



**QUE FAIRE
EN CAS DE
PERTE DE VOS
CHEVEUX?**

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE EN COLLABORATION AVEC

Cette brochure a été conçue à titre d'information et peut être distribuée par des professionnels de la santé. Consultez votre équipe médicale pour obtenir des conseils et un soutien à propos de la perte de cheveux pendant le traitement.

Dr A. Barbeaux, médecin oncologue,
coordinatrice de la clinique du sein CHR Verviers.

Dr. Vandebroek, oncologie générale,
Clinique du sein ZAS Middelheim

“Vivre comme avant”,
organisation de patients

L'ASBL Caring Hat Fund

Rosette la Vedette

Haarzorg Veerle

Bénédicte Gréant

ALOPÉCIE: QUE FAIRE MAINTENANT ?

- Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une perte de cheveux. Cela peut avoir un impact sur votre confiance en vous. Cependant, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation et que de nombreux soutiens sont disponibles. Parlez à votre équipe médicale (par exemple, l'infirmière en oncologie) ou à d'autres professionnels (un coiffeur ou un styliste capillaire) spécialisés dans l'accompagnement des patients souffrant de perte de cheveux. Ils peuvent vous conseiller sur les options disponibles, vous recommander le style qui vous convient le mieux et vous aider à créer un look qui vous correspond.
- Il est important de savoir à temps si le traitement que vous suivez peut entraîner une perte de cheveux. Demandez cela à votre médecin, il ou elle pourra vous informer. Demandez à votre médecin si le refroidissement de la peau du cuir chevelu est une option pour votre thérapie et si vous souhaitez ou non l'utiliser.
- Votre hôpital, ainsi que des associations de patients ou des organisations de soutien (comme les maisons de ressourcement) peuvent vous aider à vérifier si des programmes sont disponibles dans votre région.
- Associations de patients
 - <https://www.think-pink.be>
 - <https://www.europadonna.be>
 - www.vivrecommeavant.be - info@vivrecommeavant.be
 - Organisations de patients avec le soutien structurel de la Fondation contre le cancer : <https://www.cancer.be/groupes-de-parole-et-associations-de-patients>



ALOPÉCIE: COMMENT, QUOI, QUAND ?

- L'objectif de la chimiothérapie est de tuer les cellules à division rapide, telles que les cellules tumorales. Cependant, les cellules du follicule pileux sont également des cellules à division rapide et peuvent donc être touchées au cours d'un traitement par chimiothérapie. Lors d'un traitement de chimiothérapie, on peut donc observer une perte partielle ou totale des cheveux, le plus souvent par poignées lors du shampooing ou du brossage.
- Avec certains traitements, il peut être difficile de prédire quels patients perdront leurs cheveux, car cela dépend aussi du type de chimio utilisée, de la dose administrée et du schéma de traitement. Certains médicaments peuvent causer un amincissement des cheveux ou une perte de cheveux uniquement sur le cuir chevelu. D'autres peuvent également causer l'amincissement ou la perte de poils pubiens, de poils aux bras et aux jambes, de sourcils et de cils. Généralement, les cheveux repoussent et il est possible de prendre des mesures pour rendre cette perte moins problématique.
- Si la perte de cheveux doit se produire, elle commence le plus souvent dans les 1 à 3 semaines suivant le début du traitement et devient plus perceptible 1 à 2 mois après le début de la thérapie. Le cuir chevelu peut être très sensible au lavage, au peignage ou au brossage. En général, les cheveux commencent à repousser 1 mois après l'arrêt de la chimiothérapie. Une bonne repousse est généralement visible dans les 3 à 6 mois suivant la fin du traitement.
- Outre la chimiothérapie, la radiothérapie de la tête entraîne souvent une perte de cheveux sur le cuir chevelu. Par ailleurs, en fonction de la dose d'irradiation reçue, les cheveux ne repoussent pas toujours de la même manière qu'avant.

*Il y a plus
qu'une perreque*



La meilleure option est celle avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise. Chapeaux, bonnets, écharpes, casquettes... sont des alternatives simples et confortables à la perruque, et souvent moins onéreuses.

QUELLES OPTIONS SONT DISPONIBLES ? AVANT LA PERTE DES CHEVEUX...

- **Casque réfrigérant** : il existe actuellement 3 dispositifs en Belgique, dont l'un est peut-être proposé dans votre hôpital (Paxman®, Dignicap® ou Hilotherm ChemoCare®). Cette méthode thermique réduit la chute des cheveux en refroidissant le cuir chevelu. Le refroidissement entraîne une diminution de l'afflux sanguin au niveau du cuir chevelu, réduisant ainsi l'activité cellulaire locale, ainsi que la quantité de chimio atteignant les follicules pileux. Le casque doit être bien appliqué sur tout le cuir chevelu, et mis en place 5 à 30 minutes avant le début de l'infusion intraveineuse de la chimio. Il reste en place durant toute la durée de l'administration de la chimio. On le retire généralement 20 à 45 minutes après la fin de la perfusion de chimio. Cette technique n'est pas parfaite, mais permet dans certains cas de réduire l'alopecie de 50 %. Elle dépend aussi du type de chimio administrée (moins efficace pour les anthracyclines par exemple).
- **Cheveux courts**: il peut être une bonne idée de se faire couper les cheveux très courts avant qu'ils ne commencent à tomber. Étant donné que la perte de cheveux se produit généralement à certains endroits du cuir chevelu, certaines personnes trouvent que le choc est moins grand si leurs cheveux sont déjà un peu plus courts.
- **Perruque**: si vous voulez acheter une perruque, choisissez-la avant que vos cheveux ne commencent à tomber.

LA BRUME OU LE SPRAY POUR LE CUIR CHEVELU

- Il est important, dès les premières chutes de cheveux et jusqu'à leur repousse, de prendre grand soin de votre cuir chevelu tout en douceur.
- Les traitements assèchent considérablement votre cuir chevelu sensible qui s'irrite et peut vous démanger (desquamation). Le port d'une perruque peut accentuer ces irritations et devenir désagréable.
- La brume est apaisante et nourrissante, soulage immédiatement votre cuir chevelu et permet de lutter contre ces irritations.
- Grâce à sa formule biphasée (mi aqueuse, mi huileuse) et à son format en spray, la brume pour le cuir chevelu est très légère et rafraîchissante. Un agréable coup de frais qui soulage rapidement votre cuir chevelu sensible, l'hydrate et le nourrit !
- Grâce à son fini non-gras, vous pouvez enfiler votre perruque ou un autre couvre-chef de votre choix directement après l'avoir utilisée.



memecosmetics.fr

Citation médecin

"C'est la préférence de chaque patient de ne pas perdre ses cheveux. C'est notre responsabilité en tant que médecin d'informer le patient qu'il y a un risque que cela puisse se produire. Nous préférons donner un traitement qui offre les meilleures chances de survie."

COUVRE-CHEF: TRUCS ET ASTUCES POUR LE MEILLEUR CHOIX.

1. Suivez votre propre style : choisissez des couleurs et des motifs qui s'accordent bien avec votre teint et votre style personnel. Les couleurs neutres comme le noir, le gris, le beige ou le bleu marine sont polyvalentes et s'accordent avec différentes tenues. Si vous souhaitez vous démarquer, vous pouvez également opter pour des couleurs ou des motifs audacieux.
2. Optez pour le confort : choisissez un couvre-chef que vous trouvez confortable et qui correspond à votre style personnel. Certains couvre-chefs sont doublés à l'intérieur, ce qui peut apporter un confort supplémentaire et réduire les frottements sur le cuir chevelu. Évitez autant que possible les coutures à l'intérieur. Elles peuvent irriter le cuir chevelu ou l'enfoncer. Évitez les tissus synthétiques qui peuvent provoquer des irritations sur un cuir chevelu sensible. Les tissus tels que le coton ou le bambou absorbent l'humidité.
3. Lorsque vous recherchez des informations en ligne, choisissez des sources fiables et actualisées. Vérifiez toujours la crédibilité du site web. Si possible, consultez votre médecin traitant ou votre infirmière en oncologie pour qu'ils vous recommandent des ressources et des tutoriels adaptés à votre situation personnelle.



Expérimentez

Expérimentez avec différents styles qui vous conviennent. Les couleurs neutres sont polyvalentes et s'accordent bien avec différentes tenues.



PERRUQUE: AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

CHEVEUX SYNTHÉTIQUES

- Inaltérable à la lumière
- Beaucoup de modèles et couleurs disponibles
- Livraison rapide
- Moins chère
- Plus facile à entretenir et à coiffer
- Ne pèse pratiquement rien
- Très sensible à la chaleur et au frottement

CHEVEUX NATURELS

- Apparence plus naturelle
- Plus durable que les cheveux synthétiques
- Possibilité de faire une coloration ou permanente
- Plus de possibilités de coiffures
- Les perruques sur mesure sont rapidement disponibles
- Plus coûteuse

Cheveux naturels ou synthétiques ? - Het Haarhuys: hethaarhuys.com/haarwerken/echt-of-synthetisch-haar/

AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT DE VOTRE PERRUQUE OU DE VOTRE COUVRE-CHEF

- Depuis 2022, l'INAMI prévoit un remboursement de 180€ pour les "prothèses capillaires" (perruques) pour les patients présentant une alopecie totale suite à une chimio ou radiothérapie. Ce remboursement n'est pas cumulable avec le remboursement d'un couvre-chef.
- Grâce à l'initiative des bénévoles de l'ASBL Caring Hat Fund, depuis le 1 juillet 2024, vous pouvez également bénéficier d'un remboursement de 120€ pour les "accessoires destinés à couvrir la tête" (couvre-chef tel que chapeau, casquette, bonnet, foulard). Ce montant couvre maximum trois couvre-chefs. Ce remboursement n'est pas cumulable avec le remboursement d'une perruque.
- Le renouvellement du remboursement ne peut se faire, après 2 ans, que dans des conditions très précises. D'autres types d'alopecie donnent aussi droit à un remboursement. Voir toutes ces conditions sur le site de l'INAMI*.

COMMENT PROCÉDER ?

- Pour obtenir le remboursement de 180€ ou de 120€, vous devrez présenter à votre mutuelle une attestation médicale de votre médecin accompagnée d'une preuve d'achat de votre perruque ou de votre couvre-chef.
- Un remboursement complémentaire est possible en fonction de votre mutuelle et du type d'assurance hospitalisation ou complémentaire dont vous bénéficiez. Vérifiez donc toujours auprès de votre mutuelle, de votre assureur ou des autorités compétentes pour obtenir les informations les plus récentes.

QUELQUES AIDES BIENVENUES

- Think Pink accorde une contribution supplémentaire pour une perruque avec de vrais cheveux aux personnes en difficulté financière (www.think-pink.be).
- L'association de patients Vivre Comme Avant fournit gratuitement des perruques remises à neuf aux patientes en difficulté financière (www.vivre-comme-avant.be).
- En cas de difficulté financière, l'ASBL Caring Hat peut prendre en charge, partiellement ou totalement, le cout du chapeau (voir page 16 et 17 comment se procurer un chapeau Caring Hat et éventuellement, se faire aider).

	PERRUQUE	COUVRE-CHEF
INAMI *	180€ en cas d'alopecie due à la chimiothérapie. 270€ en cas d'alopecie due à la radiothérapie. Non cumulable avec le remboursement d'un couvre-chef.	120€ en cas d'alopecie due à la chimio ou la radiothérapie. Max. 3 couvre-chefs. Non cumulable avec le remboursement d'une perruque.
Mutuelles	Certaines mutuelles remboursent une partie ou la totalité de la différence entre l'achat et les 180€ ou 270€ déjà remboursés.	Certaines mutuelles remboursent une partie ou la totalité de la différence entre l'achat et les 120€ déjà remboursés.
Assurance complémentaire - assurance hospitalisation	Certaines assurances complémentaires remboursent une partie ou la totalité de la différence entre l'achat et les 180€ ou 270€ déjà remboursés.	Certaines assurances complémentaires remboursent une partie ou la totalité de la différence entre l'achat et les 120€ déjà remboursés.
Think Pink	Grâce au Fonds Coupe d'Eclat, Think Pink aide les patientes atteintes d'un cancer du sein qui ont des difficultés financières à acheter une perruque (200€).	Grâce au Fonds Coupe d'Eclat, Think Pink aide les patientes atteintes d'un cancer du sein qui ont des difficultés financières à acheter un bonnet (69€).
Caring Hat Fund		En cas de difficultés financières, l'asbl Caring Hat Fund prendra partiellement ou totalement le cout du chapeau.



Informez vous

Attention : les interventions de l'INAMI et des mutuelles peuvent changer à tout moment. Nous vous conseillons de toujours demander les interventions actuelles au service social de l'hôpital ou à votre mutuelle. Si vous avez une assurance maladie complémentaire, vous pouvez certainement aussi demander s'il est possible d'obtenir un remboursement supplémentaire.

QUI	COMMENT
Votre médecin vous rédige une attestation médicale.	Demandez un reçu lors de l'achat de votre perruque ou de votre couvre-chef. Soumettez l'attestation médicale ainsi que le reçu de votre perruque ou de votre couvre-chef à votre mutuelle.
Le patient lui-même introduit la demande auprès de sa mutuelle à base d'un reçu.	Vérifiez auprès de votre mutuelle.
Le patient lui-même peut faire la demande sur la base d'un reçu.	Demandez des informations à votre assurance complémentaire - assurance hospitalisation.
Contactez l'assistant(e) de la clinique du sein ou de l'hôpital où vous êtes traité(e).	Après approbation des conditions, le service social remplira le formulaire de demande avec vous et enverra votre demande à Think Pink via geefomhaar@think-pink.be .
voir page 16-17	voir page 16-17

inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/conditions_voorwaarden_DM_MH_protheses_capillaires_haar_prothesen_FRNL.pdf

allesoverkanker.be/leven-met-kanker/sociale-voorzieningentussen-komsten-voor-een-pruik#tweedehands-pruiken-mut-sen-sjaaltjes-en-lingerie



Tout le monde a des préférences différentes. Essayez différents couvre-chefs pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

EMPRUNTEZ UNE PERRUQUE

« Vivre comme Avant » est une organisation de patientes qui s'engage en faveur des personnes touchées par le cancer du sein et souffrant d'alopécie. Elle a recollecté auprès d'anciennes patientes leurs perruques et souhaite les prêter aux femmes en situation financière compliquée. Les perruques sont reconditionnées et stérilisées par les élèves de l'école de coiffure Bischoffsheim. Vivre comme Avant propose dans ses locaux un espace-beauté solidaire accessible sur simple rendez-vous. Ce lieu accueillant permet aux patientes qui en ressentent le besoin de se faire raser les cheveux dans une ambiance bienveillante teintée de douceur et d'empathie. Nous offrons également à ces femmes des chapeaux et des turbans. Si vous souhaitez contacter cette organisation, vous pouvez le faire au numéro de téléphone 02/649.41.68 ou en envoyant un e-mail à "info@vivrecommeavant.be".

**Vivre
comme
Avant,**



ALTERNATIVES À LA PERRUQUE

Les **bonnets, foulards, chapeaux et casquettes** sont disponibles dans différentes couleurs, tailles et formes.

À quoi devez-vous faire attention ?

- Optez pour un tissu sans coutures à l'intérieur
- Choisissez un tissu respirant : cela signifie qu'il laisse passer l'air et absorbe l'humidité.
- Optez pour un tissu qui a un peu d'élasticité et qui conserve bien sa forme.
- Préférez les modèles qui créent un volume supplémentaire.

Chaque matière a ses propres avantages :

- Le coton est doux, hypoallergénique et respirant.
- La viscose d'origine naturelle, comme le bambou, est plus respectueuse de l'environnement. Le bambou est durable, absorbe l'humidité et est hypoallergénique.
- L'élasthanne (spandex) offre de l'élasticité et conserve sa forme. Il est souvent mélangé à d'autres fibres pour plus de flexibilité et de confort.

Les besoins et les préférences de chaque personne peuvent être différents, il est donc toujours judicieux d'essayer différentes options et de découvrir ce qui vous convient le mieux.

BONNETS

- Ils peuvent être réalisés dans des matières douces et confortables, telles que le coton, la laine ou un mélange de ces matières. Un bonnet légèrement extensible peut s'avérer utile si vous recherchez un bonnet bien ajusté n'exerçant aucune pression sur votre cuir chevelu. Essayez différents styles pour voir ce qui convient le mieux à la forme de votre visage et à vos préférences personnelles.
- Les bonnets sont disponibles dans différents modèles et couleurs, ce qui permet aussi de les assortir à votre tenue.
- Les bonnets chimio de haute qualité sont également agréables et confortables à porter. Ils ont également l'avantage de s'entretenir plus facilement.
- Les bonnets de nuit chimio « Rosette la Vedette » vous permettent de garder la tête bien au chaud tout en laissant respirer votre peau. Hauts en couleur, ils font l'effet d'une seconde peau, car ils ne présentent ni coutures irritantes à l'intérieur, ni élastiques gênants dans la nuque.



UN FOULARD : BASÉ SUR DES MODÈLES PRÉ-NOUÉS

- Foulards en coton : ils sont doux, respirants et agréables à porter, absorbant également l'humidité, ce qui peut être utile si vous avez tendance à transpirer du cuir chevelu .
- Écharpes en soie : elles ont un aspect lisse et luxueux. Elles sont légères et douces au toucher. La soie peut également contribuer à maintenir l'équilibre hydrique naturel de votre cuir chevelu.
- Écharpes en jersey : elles sont fabriquées dans une matière extensible et douce, semblable à celle d'un tee-shirt. Elles sont faciles à porter, confortables et bien ajustées. Les écharpes en jersey sont également disponibles en différentes couleurs et motifs.
- Écharpes en bambou : elles sont composées de fibres naturelles et ont des propriétés similaires à celles du coton. Elles sont douces, hypoallergéniques et évacuent bien l'humidité. Les écharpes en bambou sont écologiques et durables.
- Comment nouer un foulard ? [How to Tie a Headscarf - Dana-Farber Cancer Institute - YouTube](#)

Conseils



CONSEILS DE ROSETTE LA VEDETTE

- Si vous envisagez d'acheter un bonnet, il est préférable d'en acheter trois tout de suite :
 - Un bonnet spécialement conçu pour dormir. Les coutures de ce bonnet ne sont pas visibles à l'intérieur, pour un maximum de confort. Vous avez absolument besoin d'un bonnet de nuit parce que vous avez souvent froid la nuit.
 - Deux bonnets pour la journée, afin de pouvoir les laver alternativement.
- Le bambou est un tissu agréable mais qui a tendance à se déformer au bout d'un certain temps. Par conséquent, les chapeaux perdent leur forme.
- Vous pouvez simplement laver les chapeaux avec votre produit ménager habituel. Pour de meilleurs résultats, ne les mettez pas au sèche-linge.





CHAPEAUX

- Le chapeau Caring Hat est conçu spécialement pour vous si vous souffrez d'alopecie (perte de cheveux) due à une maladie grave ou à ses traitements.
- Ce chapeau quotidien est réalisé sur mesure dans des matières douces et naturelles pour couvrir entièrement votre cuir chevelu tout en offrant un joli volume.
- Le chapeau Caring Hat est élaboré pour vous apporter bien-être, confort et réconfort, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Le projet Caring Hat a été initié par plusieurs femmes, dont la modiste Fabienne Delvigne, qui désirait partager son savoir-faire et son expérience pour vous accompagner dans cette période difficile de votre vie. Le Caring Hat vous aide à mieux accepter les effets secondaires de votre traitement et à retrouver confiance et estime de soi. Il est partiellement remboursé par la mutuelle.
- L'équipe Caring Hat vous accueille chaleureusement dans une maison privée. Elle est à l'écoute de vos besoins avec bienveillance et vous conseille dans le choix du Caring Hat qui vous convient le mieux.

caringhat.org

LE RENDEZ-VOUS CHEZ CARING HAT

1. Prise de RDV au +32 2 735 90 41 ou via contact@caringhat.org.
2. RDV en présentiel (appel vidéo en cas de difficulté)
3. Accueil chaleureux dans un espace intime où le patient vit un moment unique.
4. Le patient repart avec son chapeau ou le reçoit dans les plus brefs délais.

EN PRATIQUE

- Payez votre chapeau Caring Hat sur place.
- Bénéficiez ensuite du remboursement de 120€ de votre mutuelle (si vous y avez droit), sur base d'une attestation médicale et du reçu Caring Hat.
- Demandez éventuellement à l'ASBL Caring Hat Fund de participer partiellement ou totalement au coût du chapeau en fonction de votre situation financière et des ressources disponibles de l'ASBL.

L'ASBL CARING HAT FUND

Pour rendre le Caring Hat accessible à tous les patients souffrant de perte de cheveux à cause d'une maladie grave, l'ASBL Caring Hat Fund peut couvrir partiellement ou totalement le coût du chapeau pour ceux qui rencontrent des difficultés financières.* (*en fonction des ressources disponibles de l'ASBL).

Nous contacter :

Site web : www.caringhat.org

Téléphone : 02 735 90 41

E-mail : contact@caringhat.org



CARING HAT

*« En temps normal, le chapeau est porté.
Mais, dans certaines circonstances, c'est
le chapeau qui nous porte ! »*

- Fabienne Delvigne -





FRANGES, À COMBINER AVEC UN CHAPEAU OU BÉRET

- Une frange, également appelée frange frontale, peut être une option en fonction du type et du degré de la perte de cheveux. Une frange peut aider à dissimuler certaines zones de perte de cheveux et donner l'impression d'une chevelure plus fournie. Un coiffeur ou un styliste peut vous aider à choisir la frange qui vous convient le mieux.
- Il existe différents types de franges : droites, angulaires et longues qui tombent sur le côté. Il est important de choisir la frange en fonction de la forme de votre visage et de vos préférences personnelles. Une mèche de cheveux peut également être portée dans le dos.

haarzorgveerle.net



Haarzorg
veerle

BÉRETS OU CASQUETTES

- Les bérets sont disponibles dans de nombreuses matières, couleurs et motifs.
- Les casquettes existent dans différents styles et peuvent être sportives, décontractées et même élégantes. Selon la matière utilisée, on peut les porter tant en été qu'en hiver. Outre l'avantage d'offrir une protection solaire, elles peuvent être dotées dans certains cas d'une sangle réglable à l'arrière pour garantir un bon ajustement. Il est également possible de les réaliser sur mesure, ainsi elles seront totalement adaptées à votre style et votre morphologie.

caringhat.org



Découvrir plus

Optez pour une casquette ou un béret pour un look plus décontracté. Vous pouvez même ajouter de vrais cheveux si vous le souhaitez. Retrouvez votre confiance en vous!



AVEC LE SOUTIEN DE



Date de dernière révision
novembre 2024 BE/ADC/10/24/0002