

## Conseils

### «Look Good ... Feel Better»

C'est un atelier de deux heures gratuit sur les soins de la peau, de beauté et le maquillage, proposé aux patientes atteintes d'un cancer par des esthéticiennes professionnelles.

Vous trouverez les dates des prochains cours ici :

- **«[www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)»** : [contact@lgfb.ch](mailto:contact@lgfb.ch), tél. +41 (0)43 243 03 35

### Apprendre à nouer un foulard sur la tête

Un foulard sur la tête peut vous protéger du froid et du soleil. Il y a des conseils individuels sur le port du foulard.

Demandez des renseignements à l'hôpital ou au cabinet médical. Vous pouvez aussi trouver sur Internet un guide de techniques de nouage du foulard en cherchant «nouer un foulard sur la tête».

### Plus d'informations à ce sujet

- **«Soigner son apparence durant et après la thérapie»**, Ligue Suisse contre le cancer

## Chute des cheveux (alopécie)

### Bon à savoir

Demandez à votre équipe soignante à partir de quand et dans quelle mesure vous devez vous attendre à perdre vos cheveux. Tous les traitements du cancer n'entraînent pas la chute des cheveux.

En fonction de la chimiothérapie, vous constaterez une chute de cheveux 7 à 21 jours après le premier traitement. Il se peut que vous perdiez peu de cheveux ou au contraire tous. Chez certains patients, la chute des cheveux progresse lentement, chez d'autres rapidement. Il se peut aussi que la texture et la couleur des cheveux se modifie légèrement.




La chimiothérapie n'affecte en général pas seulement les cheveux, mais aussi l'ensemble du système pileux : sourcils et cils, barbe, poils des aisselles ou du pubis, etc. En fonction du type de chimiothérapie, il est parfois possible de limiter la chute des cheveux en refroidissant le cuir chevelu.

La chimiothérapie n'abîme pas les racines des cheveux. Les cheveux repoussent 2 à 4 semaines après la fin du traitement.

La radiothérapie abîme les racines des cheveux (en fonction de la dose). Mais la chute des cheveux est limitée à la zone irradiée.



## Chute des cheveux (alopécie)

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère chute de cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez votre perruque avant le début du traitement. Demandez à l'équipe soignante de vous conseiller une adresse. L'assurance prend en charge une partie des coûts de la perruque.</li> <li>• Parlez-en avec votre coiffeur. Il peut être avantageux d'adopter une coupe courte avant de commencer la chimiothérapie.</li> <li>• Utilisez un shampoing doux. N'utilisez pas de sèche-cheveux chaud et choisissez une brosse à cheveux douce.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le cuir chevelu est hypersensible, cela peut être le signe avant-coureur de chute de cheveux</li> <li>• Chute des cheveux</li> <li>• Chute des poils de barbe, des cils et/ou des sourcils</li> <li>• Chute des poils des aisselles et du corps</li> <li>• Chute des poils pubiens</li> <li>• Votre apparence modifiée par la chute des cheveux vous tourmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez prévu de raser complètement vos cheveux et de le faire vous-même, utilisez une tondeuse à cheveux électrique pour ne pas blesser le cuir chevelu.</li> <li>• En cas de chute partielle des cheveux, les permanentes, les colorations et teintures dessèchent les cheveux encore davantage et sont donc déconseillées.</li> <li>• Portez un couvre-chef pour vous protéger du soleil. Vous pouvez soigner votre apparence à l'aide d'un foulard joliment noué, d'une casquette ou d'un chapeau.</li> <li>• Si vous avez perdu vos cils, portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux de la poussière et de la lumière.</li> <li>• Les cils artificiels et le maquillage permanent ne sont pas recommandés pendant le traitement, car ils risquent d'irriter vos yeux.</li> <li>• Le cours « Look Good ... Feel Better » est proposé gratuitement. Vous trouverez plus d'informations sous « Conseils ».</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez perdu vos cheveux et ne savez plus comment vous en sortir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactez l'équipe soignante.</li> </ul>