



XTRA FEMME&



Technologie

CHIMIOTHÉRAPIE : *et si vous gardiez vos cheveux ?*

Perdre ses cheveux à cause de la chimiothérapie n'est pas un passage obligé. En effet, une technologie encore méconnue au Québec existe pour aider les personnes atteintes de cancer à conserver leur chevelure : le casque réfrigérant. Utilisé ailleurs dans le monde depuis près de 30 ans, il gagne enfin en visibilité ici grâce aux efforts de la

QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&



Perdre ses cheveux à cause de la chimiothérapie n'est pas un passage obligé. En effet, une technologie encore méconnue au Québec existe pour aider les personnes atteintes de cancer à conserver leur chevelure : le casque réfrigérant. Utilisé ailleurs dans le monde depuis près de 30 ans, il gagne enfin en visibilité ici grâce aux efforts de la Fondation Garde tes cheveux.

Comment fonctionne le casque réfrigérant ?

Le principe est simple : porter un casque qui refroidit le cuir chevelu avant, pendant et après la perfusion de chimiothérapie. Ce refroidissement provoque une vasoconstriction, c'est-à-dire que les vaisseaux sanguins se contractent, ce qui réduit l'afflux de médicaments vers les follicules. Résultat : moins d'agents atteignent la racine des cheveux, et leur perte est limitée.

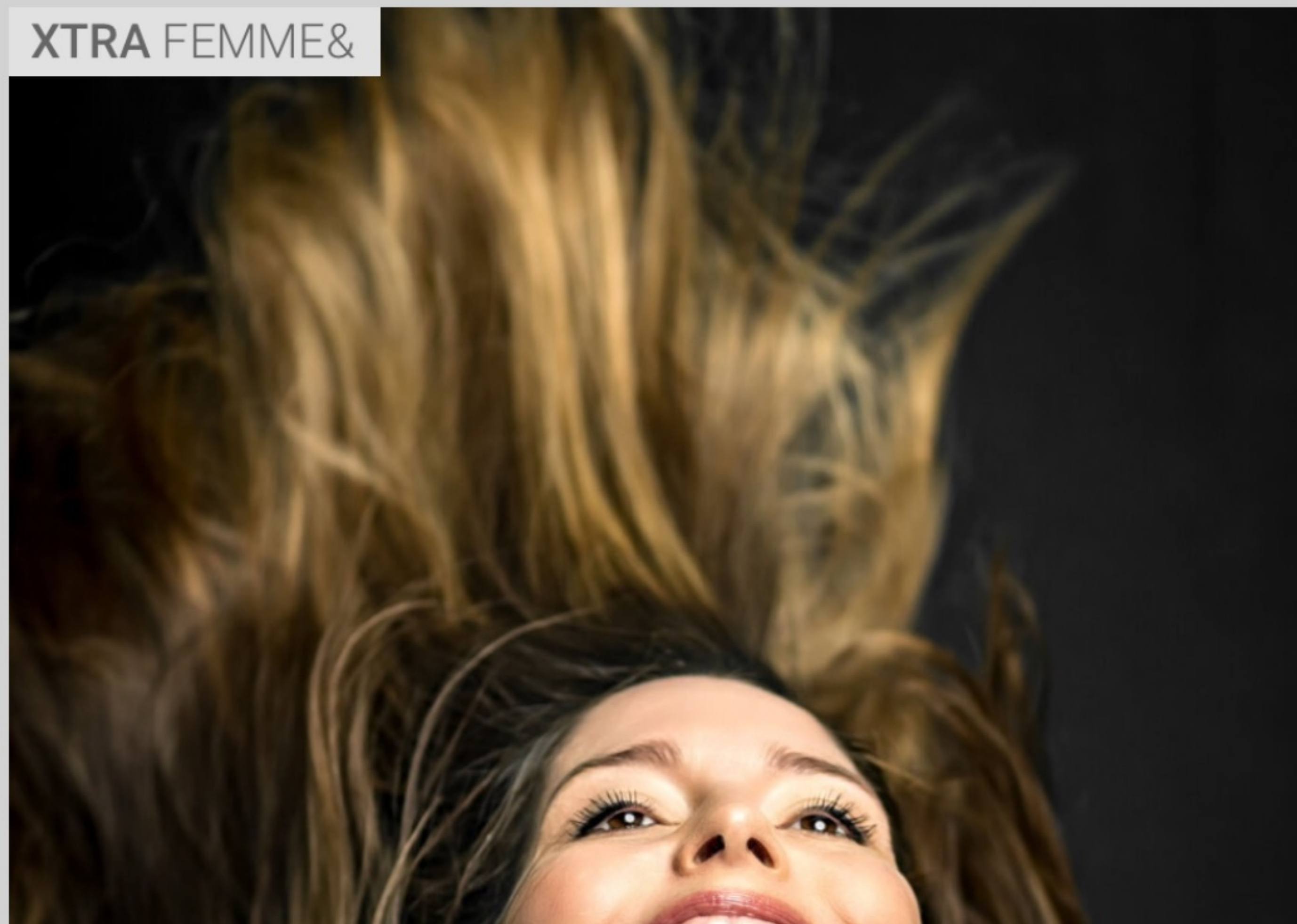
En pratique, il existe deux types de casques. Les casques fixes, offerts dans un seul hôpital au Québec, demeurent rares et moins efficaces. Ce sont surtout les casques manuels, livrés à domicile et utilisés directement en milieu hospitalier qui sont accessibles partout au Québec.



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



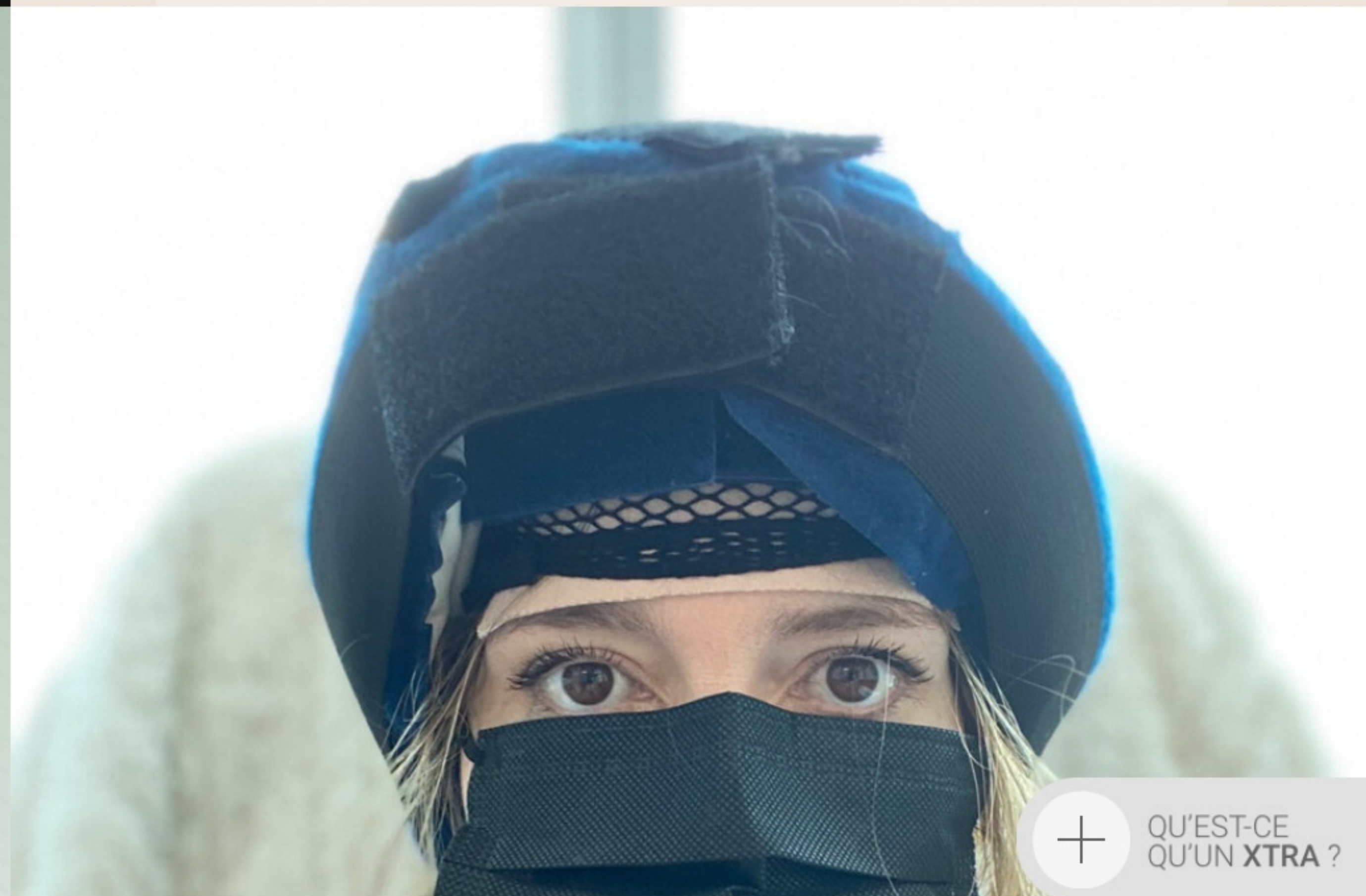
XTRA FEMME&



En pratique, il existe deux types de casques. Les casques fixes, offerts dans un seul hôpital au Québec, demeurent rares et moins efficaces. Ce sont surtout les casques manuels, livrés à domicile et utilisés directement en milieu hospitalier, qui sont accessibles partout au Québec. Le dispositif doit être refroidi à la glace sèche et porté environ 50 minutes avant le traitement, pendant toute l'infusion, puis de trois à cinq heures après. Le casque réfrigérant est à la charge de la patiente, mais il s'agit d'un dispositif médical reconnu qu'elle a le droit d'apporter et d'utiliser dans tous les hôpitaux.

Plus qu'une question d'esthétique

« Conserver ses cheveux, c'est préserver une part d'intimité et de normalité dans une période où tout échappe au contrôle », explique Sophie Reis, vice-présidente de la Fondation Garde tes cheveux. Celle qui est aussi autrice et conférencière parle d'expérience : « J'ai gardé 100 % de mes cheveux avec un protocole qui donnait 100 % de chances de les perdre », dit-elle en évoquant sa lutte contre le cancer du sein à



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&

Plus qu'une question d'esthétique

« Conserver ses cheveux, c'est préserver une part d'intimité et de normalité dans une période où tout échappe au contrôle », explique Sophie Reis, vice-présidente de la Fondation Garde tes cheveux. Celle qui est aussi autrice et conférencière parle d'expérience : « J'ai gardé 100 % de mes cheveux avec un protocole qui donnait 100 % de chances de les perdre », dit-elle en évoquant sa lutte contre le cancer du sein à 38 ans, récit qu'elle partage également dans son livre *Un cancer en cadeau*.

Les patientes qui ont recours à ce casque témoignent d'une meilleure confiance en elles, d'un retour au travail facilité et d'une vie sociale moins marquée par la stigmatisation associée à la perte de cheveux. Dans certains cas, les bénéfices dépassent même l'apparence : le casque peut protéger les follicules contre les effets de molécules de chimiothérapie comme le Taxotère, qui peut entraîner une chute de cheveux définitive, partielle ou totale.



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&



Une innovation peu connue au Québec

Malgré son efficacité reconnue, le casque réfrigérant reste trop peu connu des patients... et parfois même des professionnels de la santé.

« Beaucoup de femmes se font encore dire qu'il n'existe aucune solution, alors que ce n'est pas vrai. »

— **Sophie Reis**, vice-présidente de la Fondation Garde tes cheveux



QU'EST-CE QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&



C'est pour contrer cette désinformation que la Fondation Garde tes cheveux a vu le jour. Créée en 2018 par l'avocate Sophie Truesdell-Ménard et aujourd'hui portée par cinq administratrices bénévoles, dont Sophie Reis, elle a pour mission d'informer les patients et les cliniciens sur cette technologie. Car selon des données soulevées par la Fondation, environ 8 % des femmes refusent la chimiothérapie ou choisissent un traitement moindre par peur de perdre leurs cheveux.

« Notre mesure de succès n'est pas le nombre de



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&



« Notre mesure de succès n'est pas le nombre de femmes qui utilisent les casques, mais le nombre de femmes qui savent que cette option existe. »

— **Sophie Reis**, vice-présidente
de la Fondation Garde tes cheveux

Des avancées encourageantes

Le coût reste un obstacle, puisque la location des casques manuels s'élève à près de 449 \$ par mois pour un traitement de chimiothérapie d'environ trois à cinq mois, auxquels s'ajoutent les frais pour la glace sèche. Néanmoins, les choses évoluent : prochainement, Desjardins Assurances couvrira les casques



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&

Des avancées encourageantes

Le coût reste un obstacle, puisque la location des casques manuels s'élève à près de 449 \$ par mois pour un traitement de chimiothérapie d'environ trois à cinq mois, auxquels s'ajoutent les frais pour la glace sèche. Néanmoins, les choses évoluent : prochainement, Desjardins Assurances couvrira les casques réfrigérants et les coûts associés – une première au Canada.

Certaines initiatives locales ouvrent aussi la voie. À Joliette, l'hôpital est devenu le premier au pays à offrir gratuitement la location de casques à tous ses patients en oncologie, dans le respect des meilleures pratiques.

Reprendre du pouvoir

Au-delà de la technique, l'enjeu est profondément humain. Garder ses cheveux permet aux patientes de choisir quand et à qui parler de leur maladie. Cela leur redonne une marge de contrôle, réduit l'isolement et aide à traverser l'épreuve avec dignité.



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME&

Reprendre du pouvoir

Au-delà de la technique, l'enjeu est profondément humain. Garder ses cheveux permet aux patientes de choisir quand et à qui parler de leur maladie. Cela leur redonne une marge de contrôle, réduit l'isolement et aide à traverser l'épreuve avec dignité.

« La première question que j'ai posée à l'annonce de ma chimiothérapie, c'était : " Est-ce que je vais perdre mes cheveux ? " Préserver ses cheveux, c'est aussi protéger ses enfants du choc de voir leur mère malade. »

— **Sophie Reis**, vice-présidente de la Fondation Garde tes cheveux

« L'innovation d'aujourd'hui peut devenir la norme de demain », conclut Sophie Reis.
« L'important, c'est que chaque personne ait accès à une information juste et complète pour prendre une décision éclairée. »



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?



XTRA FEMME& large de contrôle, réduit l'isolement et aide à traverser l'épreuve avec dignité.

« La première question que j'ai posée à l'annonce de ma chimiothérapie, c'était : " Est-ce que je vais perdre mes cheveux ? " Préserver ses cheveux, c'est aussi protéger ses enfants du choc de voir leur mère malade. »

— **Sophie Reis**, vice-présidente de la Fondation Garde tes cheveux

« L'innovation d'aujourd'hui peut devenir la norme de demain », conclut Sophie Reis. « L'important, c'est que chaque personne ait accès à une information juste et complète pour prendre une décision éclairée. »

APPRENEZ-EN PLUS
sur la Fondation
Garde tes cheveux

+
WEB



QU'EST-CE
QU'UN XTRA ?