

# ALOPÉCIE

La chute des cheveux et/ou des poils

Elle survient généralement 15 à 21 jours après le premier traitement et peut être précédée par des irritations, picotements, démangeaisons et/ou des douleurs au niveau du cuir chevelu. Elle peut se produire à plusieurs endroits du corps et selon des degrés variés.

Cette perte de cheveux et/ou de poils est **transitoire**. La repousse débute 6 à 8 semaines après l'arrêt du traitement à raison d'environ 1cm par mois. La texture et la couleur des cheveux peuvent être modifiées au moment de la repousse.

## CHEVEUX

### POUR DIMINUER LA FRAGILITÉ :

- Utilisez un shampoing doux adapté à votre type de cheveux.
- Evitez les lavages trop fréquents (2 à 3 lavages maximum par semaine).
- Un après-shampoing peut être utilisé pour démêler et éviter les tractions sur le cheveu.
- Séchez les cheveux en tamponnant délicatement avec une serviette douce, sans frotter.
- Evitez toutes sorte d'agression pour le cheveu: colorations, sèche-cheveux, lissage, brushing.
- Si vous le souhaitez, réalisez une coupe courte pour anticiper la chute et prenez rendez-vous avec un conseiller capillaire.



### EN CAS DE DÉMANGEAISONS DU CUIR CHEVELU

- Lavez-vous le crâne avec du shampoing.
- Hydratez votre crâne avec du baume hydratant ou une huile spécifique selon les conseils de votre pharmacien.

## CILS ET SOURCILS



Les cils protègent les yeux de la poussière. Leur diminution peut entraîner des larmoiements et une irritation des yeux.

### POUR PRÉSERVER UN MAXIMUM VOS CILS ET SOURCILS

- Eviter d'utiliser du mascara et d'utiliser des faux cils
- L'utilisation d'un pochoir ou d'un crayon peut être utilisée pour recréer vos sourcils ou les étoffer (un tuto existe sur le site [www.cancer.be](http://www.cancer.be))
- Le maquillage semi-permanent est une possibilité mais doit se réaliser avant le début des traitements

### EN CAS DE LARMOIEMENT

- Le port de lunettes peut diminuer la gêne
- Des larmes artificielles peuvent être utilisées pour diminuer la sécheresse

## AU NIVEAU DU NEZ



Avec la perte des poils ainsi que la fragilité des muqueuses dues aux traitements, une gêne nasale peut apparaître sous forme de croûtes, écoulements, saignements.

### EN CAS DE GÊNE NASALE

- Appliquer du vitapanthol ou de la vaseline au coton-tige sur la paroi de vos narines

La chute des cheveux peut être compliquée car elle est un signe concret et visible de la maladie.

Prévoir une alternative avant leur chute peut être rassurant.

Le port d'une prothèse capillaire, d'un bonnet, d'une frange est une option afin de mieux vivre cette période difficile. Il existe de nombreux tutoriels sur internet, montrant comment nouer les foulards .

La gestion de la perte des cheveux est très personnelle. Certains préfèrent anticiper et opter pour une coupe courte puis de les raser quand ils commencent à tomber.

**Faites les choses comme vous les sentez et à votre propre rythme.**



Votre mutuelle intervient à raison d'environ **180 euros** pour l'achat d'une **prothèse capillaire** tous les 2 ans **ou** pour **120 euros** pour des **accessoires** destinés à couvrir la tête (non cumulable avec la prothèse)

Il suffit de renvoyer l'attestation du médecin accompagnée de la facture de votre prothèse capillaire à votre mutuelle.

Vous rendre chez un prothésiste capillaire permet d'être conseillé sur les diverses options. Choisissez un système et un modèle qui vous plaît.

## LISTE DES CONSEILLERS CAPILLAIRES

<b>BULLE DE VIE</b>	0471/07.10.14	Avenue de la gare, 7 <b>Arlon</b>
<b>BEAUTY SPHERE</b>	0485/42.86.20	rue de le Folie, 51 <b>Hachy</b>
<b>CATHY COIFFURE</b>	0498/ 77.36.98 Cathy-morris@skynet.be	Rue d'Athus, 21 <b>Aubange</b>
<b>CLIN D'OEIL</b>	063/57.05.09 0492/57.21.46 coiffureclindoeil@gmail.com	Avenue Bouvier, 25 <b>Virton</b>
<b>COIFFURE DIFFUSION FABIOLA SIMON</b>	061/21.42.90 0498/52.48.62 coiffurediffusion@outlook.com	Chemin de Renvall 1B <b>Bastogne</b>
<b>COIFFURE ANDRÉE</b>	061/22.44.04 andree.louis@hotmail.com	Rue du Village 84 <b>Libramont</b>
<b>CLINIQUE DU CHEVEU - NOIRÉ SANDRINE</b>	+352/28.37.13.34 centrecapillairenoire@gmail.com	Rue Jean Origer, 10 <b>Luxembourg</b>
<b>CONTRAST ET HARMONIE</b>	+352/26.50.19.78	rue de Longwy, 90 <b>Pétange - Luxembourg</b>
	+33/382.26.84.55	rue des Chenières 1 <b>Cutry - France</b>
<b>PARCOURS SUR MESURE</b>	+33/6.37.37.83.53 sur.mesure.mad@gmail.com	Rue des Fontenettes 10 <b>Longlaville - France</b>
<b>QUALIAS</b>	063/68.09.21	Parc de l'Hydrion <b>Arlon</b>
	084/48.02.98	Av. du Monument, 8 <b>Marche</b>
	061/48.02.78	rue des alliés 2C <b>Libramont</b>



Si certaines boutiques sont désormais fermées ou si vous avez d'autres adresses à proposer, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse coord.onco.arlon@vivalia.be