

# Une méthode prouvée et éprouvée ici comme ailleurs.

Utilisée depuis plus de 30 ans en Europe, cette méthode est maintenant disponible aux États-Unis et au Canada

- ✓ La Société canadienne du cancer reconnaît l'usage des casques réfrigérants, tout comme plusieurs organismes québécois reconnus.
- ✓ 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.

**85%**

De taux de satisfaction global auprès de plus de 50 000 utilisatrices de Penguin Cold Caps.

**100%**

Des chances de perdre ses cheveux sans l'usage des casques réfrigérants lorsque la chimiothérapie induit l'alopécie.

**Après**

6 mois après la fin des traitements



**Avant**

Juste avant le 1<sup>er</sup> traitement de chimio



**Pendant**

2 semaines après le 1<sup>er</sup> traitement de chimio (AC+Taxol)



Après 4 traitements



@gardetescheveux

#casquerefrigerant #gardetescheveux

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

Fondation  
**GARDE  
TES  
cheveux**

Garder ses cheveux  
en chimiothérapie :  
**oui, c'est possible !**

# Garder ses cheveux en chimiothérapie : oui, c'est possible !

La méthode des casques réfrigérants consiste à porter des casques qui refroidissent le cuir chevelu **avant, pendant et après l'administration de la chimiothérapie**. Le casque agit selon un principe bien simple et reconnu de **vasoconstriction**. Les vaisseaux sanguins du cuir chevelu se contractent, ce qui réduit le débit sanguin vers les follicules et limite la quantité d'agents chimiothérapeutiques qui les atteignent. C'est ainsi que l'on réduit la perte.

L'usage des casques réfrigérants permet de **s'approprier un pouvoir d'agir** dans cette situation souvent incontrôlable. La **préservation des cheveux** renforce l'estime de soi, pouvant ainsi **améliorer le bien-être et la qualité de vie** pendant les traitements, tout en maintenant une certaine normalité et en évitant la stigmatisation. Elle évite le rappel constant de la maladie. Cette solution **minimise le stress émotionnel** lié à la perte de cheveux, ce qui peut améliorer le bien-être et renforcer un engagement envers les traitements. Il permet également d'éviter une alopecie 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, soit les systèmes manuels qui sont adaptés à tous les établissements médicaux et utilisables n'importe où et les systèmes fixes où un liquide réfrigérant circule en permanence dans un casque via un conduit rattaché à un appareil portatif branché à l'électricité. Ils ne sont offerts que dans certains centres hospitaliers uniquement. Pour les systèmes manuels, un ensemble de plusieurs casques en gel de rylon (généralement 3) est alterné pour maintenir la température prescrite. La location est effectuée de manière indépendante par les patients.
- ✓ 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.
- ✓ La présence d'un accompagnateur pour changer les casques n'est pas essentielle, mais est très fortement suggérée.
- ✓ Afin de maximiser ses chances de succès, des soins capillaires sont à prévoir avant, pendant et après la fin de la chimiothérapie.

Fondation  
**GARDE  
TES  
cheveux**

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

Garde tes cheveux a aussi comme mission **d'informer** et de **former les cliniciens** partout au Québec.

## Des questions ?

Consultez la rubrique « **ressources** » de notre site Web, incluant la FAQ et les vidéos explicatives.

Joignez le groupe de discussions « **Communauté Garde tes cheveux** » sur Facebook.



En savoir plus ↑

**gardetescheveux.org**