



*J'ai décidé de recourir au  
refroidissement du cuir chevelu,  
dites-moi ce que je dois savoir*

Manuel du patient sur le refroidissement du cuir chevelu

# Commencer le refroidissement du cuir chevelu

Vous êtes sur le point d'entamer le processus de refroidissement du cuir chevelu. Nous espérons que votre parcours se déroulera dans les meilleures conditions. Nous sommes là pour vous soutenir tout au long de votre expérience et pour vous aider à relever les difficultés qui se présenteront. Cette brochure, en conjonction avec [coldcap.com](http://coldcap.com), vous fournira toutes les informations dont vous avez besoin pour tirer le meilleur parti du refroidissement du cuir chevelu.



Pour de plus amples informations, consulter la FAQ et obtenir de l'aide, rendez-vous sur notre plateforme en ligne dédiée aux patients

[coldcap.com](http://coldcap.com)

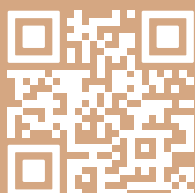
## Sommaire

<b>01</b>	<b>Se préparer au refroidissement du cuir chevelu</b>	<b>05</b>
	À quoi faut-il s'attendre ?	07
<b>02</b>	<b>Soyez réaliste dans vos attentes en matière de refroidissement du cuir chevelu</b>	<b>09</b>
	Calculateur de résultats du refroidissement du cuir chevelu	10
	Il n'y a aucune garantie	11
<b>03</b>	<b>Comment tirer le meilleur parti du refroidissement du cuir chevelu ?</b>	<b>12</b>
	Le soutien pendant votre traitement	15
	Les soins capillaires	16
	Ce dont vous pourriez avoir besoin	17
<b>04</b>	<b>Les vidéos explicatives</b>	<b>19</b>
	Déterminer la taille du casque réfrigérant	20
	Préparer les cheveux pour le refroidissement du cuir chevelu	21
	Mettre le casque réfrigérant	22
	Conseils et astuces	23
<b>05</b>	<b>Les réalités du refroidissement du cuir chevelu</b>	<b>25</b>
	Vous n'avez rien fait de mal	26
	La chute des cheveux	28
	La perte importante de cheveux	30
	La repousse des cheveux avec le refroidissement du cuir chevelu	32



*J'étais déterminée à en apprendre le plus possible sur le refroidissement du cuir chevelu afin de conserver mes cheveux.*

Angela



# Se préparer au refroidissement du cuir chevelu

01

Les préparatifs en vue de votre première séance de chimiothérapie sont parfois intimidants, mais il est important que vous preniez le temps de vous préparer au refroidissement du cuir chevelu.

Maintenant que vous avez pris votre décision, vous devez vous familiariser avec certaines informations essentielles.

## Regardez les vidéos explicatives

Il est essentiel que le casque soit posé correctement pour que le refroidissement du cuir chevelu soit le plus efficace possible. Nos vidéos explicatives (que nous vous présenterons plus tard) vous montrent exactement comment procéder. L'un des membres de votre équipe clinique vous aidera à mettre le casque, mais certains patients décident de le mettre eux-mêmes. On n'est jamais mieux servi que par soi-même, alors familiarisez-vous avec la procédure avant votre premier traitement.

## Pensez à la préparation de vos cheveux

Surtout si vous avez des cheveux frisés ou bouclés. Entraînez-vous à l'avance pour vous faciliter les choses le jour J. Nous disposons d'une autre bibliothèque de vidéos explicatives qui vous guideront dans votre traitement.

## Apprenez à prendre soin de vos cheveux pendant le refroidissement du cuir chevelu

Cela ne changera rien à la quantité de cheveux que vous pouvez conserver, mais vos soins quotidiens seront plus faciles et vos cheveux resteront dans le meilleur état possible. Vous trouverez tout ce qu'il faut savoir dans la section soins capillaires du site Web à [coldcap.com/haicare](https://coldcap.com/haicare)

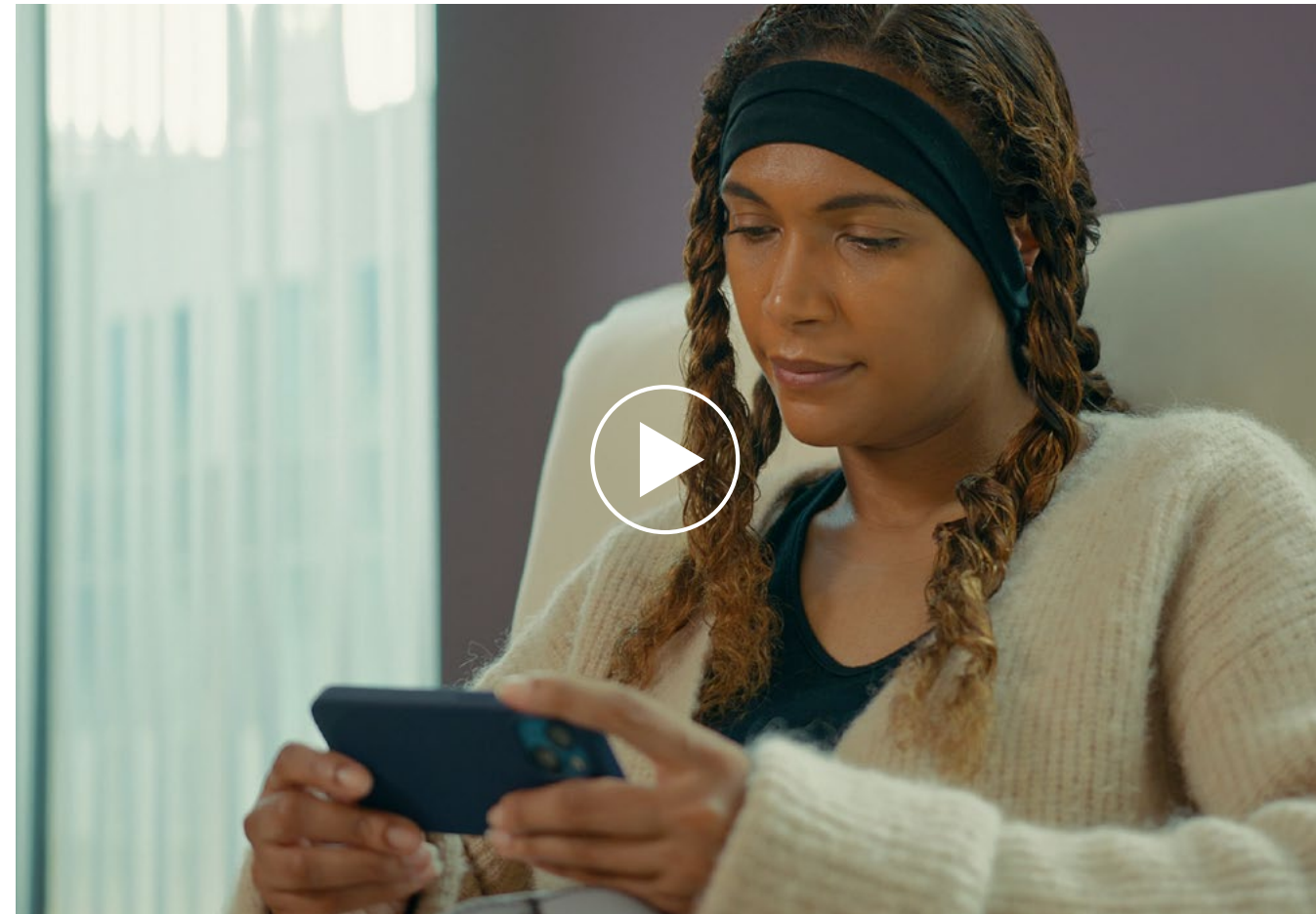
## Essayez de déterminer les résultats réalistes de votre traitement

Voir ce à quoi vous risquez de faire face peut être un peu effrayant, mais c'est aussi un élément fondamental pour vous permettre d'être réaliste dans vos attentes. Nous y reviendrons plus tard.

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur* [coldcap.com/getting-ready-for-scalp-cooling](https://coldcap.com/getting-ready-for-scalp-cooling)

Votre hôpital possède plusieurs casques de différentes tailles. L'un des membres de l'équipe clinique déterminera la taille de votre casque en s'assurant qu'il est parfaitement adapté. Vous devrez porter le casque de la taille choisie pendant toute la durée de votre traitement. L'hôpital devrait être en mesure de vous fournir tout ce dont vous aurez besoin pour le refroidissement du cuir chevelu, y compris de l'après-shampooing pour la préparation des cheveux et un bandeau pour protéger votre front. Il est toutefois conseillé de vérifier cela avant votre premier traitement et d'apporter vos propres fournitures si nécessaire.

En choisissant de vous informer sur le processus de refroidissement du cuir chevelu, vous gagnerez en confiance et en maîtrise. Commencez votre traitement de manière positive en vous familiarisant le plus possible avec les conseils du site Web, en particulier avec les vidéos explicatives. Elles vous apprendront à poser le casque correctement et vous donneront les moyens de prendre soin de vous entre les jours de traitement.

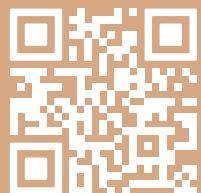


## À quoi faut-il s'attendre ?

Pour la plupart des gens, la première séance de chimiothérapie peut être effrayante. Les pensées se bousculent et les questions sans réponse peuvent être source d'anxiété. Nous avons créé une vidéo qui explique le processus de refroidissement du cuir chevelu et ce à quoi vous pouvez vous attendre. Vous pourrez ainsi mieux vous préparer, mais n'oubliez pas que chaque hôpital procède de manière un peu différente.

Vous trouverez la vidéo sur [coldcap.com/what-is-scalp-cooling](https://coldcap.com/what-is-scalp-cooling)

Si vous avez des questions sur la chimiothérapie ou sur le refroidissement du cuir chevelu, n'hésitez pas à prendre contact avec votre équipe clinique. Elle pourra vous donner des informations spécifiques sur ce à quoi vous devez vous attendre.



## Soyez réaliste dans vos attentes en matière de refroidissement du cuir chevelu

02

La meilleure chose que vous puissiez faire pour vivre une expérience positive de refroidissement du cuir chevelu est d'être réaliste quant aux résultats potentiels du traitement.

Il est tout à fait normal d'avoir des attentes très élevées, mais si vos espoirs ne sont pas fondés sur des preuves et sur les expériences d'autres patients ayant suivi des protocoles similaires, vous risquez de vous exposer à des déceptions. La maxime suivante devrait vous être utile : « Espérez le meilleur, préparez-vous au pire ».

---

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur*  
[coldcap.com/realistic-expectations](https://coldcap.com/realistic-expectations)

## Calculateur de résultats du refroidissement du cuir chevelu

Nous avons élaboré un calculateur qui vous donnera une indication de la rétention capillaire à laquelle vous pouvez vous attendre, en fonction de la chimiothérapie que vous recevrez. Si vous connaissez les doses, vous aurez une indication encore plus précise.

Le calculateur utilise les informations du Registre néerlandais de refroidissement du cuir chevelu, qui rassemble les informations portant sur plus de 7 000 patients ayant bénéficié de cette technologie. Il s'agit du plus grand ensemble de données sur le refroidissement du cuir chevelu au monde. Ces informations constituent une représentation fidèle du refroidissement du cuir chevelu chez des patients réels dans de vrais centres de cancérologie, plutôt que dans le cadre d'un essai clinique. L'accès à une telle quantité de données permet au calculateur de donner une indication fiable de ce à quoi vous pouvez vous attendre. Il est important de se rappeler que le calculateur ne donne qu'une indication des résultats obtenus par d'autres personnes. Vous pouvez constater une rétention de cheveux plus ou moins importante, mais il s'agit d'un bon point de départ.

Vous verrez également que le calculateur génère la durée de refroidissement après perfusion correspondant à votre traitement. Il y a parfois une certaine confusion autour des durées de refroidissement, mais

celles générées par le calculateur sont celles que nous recommandons pour obtenir les meilleurs résultats possibles avec votre protocole spécifique.

Vous pouvez accéder au calculateur de résultats sur [coldcap.com/outcomescalculator](https://coldcap.com/outcomescalculator).

Le fait d'avoir une indication sur le potentiel de rétention des cheveux est un excellent point de départ, mais l'expérience d'autres personnes peut également être très instructive. Pour cela, l'idéal est de rejoindre notre groupe privé sur Facebook. Il s'agit d'une communauté positive et solidaire de personnes du monde entier qui ont recours au refroidissement du cuir chevelu ou qui y ont eu recours par le passé. Les membres font part de leur expérience, de leurs questions, de leurs conseils et de leur soutien, et vous donneront une bonne idée de ce qu'est réellement le refroidissement du cuir chevelu.

Vous pouvez rejoindre le groupe Facebook sur [facebook.com/groups/paxmanscalpcooling](https://facebook.com/groups/paxmanscalpcooling)



Rejoignez la communauté Paxman sur Facebook



Utilisez le calculateur de résultats du refroidissement du cuir chevelu



## Il n'y a aucune garantie

**Cela peut être difficile à accepter, mais malheureusement le refroidissement du cuir chevelu n'offre aucune garantie de réussite. Par conséquent, le refroidissement du cuir chevelu n'est pas la meilleure option pour tout le monde.**

La plupart des patients qui ont opté pour le refroidissement du cuir chevelu sont convaincus qu'ils ont fait le bon choix, même s'ils n'ont pas obtenu la rétention de cheveux qu'ils espéraient.

Pour certaines personnes, c'est une décision facile à prendre, mais si vous hésitez, il vaut mieux essayer que regretter. Rien ne vous oblige à poursuivre le refroidissement du cuir chevelu pour

tous vos traitements, procédez étape par étape. Si le premier traitement se passe bien, vous pouvez recommencer avec la deuxième perfusion. Vous pouvez arrêter à tout moment si vous ne voulez pas continuer. Mieux vaut des remords que des regrets, comme on dit.

En optant pour le refroidissement du cuir chevelu, vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour gérer au mieux la perte de cheveux induite par la chimiothérapie et pour favoriser une repousse plus rapide et plus saine.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les raisons pour lesquelles les résultats du refroidissement du cuir chevelu varient d'une personne à l'autre, consultez le site [coldcap.com/realistic-expectations](https://coldcap.com/realistic-expectations).

# Comment tirer le meilleur parti du refroidissement du cuir chevelu ?

03

On a tendance à penser que le refroidissement du cuir chevelu est quelque chose que l'on subit. Or, pour en tirer le meilleur parti, il est important de considérer le processus comme une action à laquelle vous participez de manière proactive.

Plus vous vous impliquerez, plus vous participerez au traitement et plus vous aurez confiance dans le processus, plus vous serez à même de gérer le refroidissement du cuir chevelu. Vous avez déjà pris un bon départ en utilisant les informations mises à votre disposition.

De nombreux éléments entrent en jeu tout au long du processus de refroidissement du cuir chevelu et peuvent influencer sur la quantité de cheveux que vous pouvez conserver ; certains peuvent être gérés, d'autres échappent à votre contrôle.

Si vous faites de votre mieux pour suivre les conseils sur ce que vous pouvez maîtriser, vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles, mais il est important de ne pas oublier que certaines choses ne dépendent pas de vous.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur**  
[coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling](http://coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling)

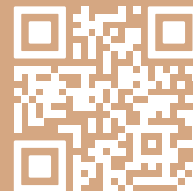
## Les facteurs en dehors de votre contrôle

### Médicaments et protocole de chimiothérapie

Votre médecin vous prescrira le meilleur protocole de traitement en fonction de votre diagnostic.

### La réponse biologique individuelle

Chaque personne réagit différemment au refroidissement du cuir chevelu, comme à n'importe quel médicament ou intervention médicale. Trois personnes ayant un diagnostic identique et recevant le même médicament auront probablement des taux de rétention de cheveux différents. La personne dont la rétention est la moins importante n'a rien fait de mal, de même que la personne dont la rétention est la plus importante n'a rien fait de mieux.



« Avant de procéder au refroidissement du cuir chevelu, j'ai fait des tonnes de recherches. Le groupe Facebook a été une bouée de sauvetage, les conseils et les astuces ont été d'une valeur inestimable avant de commencer le traitement.

Charlotte

## Facteurs pouvant être contrôlés

### Taille de casque adaptée

Un casque épousant parfaitement votre cuir chevelu garantira le meilleur résultat possible. Votre équipe clinique procédera à l'ajustement de votre casque afin de s'assurer qu'il est de la bonne taille. Un casque trop petit ou trop grand peut empêcher certaines parties de votre cuir chevelu d'être en contact avec le casque, ce qui entraînera une perte de cheveux.

### Durées de refroidissement appropriées

Il est important que le refroidissement soit suffisant avant et après la perfusion de chimiothérapie afin de tirer le meilleur parti du refroidissement du cuir chevelu. Votre équipe clinique est responsable de ces durées. Un pré-refroidissement de 30 minutes (45 minutes si vos cheveux sont épais) doit avoir lieu avant la perfusion de chimiothérapie. Cela permet de s'assurer que votre cuir chevelu est à la température optimale avant que les médicaments n'atteignent votre cuir chevelu.

Le refroidissement après perfusion peut commencer une fois que tous les médicaments de chimiothérapie responsables de l'alopécie ont été administrés. Il varie légèrement en fonction des médicaments que vous recevez, mais il est généralement de 90 minutes. Cela permet de protéger votre cuir chevelu pendant que les médicaments sont au maximum de leur efficacité dans votre organisme.

La pratique du refroidissement du cuir chevelu peut varier d'un hôpital à l'autre en fonction des décisions prises par le centre de cancérologie. Les durées de refroidissement avant et après perfusion de Paxman sont basées sur un grand nombre de données cliniques publiées et sont les durées que nous vous recommandons de respecter pour obtenir des résultats optimaux.

Enfin, il y a quelques mesures à prendre pour que le refroidissement du cuir chevelu soit le plus efficace possible :

### La préparation des cheveux

En préparant correctement vos cheveux, vous vous assurez que le casque est en contact permanent avec votre cuir chevelu, ce qui permet à la chaleur de se dissiper plus facilement.

### Mettre le casque correctement

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, il est essentiel que le casque soit en contact étroit et permanent avec votre cuir chevelu. La pose du casque n'est pas nécessairement une opération compliquée. Notre vidéo explicative décrit la procédure à suivre. Plus vous vous entraînerez avant votre traitement, plus ce sera facile. Pour les personnes résidant en dehors des États-Unis, il se peut que votre équipe clinique vous aide à mettre votre casque, mais il est tout de même important de savoir comment se déroule la pose du casque et à quoi cela ressemble. Plus vous pourrez aider à la pose du casque, voire même vous en charger, plus vous vous sentirez en confiance. Prenez votre temps pour placer le casque correctement et n'hésitez pas à dire ce que vous pensez et à recommencer si vous avez l'impression que le casque pourrait être mieux ajusté.



## Le soutien pendant votre traitement

**La mise en place d'un réseau de soutien pendant votre traitement est un élément important pour vous sentir à l'aise et être capable de faire face aux véritables défis qui se présentent à vous.**

Si possible, trouvez quelqu'un qui peut vous accompagner pendant votre traitement, pour vous tenir compagnie et vous aider à mettre le casque. Qu'il s'agisse d'un ami, d'un proche ou d'un membre de la famille, donnez-lui un maximum d'informations, car plus cette personne en saura, plus elle sera en mesure de vous soutenir. Envoyez-lui le lien du site Web et incitez-la à regarder les vidéos explicatives.

N'oubliez pas non plus la communauté du refroidissement du cuir chevelu. Le soutien d'autres personnes qui ont également recours au refroidissement du cuir chevelu partout dans le monde peut s'avérer inestimable.

N'ayez pas peur de demander de l'aide et du soutien.



En savoir plus sur la communauté du refroidissement du cuir chevelu



## Les soins capillaires

**Prendre soin de vos cheveux pendant le refroidissement du cuir chevelu ne changera rien à la quantité de cheveux que vous pourrez conserver, mais cela aura un impact sur votre expérience au quotidien.**

En modifiant votre routine de soins capillaires, vous pourrez prendre soin de vos cheveux le plus facilement possible et vous assurer que les cheveux que vous conserverez seront dans le meilleur état possible à la fin de votre traitement.

Nous vous donnons tous les conseils dont vous avez besoin pour prendre soin de vos cheveux sur [coldcap.com/haircare](http://coldcap.com/haircare)

## Ce dont vous pourriez avoir besoin

Le casque et la coiffe, ainsi que de l'après-shampooing pour aider à la préparation des cheveux, sont les seuls éléments essentiels au refroidissement du cuir chevelu. Il se peut que vous deviez apporter de l'après-shampooing et tout votre nécessaire à la préparation des cheveux lors de votre traitement, renseignez-vous auprès de l'équipe clinique. En cas de traitement ailleurs, il se peut que vous deviez apporter de l'après-shampooing et tout votre nécessaire à la préparation des cheveux lors de votre traitement.

En outre, certaines choses pourraient vous faciliter la vie au quotidien entre les séances de chimiothérapie et les traitements de refroidissement du cuir chevelu. Elles ne sont pas obligatoires, mais nous savons que les personnes qui ont recours au refroidissement du cuir chevelu les ont trouvées utiles entre les traitements.

### **Un shampooing et un après-shampooing hypoallergéniques**

Si possible, un produit hydratant conçu pour les cheveux secs ou abîmés.

### **Une brosse démêlante et/ou un peigne à dents larges**

Un brossage régulier des cheveux constitue un élément important de l'entretien des cheveux lors du refroidissement du cuir chevelu, quel que soit votre type de cheveux. Utilisez le type de brosse qui vous semble le mieux adapté à vos cheveux.

### **Des soins nourrissants (masque capillaire, soin sans rinçage, huiles naturelles, etc.)**

La chimiothérapie dessèche les cheveux et le cuir chevelu. Les soins

nourrissants contribueront à maintenir les cheveux dans le meilleur état possible et faciliteront le brossage, le lavage et le coiffage en général.

### **Une taie d'oreiller en soie ou un bonnet de nuit**

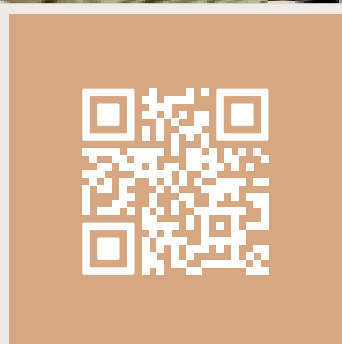
Vos cheveux peuvent avoir tendance à faire des nœuds et à s'em mêler en raison du frottement entre les cheveux et la taie d'oreiller lorsque vous bougez pendant votre sommeil. La soie provoque beaucoup moins de friction qu'une taie d'oreiller traditionnelle en coton ou en lin et peut faciliter le coiffage de vos cheveux.

### **Des fibres capillaires ou un spray de retouche des racines**

Tout le monde n'en a pas besoin, mais en cas de perte de cheveux inégale, ces produits peuvent faire une différence considérable lorsqu'il s'agit de camoufler les zones clairsemées.

### **Un bonnet, un volumateur ou une perruque**

De nombreuses personnes se sentent rassurées d'avoir une perruque ou quelque chose pour se couvrir la tête avant le début de la chimiothérapie. Rien ne vous empêche de porter une perruque lorsque vous suivez un traitement de refroidissement du cuir chevelu, si cela ne provoque pas de tension ou de friction à la racine de vos cheveux. Elle peut être utile pour vous aider à surmonter un événement ou une journée difficile. Les perruques peuvent être coûteuses. Si vous hésitez, il serait peut-être bon d'attendre de voir si vous en avez besoin, car ce n'est pas le cas de tout le monde. Vous pouvez également opter pour un volumateur. Semblable à une perruque, mais plus petit, il permet de dissimuler la perte de cheveux au niveau de la couronne.



# Les vidéos explicatives

04

Nous avons créé toute une bibliothèque de vidéos pratiques sur le refroidissement du cuir chevelu pour vous guider dans les étapes les plus importantes du refroidissement du cuir chevelu.

Prenez le temps de vous familiariser avec nos vidéos étape par étape et de comprendre les conseils relatifs à la taille du casque dont vous aurez besoin, à la préparation de vos cheveux pour le refroidissement du cuir chevelu, à la pose correcte du casque, ainsi qu'aux conseils et astuces qui peuvent faciliter le refroidissement du cuir chevelu.

Plus vous vous familiariserez avec ces vidéos et le processus qu'elles décrivent, plus vous vous sentirez à l'aise et en confiance lors de votre premier traitement.

- Déterminer la taille du casque réfrigérant
- Préparer les cheveux pour le refroidissement du cuir chevelu
- Mettre le casque réfrigérant
- Conseils et astuces

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur*  
[coldcap.com/how-to-videos](https://coldcap.com/how-to-videos)



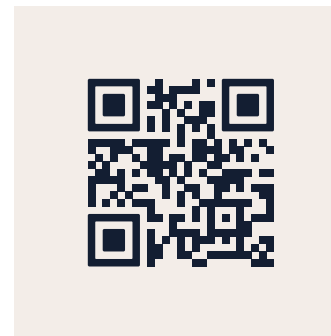
## Préparer les cheveux pour le refroidissement du cuir chevelu

L'étape de préparation des cheveux est essentielle au refroidissement du cuir chevelu car elle permet de poser le casque au plus près du cuir chevelu et de manière homogène, afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles et d'éviter la chute des cheveux.

La préparation des cheveux a trois principaux objectifs :

1. Aplatir vos cheveux sur votre cuir chevelu pour réduire le volume et se débarrasser des poches d'air.
2. Grâce à l'eau utilisée pour augmenter la conductivité, faciliter le plus possible le transfert de chaleur pour refroidir votre cuir chevelu.
3. À l'aide d'un après-shampooing, s'assurer que le casque se retire facilement.

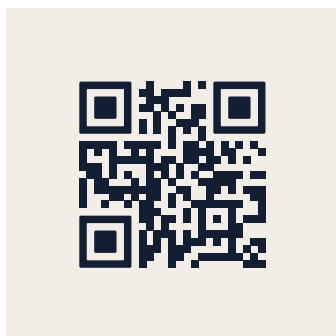
La réalisation de ces trois objectifs varie légèrement en fonction de votre type de cheveux et de leur épaisseur. Vous pouvez procéder de plusieurs manières, mais gardez à l'esprit que tant que ces trois objectifs sont atteints, il n'y a pas d'erreur possible.



## Déterminer la taille du casque réfrigérant

Déterminer la taille du casque est la première étape du processus de refroidissement du cuir chevelu et un membre de votre équipe clinique s'en chargera pour vous.

La vidéo vous guidera à travers les étapes afin de vous montrer à quoi doit ressembler l'ajustement idéal d'un casque. N'oubliez pas que le casque doit être bien ajusté, c'est-à-dire qu'il doit être en contact étroit et constant avec votre cuir chevelu.



## Mettre le casque réfrigérant

---

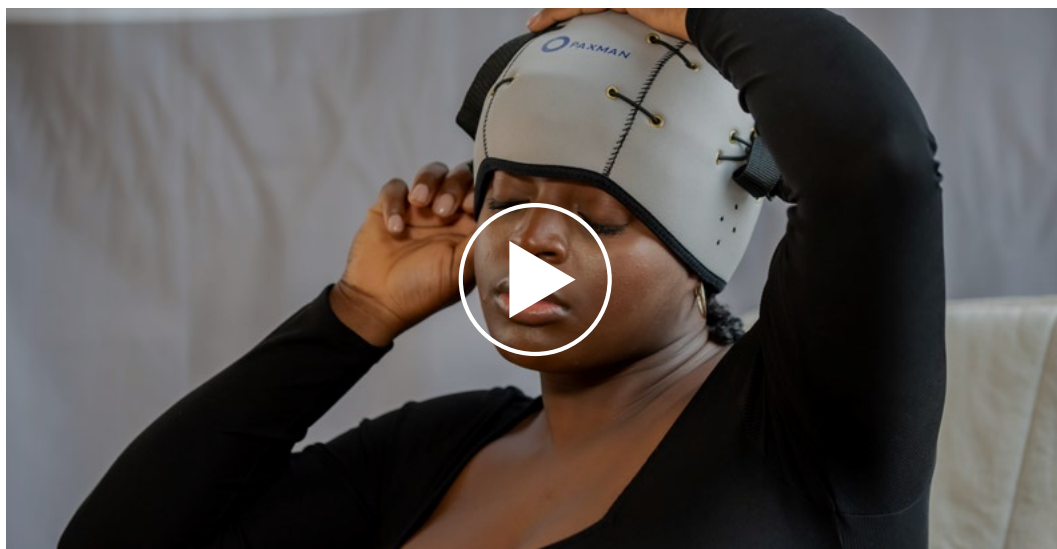
Bien poser le casque réfrigérant avant chaque traitement est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour garantir le meilleur résultat possible du refroidissement du cuir chevelu.

La pose du casque n'est pas nécessairement compliquée. La vidéo vous explique étape par étape comment poser correctement le casque. La vidéo explique comment ajuster le casque soi-même ou comment il peut être ajusté sur quelqu'un d'autre. Que vous effectuiez cette opération en solo ou avec l'aide d'une personne proche, la vidéo vous fournira toutes les informations dont vous avez besoin.

Trois éléments doivent être pris en compte lors de la pose du casque :

1. Le contact entre le cuir chevelu et le casque intérieur doit être constant et uniforme
2. Le casque intérieur et la coiffe doivent être centrés sur la tête
3. Les cordons élastiques et la mentonnière de la coiffe doivent être bien serrés, mais pas trop

Nous vous conseillons de regarder les vidéos au moins trois fois, afin de vous familiariser avec le processus et de vous sentir à l'aise et en confiance lors de votre premier traitement.



## Conseils et astuces

---

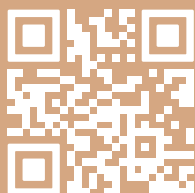
Soyez attentif aux petits conseils simples et pratiques qui rendront votre expérience du traitement réfrigérant aussi confortable que possible.





*Bien sûr, l'idéal aurait été de conserver 100 % de mes cheveux. Mais, comme on m'a prescrit du Taxotere, qui peut entraîner une perte de cheveux permanente, je suis heureuse d'avoir conservé environ 40 % de mes cheveux. Et, 9 mois plus tard, j'ai une repousse extrêmement rapide.*

Meredith



# Les réalités du refroidissement du cuir chevelu

05

Le refroidissement du cuir chevelu peut donner des résultats étonnants, mais il peut aussi être une expérience difficile, même pour les personnes qui connaissent une rétention de cheveux très élevée.

Il serait facile de prétendre que tout est simple, mais nous nous devons d'être honnêtes et ouverts sur ce que vous risquez de vivre au cours de votre parcours du refroidissement du cuir chevelu. Le groupe privé sur Facebook est l'endroit idéal pour comprendre pleinement l'expérience du refroidissement du cuir chevelu auprès de personnes qui l'ont vécue. Si vous n'avez pas encore rejoint le groupe, cela vaut vraiment la peine d'y réfléchir.

Vous pouvez rejoindre le groupe Facebook sur [facebook.com/groups/paxmanscalpcooling](https://facebook.com/groups/paxmanscalpcooling)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [coldcap.com/realities-of-scalp-cooling](https://coldcap.com/realities-of-scalp-cooling)

Essayez d'adopter un état d'esprit positif et rappelez-vous que même si le refroidissement du cuir chevelu peut être difficile, la majorité des gens pensent que c'était le bon choix pour eux.

Cette section met en lumière certaines des réalités les plus difficiles du refroidissement du cuir chevelu. Comprendre les difficultés potentielles liées au refroidissement du cuir chevelu vous aidera à avoir une vision réaliste du déroulement du traitement. Nous espérons que vous n'aurez pas besoin de ces informations, mais elles sont là si vous en avez besoin.



## Vous n'avez rien fait de mal

Le refroidissement du cuir chevelu peut ne pas être aussi facile que nous l'espérons tous. Les patients nous disent que s'ils perdent leurs cheveux, c'est parce qu'ils ont fait quelque chose de mal : « J'ai suivi toutes les règles, mais j'ai quand même perdu mes cheveux ».

Il est très important de savoir que vous n'avez rien fait de mal. Vous n'avez pas échoué.

Malheureusement, pour certaines personnes, il ne suffit pas de suivre les règles ou d'écouter tous les conseils pour s'assurer que le refroidissement du cuir chevelu permettra de conserver beaucoup de cheveux. Cela peut être particulièrement difficile si vous voyez d'autres personnes avec beaucoup de cheveux qui semblent trouver cela facile.

Essayez de vous reconforter en vous disant que vous avez fait tout ce que vous pouviez, que vous avez protégé vos follicules pileux et que la repousse viendra. Que vous avez agi en fonction de ce qui semblait bon pour vous. Et que des personnes sont là, pour vous. Tendez la main à la communauté du refroidissement du cuir chevelu, vous êtes nombreux à vivre la même chose.





## La chute des cheveux

La chute des cheveux est ce qui inquiète le plus dans le refroidissement du cuir chevelu. Elle peut être pénible, désagréable et fatigante. Lorsque la chute des cheveux commence, elle est souvent considérée, à tort, comme un signe que le refroidissement du cuir chevelu ne fonctionne pas. Cependant, il est important de savoir que c'est une partie inévitable et tout à fait normale du processus de refroidissement du cuir chevelu.

Voici quelques informations sur ce à quoi vous pouvez vous attendre et sur la façon dont vous pouvez faire face à la chute des cheveux.

**La chute de cheveux se produit chez toutes les personnes qui ont recours au refroidissement du cuir chevelu, même celles qui conservent beaucoup de cheveux.**

Le processus débute entre 14 et 21 jours après le premier traitement ; c'est là que l'effet de la chimiothérapie sur les follicules commence à apparaître. Si vous ne suivez pas un traitement de refroidissement du cuir chevelu, c'est à ce moment-là que commence la perte totale des cheveux. Le refroidissement du cuir chevelu protège vos follicules, mais ne peut pas sauver tous les cheveux.

**La perte de cheveux ne signifie pas que le refroidissement du cuir chevelu ne fonctionne pas.**

La perte de cheveux est effrayante, même si vous l'anticipez. Il est courant de paniquer et de penser que le refroidissement du cuir chevelu ne fonctionnera pas lorsque vos cheveux commencent à tomber. Essayez de faire confiance au processus et rappelez-vous

que ce que vous vivez est normal et n'est pas représentatif du reste de votre traitement de refroidissement du cuir chevelu.

**La perte de cheveux est généralement plus importante au début du traitement.**

Cela peut varier légèrement et dépend des médicaments que vous recevez, mais pour la majorité, la chute de cheveux est à son niveau maximal après les deuxième et troisième séances. Pour la plupart des gens, cela peut ensuite ralentir, mais vous devez vous attendre à une certaine perte de cheveux tout au long de votre traitement.

**La perte de cheveux n'est pas la même pour tout le monde. Elle varie beaucoup d'une personne à l'autre, mais elle est surtout influencée par le protocole de chimiothérapie que vous recevez.**

Certains médicaments tels que la doxorubicine, l'épirubicine ou le cyclophosphamide entraînent une perte de cheveux plus importante que d'autres

comme le docétaxel ou le paclitaxel. Utilisez le calculateur de résultats pour vous faire une idée réaliste de la quantité de cheveux que vous pouvez espérer conserver avec votre protocole.

**La perte de cheveux n'est pas le résultat de quelque chose que vous avez mal fait**

Vous pouvez suivre tous les conseils à la lettre et voir vos cheveux tomber quand même. Ce n'est pas un signe d'échec ou d'erreur, c'est juste une partie inévitable du processus de refroidissement du cuir chevelu.

**Il est important d'éliminer les cheveux qui tombent**

Vous pensez peut-être que la dernière chose que vous voulez faire lorsque vos cheveux tombent est de les aider à tomber, mais il est important que vous continuiez à vous brosser les cheveux tous les jours et que vous les laviez assez régulièrement pour qu'ils restent faciles à coiffer. Vous n'enlèverez pas les cheveux qui ne seraient pas tombés de toute façon, mais cela peut aider à prévenir les nœuds et les cheveux emmêlés.

**La perte de cheveux risque de se modifier si vous changez de médicament**

Si vous changez de protocole, il se peut que la perte de cheveux augmente dans un premier temps. Ce sont vos follicules pileux et votre organisme qui s'adaptent au nouveau médicament. Généralement, la chute de cheveux intervient 14 à 21 jours après le premier traitement par le nouveau médicament, parfois plus tôt. La plupart du temps, cette augmentation est temporaire.

**Appréhendez la chute de cheveux de la manière qui vous convient**

Une perte de cheveux importante peut s'avérer difficile à gérer. N'hésitez pas à attacher vos cheveux sans les serrer, à porter un bonnet de nuit ou même

un filet à cheveux lorsque vous êtes à la maison, afin d'attraper les cheveux qui tombent.

Voir des cheveux dans la douche ou sur votre brosse peut également s'avérer difficile. Demandez à quelqu'un de vous aider si cela vous semble plus facile. Certaines personnes vivent la perte de cheveux abondante tellement mal qu'elles décident de se raser les cheveux, mais continuent le refroidissement du cuir chevelu. Elles bénéficient ainsi d'une repousse plus rapide, mais la perte de cheveux n'est plus un problème. Quelle que soit votre préférence, c'est votre choix.

**La chute et la repousse peuvent avoir lieu simultanément**

Il est normal de constater une perte de cheveux lorsque de nouveaux cheveux commencent à pousser. Les deux processus peuvent absolument être simultanés.

**N'oubliez pas que la perte de cheveux est une fonction saine de votre corps.**

Il est facile d'oublier, lorsque vous êtes en plein traitement, que la perte de cheveux est un processus normal et sain. Chaque personne perd environ 100 cheveux par jour dans le cadre du cycle de pousse normal des cheveux.

**Perdre ses cheveux après le traitement est normal aussi**

Malheureusement, votre dernier traitement de chimiothérapie ne signifie pas nécessairement la fin de la perte de cheveux. Votre organisme peut mettre plusieurs semaines à éliminer les médicaments. Il est normal d'avoir des pertes de cheveux importantes pendant 8 à 12 semaines après une chimiothérapie. Si le processus se poursuit au-delà de cette période, il vaut mieux en parler à votre médecin car d'autres facteurs peuvent influencer sur la rétention des cheveux, comme un faible taux d'hémoglobine et l'anémie.



## La perte importante de cheveux

Malheureusement, une perte de cheveux importante ou massive peut survenir chez certains patients ayant recours au refroidissement du cuir chevelu. Cela résulte généralement d'un protocole de chimiothérapie particulièrement agressif. Malheureusement, le refroidissement du cuir chevelu n'offre aucune garantie.

Voici quelques questions fréquemment posées par des personnes ayant subi une perte de cheveux importante.

### Dois-je arrêter le refroidissement du cuir chevelu ?

Le refroidissement du cuir chevelu ne vous a peut-être pas permis d'obtenir les résultats escomptés en matière de rétention des cheveux, mais il ne faut pas oublier qu'il a protégé vos follicules pileux pendant la chimiothérapie. Si vous arrêtez le refroidissement du cuir chevelu, cette protection s'arrête. Par conséquent, vous ne bénéficierez pas des avantages à long terme du refroidissement du cuir chevelu, à savoir une repousse plus rapide des cheveux.

### Est-il prudent de continuer à utiliser le casque réfrigérant si mon cuir chevelu est exposé ?

Oui, absolument. Mais, il faut couvrir les parties exposées du cuir chevelu pour que le traitement soit le plus confortable possible. Vous pouvez procéder de plusieurs manières : si vos cheveux sont suffisamment longs, vous pouvez les disposer sur le cuir chevelu exposé. Il est également possible d'utiliser une charlotte chirurgicale jetable. Elle est suffisamment épaisse pour constituer une barrière entre le cuir chevelu et le casque intérieur, mais pas au point d'empêcher l'effet de refroidissement.

### Je déteste l'aspect de mes cheveux, puis-je me raser la tête ?

Bien sûr, si cela vous permet de vous sentir plus à l'aise, il n'y a aucune raison de ne pas vous couper les cheveux. N'oubliez pas qu'il peut être utile de porter une charlotte chirurgicale sous le casque intérieur.

### La perte de cheveux s'est essentiellement produite au niveau de la couronne, pourquoi ?

La couronne est la zone où le refroidissement du cuir chevelu nécessite un effort particulier. C'est en effet la partie la plus chaude de votre cuir chevelu et, chez certaines personnes, il n'est pas possible de refroidir le cuir chevelu à la bonne température pour prévenir la chute des

cheveux. Nous travaillons sur les moyens d'y remédier et espérons qu'à l'avenir, cela ne constituera plus un problème pour les patients.

Si vous observez une forte rétention de cheveux ailleurs que sur la couronne, c'est peut-être le signe que votre casque est trop petit. À mesure que le casque se remplit de liquide de refroidissement, il se resserre. Si votre casque est trop petit, il peut se soulever et empêcher un contact correct avec le cuir chevelu au niveau de la couronne. Regardez nos vidéos explicatives pour obtenir des conseils sur l'ajustement et la pose correcte du casque. Si la taille de votre casque vous préoccupe toujours, parlez-en à votre équipe clinique.

### Ma perte de cheveux est inégale, pourquoi ?

Comme indiqué ci-dessus, il n'est pas rare de perdre des plaques de cheveux au niveau de la couronne, mais il est possible que vous constatiez une perte de cheveux à d'autres endroits du cuir chevelu. Cela est généralement dû au fait que le casque n'est pas totalement en contact avec votre cuir chevelu. Cela peut être lié à la forme de votre tête (il est normal d'avoir des zones plates ou enfoncées sur le crâne) ou à la façon dont vous avez mis le casque. Regardez nos vidéos explicatives pour savoir comment obtenir le meilleur ajustement possible.

### Aurais-je pu faire quelque chose pour arrêter la chute des cheveux ?

Dans la plupart des cas, il n'y a rien que l'on puisse faire pour éviter une perte de cheveux importante. Si vous avez suivi les préparatifs de votre traitement, que votre casque était bien ajusté et que vous l'avez mis correctement, rien d'autre n'aurait pu changer l'issue de votre traitement. Malheureusement, certains facteurs sont hors de votre contrôle lorsqu'il s'agit de rétention de cheveux. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling](https://coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling)



# La repousse des cheveux avec le refroidissement du cuir chevelu

La plupart des gens choisissent le refroidissement du cuir chevelu dans le but de conserver leurs cheveux pendant la chimiothérapie. Toutefois, nous constatons de plus en plus que la repousse des cheveux plus rapide et plus saine avec le refroidissement du cuir chevelu devient un facteur clé de décision.

Certaines personnes confrontées à des protocoles difficiles considèrent aujourd'hui qu'une repousse rapide est l'élément le plus important du refroidissement du cuir chevelu, la rétention des cheveux n'étant qu'un bonus.

Comme nous le savons, les taux de rétention avec le refroidissement du cuir chevelu peuvent beaucoup varier en fonction des médicaments et des personnes ; même les patients avec les plus hauts niveaux de rétention voient leurs cheveux tomber. Une repousse rapide est donc un réel bénéfice pour ceux qui choisissent le refroidissement du cuir chevelu.

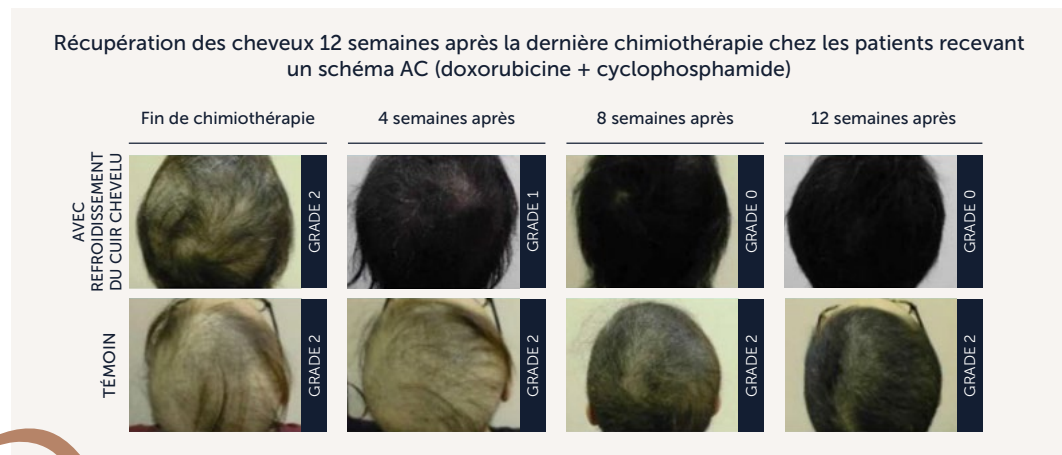
Pendant longtemps, on a pensé que le refroidissement du cuir chevelu accélérerait la repousse, mais désormais plusieurs études cliniques le confirment.

Une étude menée au Japon en 2019, intitulée « *Efficacy of Scalp Cooling in Preventing and Recovering From Chemotherapy-Induced Alopecia in Breast Cancer Patients: The HOPE Study* », a conclu que le refroidissement du cuir chevelu permettait de récupérer plus rapidement un volume de cheveux dans les 12 semaines suivant la chimiothérapie, même pour les patients chez qui le refroidissement du cuir chevelu n'a pas pu empêcher l'alopecie chimio-induite.

C'est une donnée particulièrement importante pour les patients de l'essai qui ont reçu un schéma TC (docétaxel et cyclophosphamide) ou AC (doxorubicine et cyclophosphamide), chacun des deux étant vraiment difficile en termes de rétention capillaire.

Comme vous pouvez le voir sur les photos (ci-dessous), non seulement les taux de rétention des cheveux sont plus élevés chez les patients dont le cuir chevelu a été refroidi, mais le taux de repousse des cheveux est nettement plus rapide que chez les patients du groupe témoin qui n'ont pas eu recours au refroidissement du cuir chevelu.

Une étude menée en 2020 en Inde intitulée « *Randomized Control*



est plus rapide chez les personnes présentant un taux de rétention des cheveux satisfaisant, mais elle est encore plus importante chez celles qui subissent une perte de cheveux importante. La repousse des cheveux se fait naturellement, mais le refroidissement du cuir chevelu peut aider à accélérer ce processus, de quelques mois ou quelques semaines.

*Il est également intéressant de noter qu'il n'est pas rare de constater une repousse avant la fin de la chimiothérapie avec certains protocoles.*



*Trial of Scalp Cooling for the Prevention of Chemotherapy Induced Alopecia* » a conclu que les patients ayant recours au refroidissement du cuir chevelu observaient une repousse des cheveux significative à 6 et 12 semaines après leur dernière séance de chimiothérapie.

À 6 semaines, 89 % des patients ayant eu recours au refroidissement du cuir chevelu ont observé une alopecie de grade 0/1 (moins de 50 % ou aucune perte de cheveux perceptible), tandis que le groupe témoin qui n'y avait pas eu recours contenait 12 % de patients présentant une alopecie de grade 0/1. À 12 semaines, ce chiffre était passé à 100 % dans le groupe du refroidissement du cuir chevelu et 60 % dans le groupe témoin.

Comme vous pouvez le voir sur les images de l'étude (à gauche), la repousse

Enfin, il est important de savoir que des études ont montré que le refroidissement du cuir chevelu pouvait prévenir l'alopecie persistante chimio-induite, qui peut survenir chez les patients recevant des doses cumulées élevées de docétaxel (Taxotere), un médicament à base de taxane. Bien que l'alopecie persistante chimio-induite puisse être améliorée, il s'agit d'un effet secondaire à long terme qui peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie d'une personne. La protection que le refroidissement du cuir chevelu apporte au follicule ne peut pas toujours empêcher la perte de cheveux à court terme. Toutefois, une étude menée en Espagne en 2018, intitulée « *Persistent major alopecia following adjuvant docetaxel for breast cancer : incidence, characteristics, and prevention with scalp cooling* », a montré que le refroidissement du cuir chevelu peut faire en sorte que la perte de cheveux à long terme ne soit plus un problème pour les patients. Aucun patient de l'étude n'a présenté d'alopecie persistante de grade 2 (perte de cheveux de 50 % ou plus) et 0,8 % des patients ont présenté une alopecie persistante de grade 1 (perte de cheveux de 50 % ou moins).

## Questions fréquemment posées sur la repousse

### Quand commencerai-je à voir la repousse ?

Il n'y a pas de réponse précise à cette question. Certaines personnes peuvent observer une repousse avant la fin de leur chimiothérapie, mais ce n'est généralement le cas qu'avec les médicaments à base de taxane. Pour d'autres, cela peut prendre plusieurs semaines. Comme le montrent les études mentionnées ci-dessus, la plupart des patients verront une repousse 12 semaines après la fin de leur traitement par chimiothérapie.

### La repousse commencera-t-elle avant la fin de la chimiothérapie ?

C'est possible, en particulier si vous recevez un médicament à base de taxane (comme le docétaxel ou le paclitaxel) et que vous avez plus de quatre cycles. Toutefois, si vous ne constatez pas de repousse avant la fin du traitement, ne pensez pas que le refroidissement du cuir chevelu a été un échec. Cela peut prendre un peu de temps, mais la repousse se produira.

### Cela fait des semaines que j'ai terminé ma chimiothérapie, pourquoi n'ai-je pas encore vu de repousse ?

Cela peut être décevant, mais essayez de ne pas vous décourager. Il est courant d'observer une repousse après 12 semaines. Cela peut sembler interminable, mais sachez que cela arrivera et essayez de faire preuve de patience. Beaucoup de gens cherchent la repousse, encore et encore, et tout à coup, elle est là.

### De nouveaux cheveux poussent mais je continue à perdre mes cheveux, pourquoi ?

Il est tout à fait normal que la chute et la repousse des cheveux se produisent en même temps. Il s'agit simplement du cycle de pousse normal des cheveux. Certains follicules pileux ont atteint la fin

de leur période de croissance, tandis que d'autres la commencent à peine.

### Pourquoi la couleur et la texture de mes nouveaux cheveux sont-elles différentes ?

La texture de vos cheveux est déterminée par la forme de votre follicule pileux, qui peut être modifiée par la chimiothérapie. Les cheveux raides poussent à partir de follicules ronds, tandis que les cheveux ondulés et bouclés proviennent de follicules de forme elliptique ou aplatie. La chimiothérapie peut modifier la forme de vos follicules et de nombreuses personnes voient apparaître ce que l'on appelle communément les « boucles de chimio ». Les personnes aux cheveux courts ont souvent une texture plus prononcée, qui peut devenir moins marquée à mesure que les cheveux poussent et s'alourdissent. Vous pouvez commencer avec des bouclettes et finir avec des ondulations.

La même chose peut se produire avec la partie de votre follicule qui fournit le pigment au cheveu. Le plus souvent, les repousses sont grises, mais elles peuvent aussi changer de couleur. Cela peut être temporaire et, après un certain temps, la couleur peut revenir à celle qu'elle était avant la chimiothérapie.

### La repousse est un vrai bonheur, mais mes cheveux sont de longueurs différentes et ont un aspect épouvantable, que dois-je faire ?

Cette question est un peu délicate. Bien qu'il soit tentant d'agir dès la fin de votre chimiothérapie, il peut être utile d'attendre un peu pour savoir à quoi ressemblera votre repousse. Discutez avec votre coiffeur, il peut vous donner des conseils sur la façon de gérer cette étape délicate sans avoir à couper tous vos cheveux. Il se peut que vous n'obteniez pas la coupe de cheveux de vos rêves avant un certain temps, mais les possibilités sont nombreuses si vous savez faire preuve de patience. Vous pouvez, par exemple, opter pour un carré court de transition qui poussera progressivement plutôt qu'une coupe très courte.



*L'augmentation du taux de repousse des cheveux est la raison pour laquelle nous encourageons toujours les patients à poursuivre le refroidissement du cuir chevelu, même s'ils perdent une grande quantité de cheveux.*

Une importante perte de cheveux peut être difficile à supporter malgré le refroidissement du cuir chevelu, mais la repousse impressionnante des cheveux peut laisser penser que le processus en valait la peine et que le refroidissement du cuir chevelu était tout de même la bonne décision.

***coldcap.com***

facebook.com/groups/paxmanscalpcooling

01 | 02 | 03



**PAXMAN**<sup>°</sup>  
CHANGING THE FACE OF CANCER

**E-mail** info@paxmanscalpcooling.com

**Tél.** +44 (0) 1484 349444