

## Une méthode qui a fait ses preuves ici comme ailleurs.

Utilisée depuis plus de 30 ans en Europe, elle l'est depuis quelques années aux États-Unis et au Canada.

- ✓ La Société canadienne du cancer reconnaît l'usage des casques réfrigérants.
  - ✓ Le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke a rendu public en 2010 un rapport qui concluait à l'efficacité de la technique, la jugeait sécuritaire et en recommandait l'utilisation.
  - ✓ Avec plus de 50 000 patientes accompagnées à travers le monde, les casques portables manuels de type Penguin Cold Caps récoltent un taux de satisfaction global de 86 %.
  - ✓ Une étude allemande\* démontre un taux de satisfaction de 88 % chez les patientes ayant fait usage du casque réfrigérant fixe de type Paxman sous un protocole de paclitaxel. Parmi les patientes de tous protocoles pour le cancer du sein confondus, c'est un taux de succès global de 71 %.
- \*Vasconcelos, Wiesske & Schoenegg, 2018.

## Après

>  
6 mois après  
la fin des  
traitements



## Avant

<  
Juste avant  
le premier  
traitement  
de chimio



>  
2 semaines  
après la  
1<sup>re</sup> chimio



<  
Après  
4 traitements



## Pendant



Garder ses cheveux  
en chimiothérapie:

**Oui**  
*c'est possible!*

[gardetescheveux.org](http://gardetescheveux.org)



# Oui, il est possible de garder ses cheveux (ou une bonne partie de ses cheveux!) malgré la chimiothérapie.

Cette technique consiste à porter un casque qui refroidit le cuir chevelu avant, pendant et après l'administration de la chimiothérapie. Le casque agit sur un principe bien simple et reconnu de vasoconstriction: le froid a pour effet de resserrer les vaisseaux sanguins du cuir chevelu et de réduire le débit sanguin. Ainsi, une quantité moindre d'agent chimiothérapeutique atteint les follicules qui, par conséquent, risquent moins de subir des dommages.

Les casques réfrigérants redonnent du **contrôle** aux patients et leur permettent d'**éviter le rappel constant de la maladie** causé par la perte de cheveux. Garder ses cheveux permet de libérer le patient émotionnellement et physiquement de l'étiquette visible de «patient cancéreux» et de **préserver son image, sa dignité et son moral**, tous des éléments vitaux pour favoriser sa guérison et son bien-être général. Il permet également d'éviter une alopécie permanente induite occasionnellement par certains types de chimiothérapie.



>  
Casque réfrigérant

## Pour évaluer si cette méthode vous convient, vous devez considérer les éléments suivants:

- ✓ Il existe 2 types de systèmes de refroidissement du cuir chevelu. Peu importe la technique choisie, le port d'un casque réfrigérant comporte certains effets secondaires temporaires potentiels comme des maux de tête, des courbatures au cou, de l'inconfort et une sensation de froid durant le traitement.
- ✓ Le système de santé québécois ne prend pas encore en charge l'utilisation des casques réfrigérants bien que certaines compagnies d'assurance couvrent en partie leur usage sur prescription du médecin. Les patients doivent s'organiser de façon autonome pour louer et/ou acheter le matériel nécessaire. Certains hôpitaux, via leur fondation, offrent gratuitement des casques réfrigérants à l'usage des patients.
- ✓ Il vous faudra un(e) accompagnateur(trice) dévoué(e), organisé(e), avec une certaine force physique pour vous accompagner à chaque traitement afin de gérer les changements de casques et leur manipulation dans la glace sèche.
- ✓ Les résultats ne sont généralement pas parfaits et varient en fonction de votre type et dosage de chimiothérapie, de la nature de vos cheveux, de votre rigueur dans le respect du protocole de soins capillaires et du type de casque utilisé. Une certaine perte de volume est donc à prévoir, mais il est généralement possible de conserver assez de cheveux pour un résultat satisfaisant, et parfois rien n'y paraît! Même en cas de perte de volume importante, les follicules sont protégés pour assurer une repousse vigoureuse et rapide et éviter l'alopécie permanente.
- ✓ Des soins particuliers sont à prévoir avant, pendant et plusieurs mois après la fin de la chimiothérapie pour dorloter vos cheveux, notamment une contre-indication quant à l'usage de teinture.



Garde tes cheveux est un organisme de bienfaisance ayant pour mission d'informer et d'aider les patients de chimiothérapie qui le souhaitent à garder leurs cheveux pendant les traitements.

**Des questions?** Joignez notre groupe de discussion sur Facebook: [facebook.com/groups/gardetescheveux](https://facebook.com/groups/gardetescheveux)

  @gardetescheveux

#casquerefrigerant #gardetescheveux

[gardetescheveux.org](https://gardetescheveux.org)