



# Garde tes cheveux : ressource officielle de la Fondation Virage du CHUM

## Garde tes cheveux

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. Pour plus d'informations : [gardetescheveux.org](http://gardetescheveux.org).

## Objet

Garde tes cheveux devient une ressource officielle du CHUM par l'entremise de la Fondation Virage. Le présent document résume les divers éléments d'intégration relatifs au partenariat.

## Membres de l'équipe

Garde tes cheveux est constitué de trois professionnelles s'impliquant bénévolement soit :

- [Sophie Truesdell-Ménard](mailto:Sophie@sophietmenardavocate.ca), avocate, fondatrice de Garde tes cheveux et patiente du CHUM. [Sophie@bbjetlag.com](mailto:Sophie@bbjetlag.com).
- [Sophie Reis](mailto:Sophie@bbjetlag.com), entrepreneure, autrice et spécialiste en communications, vice-présidente du CA de la fondation Garde tes cheveux et patiente du CHUM. [Sophie@bbjetlag.com](mailto:Sophie@bbjetlag.com).
- [Jasmine Marcoux](mailto:jasminemarcoux@hotmail.com), comptable professionnelle agréée (MBA, CPA, CA), trésorière du CA de la fondation Garde tes cheveux et patiente de l'Hôpital général juif. [jasminemarcoux@hotmail.com](mailto:jasminemarcoux@hotmail.com).

## Mécanisme d'accompagnement des patient(e)s par l'équipe de la Fondation Virage

### Formation de l'équipe de la Fondation Virage

L'équipe de Garde tes cheveux animera une ou des formation(s) dédiées à toute l'équipe de la Fondation Virage incluant Betty personne clé en charge du volet socioesthétique ainsi qu'aux bénévoles.

Cette formation de 45 minutes suivie d'une période de questions permettra à l'équipe de mieux comprendre les divers aspects relatifs à l'utilisation du casque soit :

- L'historique de l'utilisation du casque, une méthode qui a fait ses preuves ici comme ailleurs.
- La distinction entre les deux types de méthodes de casques réfrigérants disponibles au Québec.
- L'équipe de Garde tes cheveux couvrira toutes les questions fréquentes :
  - Quels sont les bénéfices et les inconvénients?
  - À qui l'utilisation des casques s'adresse-t-elle?
  - Quelles sont les ressources disponibles?
  - Où louer son casque?
  - Combien coûte la location d'un casque de type manuel portable?
  - Est-ce que ce casque est remboursé par la RAMQ?



- Est-ce qu'une perte de cheveux est normale?
- Est-ce que le casque réfrigérant fonctionne bien avec tous les types de chimiothérapie?
- Est-ce que le casque réfrigérant est nécessaire pour les traitements ciblés?
- Est-ce que le patient doit être accompagné?
- Est-ce que l'utilisation du casque est douloureuse?
- Où se procurer la glace sèche?
- Comment planifier les changements de casques et la logistique?
- Quels sont les soins capillaires avant, pendant et après?
- Est-ce que le patient peut utiliser une perruque ou porter une tuque pendant la période des traitements?
- Est-ce que le patient peut poursuivre ses activités?
- Quel matériel est fourni et quelles sont les astuces bien-être complémentaires?
- Date de la formation de l'équipe de Virage est à confirmer par cette dernière.
- À noter, l'équipe de Garde tes cheveux peut assurer une formation en ligne ou en présentiel, conformément aux besoins de l'équipe du CHUM.

#### **Formation des infirmières pivot du CHUM et des oncologues intéressés**

L'équipe de Garde ses cheveux se fera un plaisir de former les infirmières pivot du CHUM, personnes clé essentielles au bien-être des patient(e). Les spécialistes en oncologie (oncologues, chirurgiens-oncologues, radio-oncologues) intéressés peuvent être rencontrés de façon individuelle ou par l'entremise d'une formation organisée.

- Date de la formation de l'équipe d'infirmières pivot est à confirmer par l'équipe de Virage.
- L'équipe de Garde tes cheveux attendra le retour de l'équipe de Virage sur la meilleure méthode pour communiquer et former les oncologues intéressés.

#### **Identification d'une super-bénévole à la Fondation Virage.**

Il sera bénéfique de former une « super-bénévole » à la Fondation Virage qui deviendrait le point de chute des visiteurs du centre de services qui désirent garder leurs cheveux.

Cette dernière collaborera avec l'équipe de Garde tes cheveux et pourra être une ressource pour ses collègues bénévoles ainsi que pour les patients en tant qu'intermédiaire facilitatrice.

- Ressource à confirmer par Virage : Ginette Tremblay a signifié un fort intérêt à devenir la « super-bénévole » Garde tes cheveux.

#### **Mécanique d'accompagnement des patient(e)s par Garde tes cheveux**

L'équipe de Garde tes cheveux assure un accompagnement personnalisé avec respect et bienveillance. L'accompagnement se fait en français et en anglais. Ayant des ressources limitées, l'accompagnement en ligne est privilégié.



L'équipe de Garde tes cheveux est très réactive et prendra en charge rapidement les patients ayant besoin d'informations et de soutien.

Pour ce faire, nous privilégions la mécanique suivante pour tout patient qui entrerait en contact avec la Fondation Virage :

1. Remettre la brochure informative par l'équipe de Virage (ou les inviter à visiter la section 6 « ressources » du site Web de la Fondation Virage et y télécharger la brochure. – Voir plan d'intégration.
2. Inviter les patients à consulter le site Web [gardetescheveux.org](http://gardetescheveux.org).
3. Inviter les patients à lire le témoignage de Sophie Reis, patiente au CHUM ayant répertorié son année d'utilisation du casque sur Instagram en photos et en vidéos sur [@uncanceruncadeau](https://www.instagram.com/uncanceruncadeau) et lire son histoire sur son site Web [uncanceruncadeau.com](http://uncanceruncadeau.com). L'onglet « Le casque » est l'endroit où le plus d'informations sur le casque réfrigérant est centralisée incluant les 25 questions les plus fréquentes.
4. Inviter les patients à joindre le groupe de discussions et de soutien sur Facebook (la Communauté Garde tes cheveux).
5. Au besoin, inviter les patients à contacter l'équipe de Garde tes cheveux par courriel [info@gardetescheveux.com](mailto:info@gardetescheveux.com) (coordonnées sur le site Web) ou via les plateformes sociales de Garde tes cheveux (Messenger ou Instagram Direct).



# Plan d'intégration Fondation Virage CHUM

## Logos et visuels

Les éléments visuels sont disponibles sur ce lien dropbox :

[https://www.dropbox.com/sh/u85wrlm4xgwlsps/AAB2IV\\_YA2sttgFjeyejIA1ka?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/u85wrlm4xgwlsps/AAB2IV_YA2sttgFjeyejIA1ka?dl=0)

## Dépliant explicatif

L'équipe de Garde tes cheveux fournira des dépliants informatifs à l'équipe de Virage. Les dépliants seront en français (février 2022) et une version anglaise suivra. Les quantités annuelles nécessaires sont à déterminer par le CHUM en amont. Une quantité de 1 500 sera disponible dès février 2022.

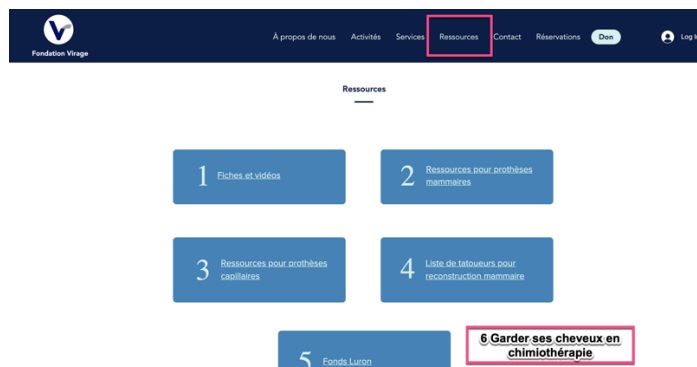
1. Intégration du dépliant Garde tes cheveux aux pochettes remises lors du diagnostic.
2. Mise à disposition du dépliant de Garde tes cheveux au centre de service de Virage au 14<sup>e</sup> étage.
3. Dépliants en français uniquement, version anglaise à venir au printemps 2022.

## Intégration au site Web [fondationvirage.com](http://fondationvirage.com)

En tant que ressource officielle du CHUM, l'information de base de Garde tes cheveux sera présente sur le site de la Fondation.

### 1. Intégration à l'onglet « Ressources »

- a. Texte : 6 Garder ses cheveux en chimiothérapie





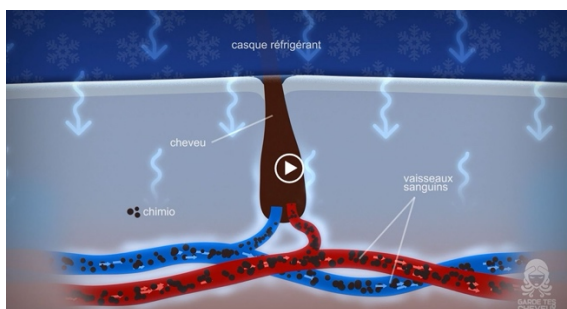
## 2. Contenu de l'onglet 6. Garder ses cheveux en chimiothérapie



**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. Pour plus d'informations [gardetescheveux.org](http://gardetescheveux.org).**



La technique du casque réfrigérant 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.

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'alopecie 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.

**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 (CHUS) 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 patients de tous protocoles pour le cancer du sein confondus, c'est un taux de succès global de 71 %.
- Une étude allemande\* démontre un taux de satisfaction de 88 % chez les patientes ayant fait usage du casque réfrigérant fixe de type Paxman sous protocole de paclitaxel et un taux de succès global de 71 % auprès des autres patients tout protocole pour le cancer du sein confondu. (\*Vasconcelos, Wiesske & Schoenegg, 2018).

**Téléchargez la brochure complète ici.**

**Pour plus d'informations**

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

Pour voir en images et en vidéos l'expérience d'une patiente du CHUM faisant usage du casque réfrigérant rendez-vous sur Instagram @uncancerencadeau ou sur [uncancerencadeau.com](http://uncancerencadeau.com).





**GARDE TES  
CHEVEU**

Services offerts

Écoute et Soutien	Ressources et références	Accueil et inscriptions aux ateliers	Service d'information
Salon de beauté	Alternatives capillaires	Prothèses mammaires externes	Gaines et soutiens-gorge
<b>Garder ses cheveux en chimiothérapie</b>			