



## Cheveux

# Stop à la chute!

Perdre ses cheveux entraîne souvent une perte d'estime de soi. Chez les hommes, c'est même la principale préoccupation esthétique. Bonne nouvelle, il est possible de ralentir la chute des cheveux et d'en stimuler la repousse en misant sur les bons soins, au bon moment. Nos solutions. Par Emmanuelle Plante

**U**n homme sur trois perd ses cheveux avant 30 ans, un sur deux à 50 ans, et 80 % de la population mâle en verrait les conséquences à 70 ans. Mais la calvitie ne touche pas que les hommes: si les cas féminins sont rares avant 40 ans, près de 40 % des femmes seront touchées vers 70 ans. Ce phénomène est d'origine génétique.

Nous avons tous, de façon générale, environ 25 cycles de pousse de cheveux au cours de notre vie. Un cycle dure en moyenne trois ans chez l'homme, et cinq ans chez la femme. Chaque cheveu traverse d'abord une phase de croissance (anagène) de trois à cinq ans, puis se dégrade tranquillement en remontant pendant quelques jours vers le derme (catagène). Les deux ou trois mois suivants, il atteint la phase de repos, puis tombe finalement (télogène), pour faire place à un nouveau cheveu. La testostérone accélère ces cycles, entraînant une perte de cheveux prématurée. Chez la femme, pour des raisons hormonales, la chute génétique survient souvent à la ménopause. Si l'homme a tendance à perdre d'abord ses cheveux au niveau des tempes, c'est plutôt la chevelure du dessus de sa tête que la femme voit se clairsemer.



Concrètement, la cause de la perte de cheveux peut être d'origine vasculaire, hormonale ou tissulaire. «Le cheveu peut mourir de faim lorsque le bulbe pileux est moins irrigué, donc pas suffisamment nourri, explique Gilles Daure, directeur de la marque René Furterer. Il peut aussi être noyé par un excès de sébum. En effet, la chevelure est protégée du contact extérieur par le sébum mais, si on en sécrète trop, ce dernier va descendre vers le follicule pileux et le noyer. Dernier danger: le cheveu se retrouve étranglé quand le derme manque de collagène et d'élastine, devenant alors plus rigide. Le follicule s'y retrouve trop comprimé.» Malheureusement, il est impossible de déterminer laquelle de ces trois causes est responsable de la perte capillaire chez une personne en particulier.

Vous vous demandez si vous risquez la calvitie? Pensez à la tête de ceux qui vous ont précédé. «On a tendance à croire que la perte de cheveux se transmet de père en fils. Or, la génétique du côté maternel peut avoir une influence, souligne Lucie Levac, responsable de l'éducation et de la formation à Phyto Canada. En général, le premier-né sera chauve si son grand-père maternel l'est.»



1. Shampooing stimulateur de croissance NewHair Biofactors, de Nisim (21,20 \$ les 240 ml).
2. Concentré sans rinçage à l'extractif essentiel d'olivier, de Klorane (19,95 \$ les 125 ml).
3. Sérum volumateur pour cheveux sujets aux chutes, de KerMax (49,99 \$ les 70 ml).
4. Traitement intensif Night Density Rescue, de Nioxin (49,98 \$ les 70 ml).
5. Lotion antichute Neoptide Hommes, de Ducray (70,50 \$ les 100 ml).
6. Après-shampooing épaississant Invati, d'Aveda (37 \$ les 200 ml).

**Cibler large et agir vite**

«Comme on ne peut déterminer la source exacte de la chute génétique, il est nécessaire d'utiliser des produits à large spectre qui couvrent les trois causes, conseille Gilles Daure. On agit au niveau vasculaire grâce à des huiles qui stimulent les cellules du bulbe pileux et exercent une microcirculation du cuir chevelu. Des plantes comme le pfaffia multiplient le nombre de vaisseaux et augmentent leur diamètre. Au niveau hormonal, des extraits végétaux (courage) permettent une régulation du sébum, alors que sur le plan tissulaire, des agents actifs d'agrumes, de réglisse ainsi que le complexe ATP (carburant naturel du corps) éviteront la rigidification, empêchant l'inflammation.»

Par contre, il faut agir rapidement puisqu'un cheveu qui tombe est mort et, par conséquent, ne revit plus. «Il faut privilégier un soin global et absolu agissant sur toutes les cibles biologiques, insiste Lucie Levac. Le cuir chevelu est un écosystème particulier. Le produit devra travailler pour maintenir le cuir chevelu en santé, réveiller des cellules souches dormantes du follicule pileux, freiner la chute et stimuler la pousse. On l'applique généralement en cure de plusieurs mois, dès les premiers signes de perte capillaire. Il est impossible de



«Afin de bien comprendre la chute réactionnelle et d'en cibler la cause, il faut généralement remonter deux ou trois mois avant le début de la perte de cheveux. Souvent, quand les gens consultent, ils ne voient pas dans l'immédiat de cause à cette chute de cheveux. C'est que la chevelure met plusieurs semaines avant de tomber après avoir subi un choc.»

Gilles Daure, directeur de la marque René Furterer



changer le métabolisme, mais on peut l'aider à produire ce qu'il avait l'habitude de produire.»

Dans les cliniques esthétiques et chez le médecin, différentes technologies permettent également de ralentir la chute capillaire. «La biostimulation donne de très bons résultats, note

Marilyne Gagné,

fondatrice et présidente des cliniques

Dermapure. Il s'agit

de lasers à faible

intensité qui vont

nourrir le cheveu

afin que le follicule

reste en santé. Indolore, cette technologie

freine la perte et stimule la pousse. On

devra prévoir un traitement

de 48 séances, deux

ou trois fois par semaine, pour

parvenir à redensifier les che-

veux.» Apparemment, les fem-

mes réagissent à ce traitement

encore plus rapidement que les

hommes! Autre innovation scienti-

fique de pointe, le traitement

PRP: notre propre plasma est

réinjecté par plaquettes dans les zones où il faut stimuler la

croissance. «Ça fonctionne un peu comme une machine à

coudre, et de trois à six séances sont nécessaires. Attention,

par contre: quand la peau du crâne est lisse, cela signifie

qu'elle est déjà cicatrisée. Les follicules sont définitivement

morts et la greffe devient alors la seule option», rappelle

Marilyne Gagné.

Plusieurs médicaments freinent aussi la perte de che-

veux. Certains sont offerts en vente libre, d'autres sous

ordonnance. Le Finastéride (en comprimés), un des plus

connus, agit au niveau hormonal. Le Minoxidil (une solu-

tion topique) travaille, lui, au niveau vasculaire. Aucun

n'est malheureusement à large spectre et ne peut donc

s'attaquer aux trois causes de chute capillaire à la fois. Autre

bémol: des effets secondaires, comme une perte de libido,

peuvent être ressentis. Dans ce cas, il est primordial d'en

parler avec son médecin.



1



2



3

1. Concentré végétal exclusif pour cuir chevelu et cheveux Phytologist, de **Phyto** (100 \$ les 12 fioles de 3,5 ml, à compter de cet automne).
2. Sérum régénérateur antichute TriphasicVHT ATP Intensif, de **René Furterer** (130 \$ les 8 flacons de 5,5 ml).
3. Traitement intensif anti-affinement Spécifique, de **Kérastase** (74 \$ les 10 flacons de 6 ml).

couchement et la prise de médicaments, peuvent entraîner une perte capillaire momentanée. Cette chute dite réactionnelle est impressionnante: on perd des cheveux par poignées! Plutôt angoissant, mais qu'on se rassure: elle se traite beaucoup plus facilement que la chute génétique. «Afin de bien comprendre la chute réactionnelle et d'en cibler la cause, il faut générale-

ment remonter

deux ou trois mois

avant le début de la

perte de cheveux,

spécifie M. Daure.

Souvent, quand les

gens consultent, ils

ne voient pas dans

l'immédiat de cause à cette chute de cheveux. C'est que la chevelure met plusieurs semaines avant de tomber après avoir subi un choc.»

Une chute réactionnelle n'est pas irréversible. Les traitements se révèlent efficaces quand on mise sur des marques expertes en la matière (voir les produits suggérés). Une cure de quelques mois avec un sérum ou un traitement sans rinçage, suivie de lavages

avec des shampooings adaptés, amène des résultats. «Par contre, on évite ce type de traitement pendant une chimiothérapie, par exemple, mais un mois après la fin de celle-ci, des soins spécifiques accéléreront la repousse», précise Gilles Daure. En clinique, comme pour la chute génétique, la biostimulation sera un bon choix après des traitements de chimiothérapie ou une grossesse, afin de redensifier plus rapidement la chevelure. Des suppléments nutritionnels peuvent également soutenir la pousse. Des oligoéléments, des vitamines et du zinc favoriseront la vascularisation, surtout si la perte de densité capillaire est due à un régime mal équilibré. Enfin, la biotique (B8) stimule aussi la tige capillaire. Mais mieux vaut consulter un professionnel de la santé avant d'ajouter quelque supplément que ce soit à son alimentation, notamment en raison des interactions éventuelles avec les traitements médicamenteux. Du côté des médecines parallèles, l'acupuncture a aussi obtenu de bons résultats.

Une chose est certaine, toutefois: pour stopper une chute réactionnelle, adopter la meilleure hygiène de vie possible est la première étape! 🍷

### La chute réactionnelle

De nombreux événements, dont le stress, un traumatisme, un régime alimentaire mal équilibré, la période après l'ac-