



Pour ne plus être seul(e) face aux effets secondaires esthétiques d'une chimiothérapie



Pour ne plus être seul(e) face aux effets secondaires esthétiques d'une chimiothérapie

**MYRIAM**

Socio-esthéticienne hospitalière  
Onco-accompagnatrice



FONDATRICE,  
COORDINATRICE DE L'ASSOCIATION S.O.A.

**Myriam DEDIES**

Tel : 06.75.54.16.24

*A votre domicile ou en cabinet :*

SOA 16 impasse Bel Air Perpignan



@mail : soa66@orange.fr

Site internet : [www.soa66.com](http://www.soa66.com)

Page Facebook : SOA Soins d'Onco-Accompagnement

**CONSEILS EN**

**\* CHUTE ET REPOUSSE DES CHEVEUX \***



## Avant la chute des cheveux :

- Comment trouver une prothèse capillaire ?
- Il existe une prothèse entièrement remboursée (ordonnance médecin).
  - Chez un Perruquier ou en Pharmacie (catalogue en salle d'attente).
- Le choix du modèle peut se porter sur une coupe identique à la vôtre, ou être différent et plus fantaisie (couleur).
- Comment trouver des foulards, bonnets ?
  - Dans les magasins spécialisés
  - Internet pour les marques et les dépositaires
  - Sur des stands, salon, forum
- Couper les cheveux progressivement (une coupe courte transitoire)
- Prévoir un rasage auprès de son coiffeur, ami, perruquier... (éviter la famille trop proche : conjoint, enfant...)
- Ce rasage peut se faire à 3-4 mm au lieu de les raser complètement (cela peut éviter une irritation du cuir chevelu)
- Décider soi-même du moment du rasage (et n'écouter personne !)
- Poser un foulard sur ses cheveux pour s'habituer ainsi visuellement au foulard.

## Après la chute des cheveux :

- Si le temps le permet (pas trop chaud), mettre son foulard sur sa perruque comme on le faisait sur ses cheveux, pour une même apparence.
- Prévoir un petit bonnet en coton pour rester à la maison.
- Surtout en hiver avec de basses températures, garder son cuir chevelu au chaud (car le froid peut l'agresser)
- Les matières idéales pour les foulards ou bonnets sont :
  - Le coton : Souple, agréable, anti transpirant et facile à repasser
  - Le bambou (fibres) : Antibactérien, anti-transpirant, anti-UV (pour certains articles) et écologique.
- Hydrater le cuir chevelu avec une crème hydratante (visage ou corps) → pour éviter les inconforts de peau ou démangeaisons.
- Continuer à se laver avec un shampoing doux (pas un shampoing bébé trop gras) et à l'eau tiède.
- Dormir sur un coussin en matière naturelles coton, lin ou satin pour éviter les irritations.
- Être maître du temps accordé au port du foulard, bandeau et perruque dans la journée.

- Pour les foulards, optez pour des couleurs lumineuses (bleu, rose fuschia, violet...) pour égayer votre visage et accessoiriser vos tenues vestimentaires.
- Possibilité en prestation individuelle de montrer les techniques de nouage du foulard (avec ses propres foulards).

## Le traitement terminé : lors de la repousse des cheveux :

- Prévoir un rasage pour uniformiser la repousse (parfois difficile pendant le traitement).
- Il faut tabler en moyenne sur une repousse de 1 cm par mois après la dernière cure de chimiothérapie.
- Eviter toute agression pendant environ 6 mois : coloration, séchage au sèche cheveux, lissage, bigoudis.
- Continuer de bien hydrater le cuir chevelu.
- Si vous utilisez une huile, intercaler l'application avec une crème (pour une meilleure hydratation).
- Masser le cuir chevelu pour favoriser la circulation donc la repousse :
  - *En rond, de la nuque au sommet du crâne, 2-3 minutes. En cas de fatigue, le faire en position assise avec les coudes posés sur une table.*
- Le froid contracte les vaisseaux et freine la circulation sanguine donc la repousse. Garder la tête au chaud jour et nuit.
- Noter que la perruque et les foulards ne gênent pas la repousse.
- La première repousse est souvent différente, les cheveux sont plus bouclés voire même frisés. Ils peuvent apparaître plus fins et plus secs. Leur couleur peut aussi être différente (souvent plus claire ou grisonnante). Au bout d'une ou deux coupes de cheveux, le plus souvent, vous récupérerez votre texture et couleur des cheveux habituelle.

## Mon rôle en Prestation individuelle SOA :

- Vous accompagner dans cette étape souvent difficile.
- Surveiller votre cuir chevelu et pallier aux inconforts avec des conseils supplémentaires.
- Répondre à vos questions, si des zones d'ombres subsistent.
- Restez disponible dans l'évolution des conseils qui vous concernent personnellement.