure d'appoint avant le début de la chimiothérapie, cela permettra d'obtenir un modèle qui ressemble à votre coiffure habituelle, ou de changer votre coiffure et cela vous permettra de gérer au mieux le problème psychologique lié à la perte de vos cheveux. Votre coiffeur peut vous aider à vous créer un nouveau style.
- Peut-être préféreriez-vous porter un chapeau, un foulard ou un bandana ou sortir tête nue. Face à la diversité des choix, n'hésitez pas à faire des essais pour trouver ce qui correspond le mieux à votre goût.

Demandez conseil à votre coiffeur habituel pour les soins de vos cheveux qui vont repousser 3 à 4 semaines après la fin de votre chimiothérapie.

Ongles et cils

Si la chimiothérapie a changé l'aspect de vos ongles ou les a rendus cassants, sachez qu'ils retrouveront leur aspect habituel par la suite. De même, vos cils et vos sourcils peuvent devenir temporairement plus rares. Vos yeux alors moins bien protégés seront alors plus sensibles aux agressions extérieures. Votre médecin vous conseillera un collyre ou encore le port de lunettes pendant quelque temps. Vous pouvez également lui demander son avis au sujet du port de lentilles de contact.

Peau

Votre traitement peut rendre votre peau plus sèche. Utilisez un savon doux et hydratant. Prenez soin vous-même de votre corps plusieurs fois par jour.

Vous trouverez toute une gamme de produits hypoallergéniques et hydratants spécialement étudiée pour les peaux sèches, que ce soit pour le corps ou pour le visage. Boire suffisamment (un litre à un litre et demi par jour) participe également à une meilleure hydratation de votre peau.

Questions-réponses

> *Qui me prescrit ma perruque ?*

Votre médecin vous fera une ordonnance.

> *Où me procurer ma perruque ?*

Demandez conseil à votre coiffeur habituel pour l'achat de votre perruque. Il pourra en modifier la coupe en fonction de la forme de votre visage. Il est préférable d'essayer votre perruque avant de l'acheter définitivement. L'équipe soignante qui vous prend en charge, peut également vous donner les informations pour vous procurer votre perruque.

> *Le coût de ma perruque sera t-il à ma charge ?*

La Caisse d'Assurance Maladie rembourse une somme forfaitaire (76 €) pour les perruques prescrites par un médecin. Les mutuelles versent souvent un complément, et la somme qui reste à votre charge dépend, bien entendu, de la perruque que vous aurez choisie.

Le coût d'une perruque varie entre 120 et 300 €, voire davantage, selon la qualité.

> Comment me faire rembourser ma perruque ?

Après la prescription faite par votre médecin, le vendeur remplira une demande d'entente préalable. Vous l'adresserez ensuite à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie dont vous dépendez. Une absence de réponse de sa part dans les 10 jours signifie que votre demande est acceptée. La somme forfaitaire remboursée par la Sécurité sociale vous sera versée sur présentation de l'ordonnance de votre médecin et de la facture de la perruque.

> Va-t-on se rendre compte que je porte une perruque ?

Les cheveux artificiels ont aujourd'hui une texture très proche de celle des cheveux naturels. Il existe de très nombreuses nuances. Certaines perruques sont même faites de cheveux véritables. Naturels ou artificiels, les cheveux sont implantés sur une base légère et aérée, couleur chair, qui se confond parfaitement avec votre cuir chevelu. N'hésitez pas à demander conseil à votre coiffeur pour les soins à apporter à votre perruque.

> Peut-on faire du sport avec une perruque ?

Les perruques actuelles tiennent très bien. On peut pratiquer tous les sports avec une perruque. Si vous pratiquez la natation, il est simplement conseillé de porter un bonnet de bain à la place de la perruque, car si l'eau s'infiltrait sous sa base, elle peut parfois la décoller.

Le casque réfrigérant

Le port d'un casque réfrigérant pendant les séances de chimiothérapie peut réduire le risque de chute de cheveux.

C'est à votre équipe soignante de vous indiquer si vous pouvez utiliser un casque réfrigérant : il peut parfois être incompatible avec le traitement de votre maladie.



Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

Dominique-Jeanne Féminier,
Europa Donna Forum France,
Institut Sainte Catherine - Avignon



Nicole Guiochet, Onco-radiothérapeute,
Hôpital Princesse-Grace - Monaco

Daniel Serin, Cancérologue,
Institut Sainte Catherine - Avignon

