

Comment prendre soin de moi ?

Cette rubrique a pour but d'offrir à l'internaute des informations médicales de qualité. Néanmoins, les informations fournies sont destinées à améliorer, non à remplacer, la relation qui existe entre le patient et son médecin.

Chimiothérapie : Cheveux & perruque

Lorsque le casque réfrigérant est inefficace ou que vous n'avez pas choisi de le porter et que vous présentez une **chute de cheveux**, il vous est possible de porter une prothèse capillaire (ou perruque) que l'on obtient dans des grands magasins, auprès de coiffeurs spécialisés ou de fournisseurs dont votre établissement de soins pourra vous procurer des adresses.



Quelques conseils

Coupez vos cheveux plus courts que d'habitude.

Utilisez des shampoings très doux.

Evitez tout ce qui peut agresser vos cheveux, comme les permanentes, les colorations et le sèche-cheveux.

Choisissez une perruque qui vous plaît

Que faire en cas de chute des cheveux ?

Une prescription médicale est nécessaire afin d'obtenir le remboursement forfaitaire de votre caisse d'assurance maladie **76 euros**.

Il est recommandé d'interroger votre mutuelle au préalable sur la somme complémentaire qu'elle alloue. Le remboursement de sécurité sociale associé à celui de votre mutuelle vous indiquera la somme dont vous disposez pour choisir votre perruque.

Lilly

Les activités et la fatigue

Tout au long de la **maladie et de ses traitements**, l'organisme dépense beaucoup d'énergie et le **stress émotionnel** est fort. La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents ressentis par les patients atteints de cancer et elle peut être liée à plusieurs facteurs.

Une fatigue dont l'origine est principalement psychologique est souvent associée à une humeur triste, des idées noires, l'envie de pleurer fréquente, l'absence de désirs dans le quotidien et de projet futur. Elle peut s'associer à des troubles du sommeil. Elle s'explique aisément par vos soucis, l'anxiété occasionnée par votre situation médicale. Elle est parfois le témoin d'une véritable **dépression**.



Une fatigue peut avoir plusieurs causes

Vos déplacements hospitaliers fréquents, la longue durée de l'attente, des **traitements** et des **examens**.

Les effets secondaires de vos traitements.

La maladie, elle-même, par le biais de sécrétion d'hormones.

L'anémie est associée souvent à une gêne lors de l'effort physique, de type essoufflement, palpitations, vertiges.

La faiblesse musculaire au niveau des cuisses parfois observée au cours d'un traitement prolongé par corticoïdes et qui se traduit par une difficulté à se lever de sa chaise ou à monter les escaliers.

Les répercussions psychologiques

Les **répercussions psychologiques** d'une fatigue physique sont très variables d'un patient à l'autre. Les patients habitués à une vie active pourront être très affectés par la diminution de leur activité physique les contraignant à réduire leur rythme de vie et à modifier leurs activités.

Si vous le souhaitez, et si cela vous est possible, vous pourrez obtenir un arrêt de travail. En cas de fatigue, essayez de déléguer au maximum les tâches domestiques et donnez la priorité aux activités qui vous font plaisir et dont vous vous sentez capable. Pour certains d'entre vous, le maintien d'une activité professionnelle à temps partiel vous permet de vous changer les idées. Il peut également s'agir d'un loisir ou d'une action associative.

Le maintien d'une activité physique régulière est favorable à l'entretien musculaire, à la stimulation de l'appétit et du transit intestinal, au bon fonctionnement du retour veineux. La marche, la gymnastique et la natation sont les plus adaptées.

Ma vie sexuelle sera-t-elle différente ?

Sur le plan de la sexualité, la chimiothérapie n'entraîne pas en elle-même directement des modifications de la libido et du désir sexuel. En revanche, la fatigue et les autres effets secondaires peuvent naturellement la perturber transitoirement.

Sur le plan hormonal chez la femme, la chimiothérapie peut être responsable d'une modification du cycle menstruel qui peut devenir parfois irrégulier, associé à des règles abondantes ou au contraire très faibles.



Parfois, vous constaterez un arrêt total des menstruations et l'apparition des symptômes associés à la ménopause telles que des bouffées de chaleur, la sécheresse de la muqueuse vaginale ou vulvaire. Cette ménopause peut être réversible à l'arrêt de la chimiothérapie ou peut être définitive surtout lorsque votre âge approche celui physiologique de la ménopause. Vous pouvez en parler avec votre médecin.

Est-ce que je peux avoir un enfant ?

En cours de chimiothérapie, les perturbations du cycle menstruel, y compris son arrêt prolongé, ne vous empêchent pas d'être enceinte. Cette grossesse est absolument à éviter en cours de **chimiothérapie** compte tenu du risque de **malformations fœtales**. Il est donc nécessaire d'envisager une **contraception** pendant cette période de traitement.

Après la fin du traitement de chimiothérapie, si vous avez un projet de grossesse, vous pouvez en discuter avec votre **cancérologue**. Il vous tiendra informé des risques de récurrences, qui diminuent avec le temps, et si le moment paraît « raisonnable » pour l'envisager.



Bibliographie

Extrait du carnet de suivi «Mieux vivre la chimiothérapie» rédigé grâce à la collaboration de :

Dr Carole BOULEUC - Médecin oncologue/soins de support, UMASC, Institut Curie

Mme Annick CHOLET - Ex cadre socio-éducatif hospitalier de l'Institut Curie

Mme Martine RUSZNIEWSKI - Psychologue pour les soignants de l'Institut Curie

