

Focus sur

Traitements du cancer & atteintes des phanères

Cheveux et Ongles



Conseil scientifique

Dr Robert Baran - Dermatologue - Cannes

Dr Mario Di Palma - Oncologue - Villejuif

Pr Philippe Humbert - Dermatologue - Besançon

Dr Pascal Reygagne - Dermatologue - Paris

Pr Virginie Westeel - Pneumologue - Besançon

Avec le soutien institutionnel des laboratoires BAILLEUL-BIORGA

Où consulter ?

- Au sein de votre établissement de soin : ces consultations font partie de votre prise en charge globale et à ce titre n'engagent pour vous aucun frais supplémentaire
- En ville, auprès de professionnels libéraux (seules les consultations auprès de psychiatres sont remboursées)
- Dans le Centre Médico-Psychologique (CMP) de votre secteur, où la prise en charge est gratuite. Pour savoir de quel CMP vous dépendez, vous pouvez vous adresser à votre mairie ou au Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil de l'hôpital Sainte-Anne (C.P.O.A - 01 45 65 81 09)

Si vous résidez à proximité de Paris, dans l'un des 4 accueils Cancer

- 18 rue Quincampoix (4^e) – 01 49 96 75 75
- 161 quai de Valmy (10^e) – 01 55 26 82 82
- 37 boulevard Saint-Marcel (13^e) – 01 44 73 86 86
- 5 place d'Alleray (15^e) – 01 56 08 55 55

RÉFÉRENCES

- Carelle N, Piotto E, Bellanger A, et al. Changing patient perceptions of the side effects of cancer chemotherapy. *Cancer* 2002 ; 95 : 155-163.
- Dany L, Dudoit E, Favre R. Analyse des représentations sociales du cancer et de la souffrance. *Psycho-Oncologie* 2008 ; 2 : 53-58

chapitre 3

Impact socio-esthétique : comment le gérer au mieux ?

Réponse de Aury Caltagirone - Socio-esthéticienne et Conseillère en image

L'évolution de l'image de soi-même durant la maladie est souvent très difficile à vivre, chez les femmes comme chez les hommes. Pourtant, votre maladie ne doit pas vous marginaliser, du fait du changement de votre image. Cette période de traitement peut vous donner l'occasion de vous occuper de vous. Rappelez-vous que votre image est votre meilleure carte de visite, surtout pour vous. Si vous vous voyez bien, vous vous sentirez mieux. Profitez de cette période pour apprendre ou réapprendre à vous « voir » d'un regard nouveau. N'oubliez pas qu'un acte de beauté, ce n'est pas se farder, c'est prendre soin de soi.

Comment limiter la chute de mes cheveux ?

Lavez vos cheveux avec un shampooing doux, suivi d'un peu de démêlant pour faciliter le coiffage. Puis enroulez-les dans une serviette éponge sur votre tête, et pressez délicatement pour éponger le maximum d'eau, puis laissez sécher à l'air libre. Les brushings, fers à friser, nattages, colorations, défrisages... sont déconseillés durant cette période. Peignez vos cheveux délicatement avec une brosse à poils doux. Pour éviter que les cheveux tombent avec le frottement, utilisez un tissu satiné pour vos taies d'oreiller : les cheveux bougeront sans se froter.

La coupe de cheveux

Homme ou femme, il convient de couper vos cheveux par étape avant le début du traitement, surtout si vous avez les cheveux longs : il est moins difficile de voir tomber des cheveux courts que des cheveux longs. Prenez rendez-vous avec votre coiffeur habituel ou avec un visagiste dans un centre capillaire spécialisé dans les perruques pour commencer à choisir l'accessoire de beauté qui vous conviendra : chevelure de remplacement, foulard ou chapeau. Cela permettra notamment d'avoir une perruque avec une coupe identique à celle que vous avez avant le traitement.

Dès que vos cheveux commencent à tomber de manière significative, il est fortement conseillé d'aller chez un spécialiste pour les enlever en totalité, afin de faciliter par la suite l'entretien de votre cuir chevelu. Abordez cette étape en toute sérénité, vos cheveux repousseront avec le temps. Si vous souhaitez garder votre tête nue, prenez soin de protéger votre cuir chevelu avec une crème solaire et lors des jours fortement ensoleillés, utilisez un chapeau de larges bords ou une casquette.

Comment prendre soin de mes cheveux ?

Si la chimiothérapie induit une chute de cheveux, l'objet de votre attention va se porter sur votre cuir chevelu qui a tendance à se dessécher. Pour votre douche quotidienne, utilisez pour votre tête et votre corps un savon à pH neutre (appelé aussi « savon sans savon » ou « syndet »). Sur le cuir chevelu, passez le soir une huile dite « sèche », qui est rapidement absorbée par la peau et ne laisse pas de trace grasse.

Astuce : Pour optimiser l'utilisation de votre huile sèche, vaporisez deux doses dans votre main. Un seul flacon de 100ml suffira alors pendant la durée de votre traitement.

Le foulard ou la casquette

Le foulard ou la casquette est très utile pendant les périodes de grande chaleur où le port de la perruque n'est pas aisé, ou tout simplement pour rester à la maison, et laisser un temps de répit et de repos à votre tête. Assurez-vous que le tissu en contact avec votre cuir chevelu est fait en coton, ou coton et soie, ou bambou, ou autre fibre végétale, qui assure un bon confort à la tête, et permet la transpiration de celle-ci. Pour vous faciliter la vie, certains foulards sont vendus déjà noués et mis en forme. Cela est très pratique surtout si vous venez d'être opéré(e) et que vous ne pouvez bouger aisément votre bras.

Astuce : Par temps froid ou pendant les nuits d'hiver, pensez à porter un bonnet en jersey de coton ou en flanelle pour votre tête, afin de lui garder sa chaleur.



La perruque

Ces dernières années, les fabricants de perruques ont fait beaucoup de progrès sur la qualité de l'apparence du cheveu, sur les bonnets intérieurs qui présentent différents niveaux de confort, sur les mèches amovibles à poser sous la bordure d'un foulard si vous ne souhaitez pas une perruque en entier.

Astuce : Ces mèches amovibles peuvent aussi vous donner du temps pour chercher exactement la perruque que vous souhaitez.

Une perruque bien choisie peut vous donner beaucoup d'allure et d'assurance, avant, durant et même après le traitement. Cela peut être l'occasion de choisir une nouvelle coupe ou teinte pour changer votre look : vous ne serez plus la personne d'avant, mais vous pouvez être mieux qu'avant.

Astuce : Pour donner plus de naturel à votre chevelure de remplacement, choisissez de préférence des perruques avec quelques mèches.

Prise en charge : Les perruques sont remboursées par la sécurité sociale à hauteur de 125 euros. Les prix des perruques varient de 125 à 600 euros voir plus. Avant d'acheter votre perruque, assurez-vous du taux de remboursement de votre mutuelle.

Comment gérer la repousse de mes cheveux ?

Il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée, pour apporter les nutriments nécessaires aux cheveux. Un bon apport en protéines, soufre, zinc, fer et des vitamines du groupe B, contribuent à leur croissance. En cas de carence, une supplémentation en cystine, vitamine B6 et en fer est indispensable.

A la fin de la chimiothérapie, enlevez les quelques cheveux qui auront repoussé car ils sont dévitalisés avec un aspect terne et fin. En les coupant, ils auront un meilleur aspect à la prochaine repousse. Si cette solution est difficile à faire, vous pouvez couper les pointes petit à petit tous les mois.

Astuce : Quelquefois les cheveux poussent par plaques, laissant des zones claires. Pour les combler visuellement, utilisez un « mascara spécial cheveux » et teintez les parties manquantes. Cela donnera un aspect fini à votre chevelure.

Le maquillage

Il est conseillé de se maquiller pour mettre en valeur vos atouts naturels et pour vous donner meilleure mine, cependant il n'y a pas d'obligation au maquillage si vous n'en avez pas l'habitude.

Sourcils : Les sourcils ont tendance à se raréfier au milieu du traitement. Pour étoffer ou recréer vos sourcils, trois méthodes de maquillage sont possibles : le crayon à sourcils, le mascara et les pochoirs en forme de sourcils à remplir avec de la poudre.

Astuce pour les hommes : il existe sur le marché des sourcils en poils naturels, sur base adhésive, qui permettent de redonner de la structure au visage.

Cils : Pour celles qui savent que leurs cils peuvent tomber du fait du traitement, évitez d'utiliser du mascara car l'action répétée du démaquillage entraîne leur chute.

Pour créer une ligne d'horizon à votre œil et simuler des cils plus touffus, incorporez un eye-liner sur la paupière mobile.

Astuce : Pour les sourcils et le tracé de l'eye-liner, le maquillage semi-permanent est une bonne option, mais il doit être fait avant le début des traitements pour éviter une intolérance au produit.

Comment éviter la chute de mes ongles ?

Pour protéger les ongles des pieds et des mains, il est préférable de les limer, de ne pas couper les cuticules et de ne pas abuser des lavages. Après chaque toilette, essuyez soigneusement vos mains et réhydratez-les avec une crème du type Cold Cream. En cours de traitement, ne récurvez pas vos ongles, ça risquerait de les soulever et d'entraîner leur chute. Pour vos travaux de jardinage ou ménagers, il est important d'utiliser des gants, si possible doublés de coton.

Astuce : S'il est trop difficile de limer vos ongles de pieds, trempez vos pieds dans une bassine d'eau tiède quelques minutes pour les ramollir avant de les couper.

Quelque soit votre chimiothérapie, il peut être utile de protéger vos ongles des pieds et des mains avec un vernis de base fortifiant (de préférence deux couches).

Quand et où avoir recours à une socio-esthéticienne ?

L'expérience a montré que la prévention est la clé d'une bonne gestion de son corps et de son image. La socio-esthétique est une discipline exercée par des esthéticiennes diplômées d'état ayant une formation complémentaire spécifique au milieu médical. Il existe des consultations dans certains services hospitaliers de cancérologie. La prestation, partie intégrante de la structure de soins, est alors gratuite. Sinon, pour trouver une socio-esthéticienne dans votre région, vous pouvez contacter le CODES à Tours au 02 47 47 47 47 - poste 4030. Pour les socio-esthéticiennes travaillant à leur compte, ce service n'est pas remboursé par la sécurité sociale et il n'existe pas de grille de tarifs définie.

Adresses et sites utiles

- La Galerie des Turbans – www.lagaleriedesturbans.com – 01 47 23 07 37
- Institut Capillaire de l'Essonne – <http://institutcapillairedelessonne.com> – 01 60 77 20 30
- La clinique du cheveu – www.helene-chevalier.fr – 01 45 54 64 36
- Institut Capillaire Elite Santé – www.elite-hair.com – 01 49 53 09 90
- Partenariat Santé beauté – www.p-sb.com – numéro indigo 0 820 20 33 31
- INCa – www.e-cancer.fr/ressources-pratiques/annuaire-des-perruquiers

chapitre 4

Comment traiter les ongles en post-chimiothérapie ?

Réponse de Gloria Lebrat et Patricia Royet - Podologues

Suite aux traitements du cancer, les ongles de pieds peuvent être atteints de pathologies inhabituelles, voir de complications infectieuses. Ils nécessitent des soins de pédicurie préventifs qui contribuent au soulagement de la gêne occasionnée. Le pédicure podologue peut vous aider dans le traitement de certains effets secondaires résultant de la chimiothérapie comme le traumatisme de l'ongle. Il est important de pouvoir parler à un spécialiste de ses souffrances et de trouver des réponses à ses interrogations afin d'y apporter des solutions.

Les motifs les plus fréquents de consultation

- ongles striés, cassants, dédoublés, épaissis
- douleurs au niveau des ongles, des extrémités, du gros orteil
- pied rouge, chaud, parfois oedémateux
- coloration de l'ongle ou pigmentation irrégulière
- érythème de la peau autour de l'ongle
- infection et ses complications (vésiculations et ulcérations sous la plante des pieds)
- fourmillements, picotements, gonflement douloureux de la paume des mains et de la plante des pieds (syndrome mains-pieds) accompagné parfois d'un érythème
- troubles de la motricité avec des douleurs musculaires et articulaires



Les traitements de pédicurie

Votre pédicure-podologue vous expliquera l'origine de vos réactions cutanées. Le traitement variera selon l'aspect du pied et l'état du pourtour des ongles.

Pour réaliser les soins, votre pédicure podologue pourra selon les cas :

- utiliser des instruments stériles tels que pince, bistouri, gouge...
- effectuer un meulage soigné des ongles en dégagant les zones abîmées. L'application de vernis antifongique vous sera recommandée après le meulage si l'ongle évolue vers une mycose, toujours vérifiée par un laboratoire compétent
- vous conseiller d'appliquer un antiseptique liquide quotidiennement (plutôt qu'une pommade qui favorise la macération) en capuchonnant chaque orteil douloureux ou ulcéré de tube gaze et de micropore. Le traitement