



COTE SANTE

santé  
médecine

# Au secours, je perds mes cheveux !

Non, les hommes n'ont pas le monopole de la chute des cheveux ! Quand les femmes sont touchées, elles sont nombreuses à le vivre comme un traumatisme. Pourtant, il existe de nombreuses solutions pour enrayer la chute ! Encore mieux, dans la plupart des cas, le problème est totalement réversible. On fait le point.

Stéphanie Paicheler

**T**out le monde (ou presque) se souvient de la blague de Chris Rock, lors de la cérémonie des Oscars 2022, sur le crâne rasé de Jada Pinkett

Smith, et de la retentissante gifle donnée dans la foulée à l'animateur par Will Smith. L'incident a au moins eu un effet collatéral bénéfique : mettre en lumière l'alopecie féminine. Ce terme désigne la chute de cheveux. Il vient du grec alopek signifiant renard. Il a été choisi, en référence à la chute abondante de la fourrure de cet animal, dès l'arrivée du printemps. Les causes de la perte de cheveux chez les femmes sont nombreuses. « *Le plus souvent, il s'agit d'un effluvium télogène chronique*, explique le docteur Jean-Pierre Gobin, médecin esthétique à Lyon. *Ce terme désigne une importante chute de cheveux – plus de 100 par jour – pendant au moins 3 mois. Cela correspond à une accélération du cycle du cheveu.* »

### Le cycle de vie des cheveux

Car nos cheveux poussent par cycles, de 2 à 4 ans chez l'homme, de 4 à 6 ans chez la femme. « *La phase de croissance est appelée la phase anagène. Pendant la phase suivante, dite catagène, la pousse des cheveux s'arrête. La phase télogène, la dernière, aboutit à la chute du cheveu.* » Ce cycle va se répéter en moyenne 25 fois au cours d'une vie. Lors d'un effluvium télogène chronique, il y a un déséquilibre dans ce cycle de croissance, car trop de cheveux se retrouvent d'un coup en phase télogène. Cela peut arriver quelques semaines après un accouchement, mais aussi après une brutale perte de poids, à cause d'un problème de thyroïde, d'une fatigue intense, d'un choc émotionnel, ou tout simplement lors d'un changement de saison. « *La chute est parfois idiopathique, c'est-à-dire qu'on ne connaît pas la cause.* » La bonne nouvelle ? Les cheveux vont repousser spontanément, même si un peu d'aide (avec la prise de vitamines, par exemple) ne fait pas de mal.

### Des alopecies

« *Plus rare, l'alopecie androgénétique est aussi plus gênante, car il y a une destruction des bulbes capillaires.* »

En cause, une prédisposition génétique, conjuguée à l'action des androgènes, ces hormones sexuelles mâles présentes en petite quantité chez les femmes. Des facteurs hormonaux – la prise de la pilule ou d'un traitement substitutif hormonal de la ménopause – peuvent jouer un rôle. Parfois, l'alopecie est dite « *en plaques* ». La teigne, une infection par un champignon des follicules pileux, peut être responsable. Autre cause fréquente, la pelade, une maladie auto-immune, dans laquelle le système immunitaire se trompe de cible et attaque ses propres follicules pileux. Quand l'alopecie est « *cicatricielle* », cela signifie que les follicules pileux ont été détruits, par exemple suite à une brûlure. « *Certains médicaments de chimiothérapie entraînent aussi une perte de cheveux.* » Les molécules utilisées pour bloquer la prolifération des cellules cancéreuses bloquent aussi la croissance des cheveux, provoquant leur chute. Un casque réfrigérant posé sur la tête est parfois proposé pendant la perfusion de chimiothérapie pour réduire la chute. « *Heureusement, cette chute n'est que temporaire, les cheveux recommencent à pousser environ 6 à 8 semaines après la fin du traitement.* » Enfin, d'autres facteurs peuvent freiner sur le long terme la capacité de repousse : une alimentation déséquilibrée, une carence en fer... C'est aussi le cas des coiffures qui exercent une traction sur les cheveux, en particulier chez les femmes avec les cheveux crépus.

### Quand consulter ?

Nous perdons, chaque jour, 50 à 100 cheveux, et c'est tout à fait normal. Mais il ne faut pas hésiter à consulter, si vous constatez une chute supérieure à la normale qui dure plus de trois mois et ne semble pas

## Le chiffre

**En moyenne, une chevelure contient entre 100 000 et 150 000 cheveux.**

compensée par la repousse naturelle. Voir un dermatologue ou un médecin esthétique permettra de trouver la cause, et de mettre en place sans tarder des solutions pour freiner la chute et stimuler la repousse. Un trichogramme pourra aider au diagnostic. Il consiste à arracher une vingtaine de cheveux, dans deux ou trois localisations stratégiques du cuir chevelu, avant de les placer sous le microscope. Cela permet d'étudier les racines et le diamètre des cheveux.

### Les traitements, en fonction de la cause

Après un épisode d'effluvium télogène, la repousse se fera spontanément. « *C'est fréquent, et banal. C'est pourquoi je commence toujours par rassurer les patientes* », insiste le docteur Gobin. Des vitamines, notamment les B8 (ou biotine) et B5 (ou acide pantothénique), pourront aider à relancer la repousse. « *En cas de carence en fer, nous pouvons prescrire des suppléments.* » Face à une alopecie androgénétique, l'un des traitements est le minoxidil. Appliquée sur le cuir chevelu, cette substance stimule la pousse des cheveux et ralentit leur chute. C'est un traitement suspensif. Autrement dit, quand il est arrêté, la chute reprend. Il faut être patient, les effets positifs sur la repousse ne se voyant qu'à partir de trois mois. Quand la pilule a joué un rôle dans la survenue de l'alopecie, le médecin pourra proposer une autre contraception. La teigne se traite avec un médicament antifongique, pendant six à huit semaines. L'animal suspecté d'avoir transmis la maladie doit lui aussi être traité. Pour venir à bout de la pelade, un traitement à base de corticoïdes, ou des séances

## PRP, QUÉSACO ?

« *Certains médecins proposent des injections de plasma riche en plaquettes (PRP), qui semblent intéressantes pour ralentir la chute de cheveux.* » *Ce concentré de facteurs de croissance est indiqué en médecine du sport, notamment en cas d'atteintes tendineuses. Mais il l'est aussi depuis peu en cas de perte de cheveux modérée. Si cette technique est adaptée à votre cas, votre sang est prélevé par une simple prise de sang. Il est placé dans une centrifugeuse, pendant quelques minutes. Cette étape permet d'extraire le plasma riche en plaquettes (PRP). Ce PRP est ensuite injecté à l'aide de micro-aiguilles dans le cuir chevelu. Cela permet de relancer la repousse capillaire. Les séances – en général trois, à un mois d'intervalle – ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale.*

## santé médecine



Certains facteurs peuvent freiner sur le long terme la capacité de repousse : une alimentation déséquilibrée, une carence en fer...

d'exposition aux rayons ultra-violettes font partie de l'arsenal thérapeutique. Enfin, dans les cas sévères, comme pour les hommes, une greffe de cheveux est possible.

### Les exosomes : une nouvelle voie de traitement

Ces petites vésicules messagères de régénération cellulaire sont au cœur de nombreuses recherches pour leurs exceptionnelle vertu anti-âge et anti-inflammatoire. C'est l'actif qui buzz en cosmétique, comme en médecine esthétique. Au cabinet médical les produits contenant des exosomes d'origine végétale sont appliqués par voie topique après microneedling. Ils sont ainsi absorbés par les micro-canaux réalisés par les aiguilles pour aller réparer les tissus endommagés en relançant la production de cellules saines. Ces pépites anti-âge démontrent leur efficacité en cas de chute de cheveux à composante hormonale. Ainsi, Mesoestetic propose

Tricology, un protocole complet à base d'exosomes qui comprend une prise en charge en cabinet médical, suivie d'un programme à domicile comprenant un shampoing fortifiant, une lotion anti-chute et un complément alimentaire pour renforcer les follicules pileux et ralentir la chute.

### Mieux vaut prévenir que guérir

Quelques bonnes habitudes pourront vous permettre de conserver, ou retrouver, un beau volume capillaire. Déjà, l'utilisation d'un shampoing doux, deux fois par semaine. Une petite quantité suffit. Certains gestes sont à proscrire : la chaleur excessive sur les cheveux (mieux vaut, dès que possible, les laisser sécher à l'air libre), les permanentes, les défrisages, ou les coiffures (tresses...) entraînant une traction sur les cheveux. Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool peuvent aussi avoir un impact négatif. Bien sûr, l'alimentation joue un rôle. Veillez à manger équilibré, en incluant

## Shopping

### Forcapil Spray Anti-Chute, Arkopharma

Ce produit à l'efficacité cliniquement prouvée, promet de diviser par deux la chute des cheveux, tout en apportant force, vitalité et résistance aux cheveux affaiblis et dévitalisés. Stimule la croissance et favorise la bonne santé du cuir chevelu. Sa formule, hautement concentrée en actifs et à 97 % d'origine naturelle, ne contient ni tensio-actifs sulfatés, ni silicone.

37 €/125 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur [fr.arkopharma.com](http://fr.arkopharma.com)

### Cheveux anti-chute Holinutria

Grâce au cheveu de vénéus une espèce de fougère dont les vertus anti-chute naturelles sont reconnues, associé à des actifs techniques comme le AnaGain™ Nu, à de la vitamine B8 et du sélénium, ce produit assure un ralentissement de la chute des cheveux.

16,50 €/56 gélules. En grandes surfaces et e-pharmacies

### - Sérum concentré anti-chute Ecrinal

Ce sérum, boosté à l'ANP\*2+, complexe végétal breveté des laboratoires Aseptia, est une merveille d'efficacité. Cheveux ternes, clairsemés, anémisés, alopecies séborrhéiques, chute de cheveux avec pellicules....

62,10 €, coffret de trois flacons de 50 ml (soit 2 mois de traitement), en pharmacie et parapharmacie.

### - Actigro Complexe Racines, Activilong

Spécialement formulé pour freiner la chute des cheveux et renforcer la structure capillaire de l'intérieur. Enrichi en nutriments clés tels que la biotine, la vitamine B2 et la provitamine B5, ce soin capillaire cible les racines pour une chevelure visiblement plus épaisse et plus résistante.

12,53 €, 6x5 ml, sur [activilong.com](http://activilong.com)

### Sérum Cheveux Densifiant Anti-chute, MiYe

Cette marque spécialisée dans l'accompagnement du bien-être mental et physique des femmes, propose cet anti-chute bio sous forme de sérum, aussi agréable à appliquer qu'un produit visage. Parmi ses actifs, de la pousse de pois, de la spiruline et de l'aloé vera, pour un cuir chevelu assaini et une chevelure redensifiée.

35 €/50 ml, sur [miye.care](http://miye.care)

suffisamment de protéines (viande rouge, volaille, poisson et fruits de mer), de fer (viande, œufs, lentilles, épinards...), de zinc (huîtres, fruits de mer...), et d'acides gras essentiels (huiles de colza, de noix...). Enfin, en cas de stress, n'hésitez pas à utiliser tous les moyens qui fonctionnent pour vous apaiser : yoga, méditation de pleine conscience, sport... ■