

LA CHUTE DE CHEVEUX SAISONNIERE



Pourquoi perd-on ses cheveux ?

Le cheveu pousse pendant environ six ans chez la femme, il vit quelques jours avant d'entrer en phase de mort (dite télogène) qui peut durer de plusieurs semaines à plusieurs mois avant la chute que nous redoutons tant. Nous avons environ **100 000** cheveux sur le crâne, et nous en perdons entre **60 et 100** par jour, ce qui assure le renouvellement sans perte de masse. Mais il arrive malheureusement que les cheveux se mettent à tomber brutalement et de façon diffuse, voire excessive dépassant ce seuil de 100 par jour ! Et là c'est la panique !

En automne, nos cheveux se mettent au diapason et tombent comme des feuilles mortes. Cette chute saisonnière, tout à fait normale, correspond au retentissement hormonal des variations de luminosité et n'excède pas six semaines en règle générale. La maternité a également des conséquences sur la chute des cheveux qui sont maintenus artificiellement dans le bulbe pendant la grossesse, ils se retrouvent plus nombreux en phase télogène avec l'accouchement. Une femme sur deux est touchée par l'alopecie post-partum. Pas de panique: on retrouve son capital pileaire dans l'année.

Alimentation et cheveux sont très liés, une grosse allergie, une intoxication ou une intolérance alimentaire peut aussi causer un gros déficit en vitamines et minéraux et donc un déséquilibre interne néfaste pour les cheveux.

Chute passagère : comment la prévenir ?

On ne peut pas éviter les phénomènes naturels de l'alopecie saisonniere, mais on peut essayer de les anticiper en privilegiant des aliments contenant de la **vitamine B, du soufre, du zinc, du fer.**

Quand doit-on s'inquieter?

Il faut s'inquieter quand une chute brutale s'installe en dehors des phenomenes passagers, cela devient pathologique.

L'**alopecie** peut etre relative a un changement physique (regime, maladie, prise de certains medicaments) ou psychologique (periode de stress, depression), mais aussi a un choc psycho-affectif, meme si cela reste plus rare. Dans ces cas-la il faut alors consulter un dermatologue sans perdre de temps afin d'effectuer un bilan sanguin qui permettra de mettre en evidence une eventuelle carence.

Un **bilan sanguin** permet d'identifier un eventuel trouble thyroïdien ou une carence. On dose alors le fer, le zinc, les folates (vitamines B9), que le medecin va supplementer en prescrivant les nutriments adaptes. Un trichogramme, c'est-a-dire une etude des racines au microscope, permet aussi de determiner les causes de l'alopecie.

Pelade, dermite séborrhéique... Des pathologies difficiles à vivre !



La pousse du cheveu peut être perturbée par des maladies. Dans le cas d'une **pelade**, le follicule pileux suspend son activité de façon imprévisible, créant des plaques de calvitie sur des zones isolées du cuir chevelu.

La **dermite séborrhéique** est caractérisée par des pellicules et des plaques roses recouvertes de croûtes, et due à la prolifération d'un champignon, le malassezia, qui colonise les cuirs chevelus gras. Des traitements peuvent atténuer la dermite.

Le shampoing Anti-pelliculaire et assainissant au lait de chèvre alpine de la Maison Berthe Guilhem, le shampoing doux traitant de Propolia et la lotion capillaire anti-pellicules de Codina sont bénéfiques aux cuirs chevelus irrités, fragiles ou desquamés.

Et contre les pellicules, le Neem, le Tulsi, le Yogi Herbal Haircare sont de précieuses alliées.

Le cas particulier de la chute chronique

Bien plus fréquente (85% des cas), l'**alopécie chronique** inquiète beaucoup car la chevelure se raréfie de façon progressive, spécifiquement sur le sommet de la tête. Ce fléau dépend à la fois d'une hyperactivité hormonale et d'une prédisposition héréditaire: si vos mères, grands-mères ou tantes sont touchées, il y a peu de chance pour que vous y échappiez.

AIDER NOTRE CORPS A COMBATTRE CETTE CHUTE DE L'INTERIEUR

Faire le plein de vitamines B !



Très importantes car elles participent au renouvellement des cellules du follicule pileux, on en trouve dans :

Les fruits et légumes frais, les légumes secs (pois secs, lentilles..)

Le thon, l'oeuf, la banane, les champignons.

Les poires, pommes, prunes, pruneaux, noix, graines.

Les céréales et le pain complet, les légumineuses, la volaille.

Les carottes, tomates, oranges.

Les oligo-éléments à privilégier !



Le fer

Il est très précieux pour la nutrition et l'oxygénation des racines capillaires.

Si vous manquez de fer, vos cheveux vont s'affiner, se ternir et tomber.

Où trouver le fer ?

Dans les moules, coquillages, boudin noir, foie de boeuf, de veau ou d'agneau, jaune d'oeuf, huîtres, viandes de boeuf et de veau.

Côté végétal : le persil, le cacao en poudre, la farine de soja, les céréales, les amandes, les noisettes, les pistaches, les épinards, les haricots blancs cuits, les lentilles cuites, les flocons d'avoine.

Le soufre

Il est indispensable à la synthèse de la kératine qui rend le cheveu solide.

Où trouver le soufre ?

Dans l'ail, l'oignon, le poisson comme la sole ou le thon, les fromages à pâte dure (surtout le parmesan), le jambon cuit, le poulet, la viande de bœuf, le jaune d'oeuf.

Côté végétal : la farine de soja, les lentilles, les haricots, le chou, l'asperge, l'orge, les pistaches, les amandes, les noix, les cacahuètes, l'avocat, les bananes.

Le zinc

L'association soufre-zinc joue un rôle important dans la constitution des cheveux.

Où trouver le zinc ?

Dans les grains de blé des céréales du matin, les lentilles, les haricots, les épinards, le hareng, le pain complet, les pois, les huîtres et les coquillages, le veau et le porc, les fruits secs.

MAIS AUSSI...

L'hygiène de vie a un impact sur la qualité de notre chevelure. Pas de secrets, pour avoir de beaux cheveux, les mêmes règles que pour notre organisme s'appliquent : sommeil, activité physique, détente et alimentation équilibrée.

La levure de bière est souvent conseillée contre la chute de cheveux car elle est riche en vitamines du groupe B, cependant, les résultats ne sont pas toujours rapides, il faut compter 3 mois de cure afin d'obtenir un bon résultat et privilégier celle qui est revivifiable. Une cure de spiruline peut aussi aider à freiner la chute, en raison de sa forte teneur en protéines, fer, acides aminés, acides gras essentiels, vitamines, zinc... !

ET EN EXTERNE ALORS...

Les massages du cuir chevelu à l'aide d'**huiles essentielles** adaptées à la chute de cheveux sont de véritables remèdes sur le moyen terme, elles activent, renforcent la tige capillaire, et stimulent la repousse des cheveux, par exemple le Cèdre de l'atlas, *Romarin, Citron, Genièvre, Géranium, Gingembre, Thym, Tea-tree, Lavande, Nard de l'Himalaya, Ylang-Ylang ou tout simplement un mélange tout prêt comme la **synergie aromatique de Bioflore** qui regroupe 5 huiles essentielles spécialement adaptées pour freiner tous types de chute de cheveux.

Mode d'emploi : Appliquer 5 gouttes sur le cuir chevelu et masser, le soir ou 1 heure avant le shampoing. Ne pas dépasser 3 semaines d'affilée. Faire une pause d'une semaine entre chaque cure. Il est possible d'en verser 1 à 2 gouttes dans la dose de shampoings, ou dans un masque capillaire.

Attention : Ce remède naturel ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical classique.

*L'huile essentielle de romarin est interdite aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants et contre-indiquée pour les personnes épileptiques et en cas d'hypertension.

Heureusement il existe aussi des poudres de plantes qui peuvent aider à freiner la chute et aider à la repousse:

La sauge officinale

La romarin

L'ortie

La prêle

Le patchouli

L'amlà

[Le kapoor kachli](#)

[Le brahmi](#)

[Le neem](#)

[Le bhringaraj](#)

[Le baheda](#)

[L'ashwagandha](#)

[Le Yogi Herbal Haircare](#)

[Le shampoing solide de Codina aux pépins de courge](#) et [la lotion capillaire au Romarin de Codina](#) peuvent vous aider pendant cette période de chute.

LE REMEDE DE GRAND-MERE

[L'ail](#)

Cette lotion anti-chute vous permettra de tonifier votre chevelure et de la rendre forte.

Mélangez 3 gousses d'ail écrasées et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive tiède. Massez ensuite votre cuir chevelu avec cette lotion et enveloppez vos cheveux dans une poche plastique et une serviette. Après deux heures de pose, il suffit de faire un shampoing. A renouveler deux fois par semaine. Une variante est possible avec du jus d'oignon.

DERNIERS CONSEILS

- > Espacez vos shampoings, 1 à 2 fois par semaine maximum.
- > Veillez à ne pas tirer sur vos cheveux quand vous les coiffez, privilégiez les coiffures souples et lâches si vous êtes obligées de les attacher.
- > Pensez aux coiffures protectrices pour la nuit, chignon ou tresse souples.
- > Buvez suffisamment d'eau (1.5l à 2 l/jour)
- > Effectuez régulièrement des massages doux sur votre cuir chevelu afin d'activer la microcirculation locale et oxygéner le cuir chevelu, ce qui va favoriser la repousse.
- > Essayez d'évacuer le stress par une activité physique de votre choix (soit une activité qui défoule comme courir, nager, gym ou bien une activité qui vous détende type yoga, relaxation, méditation...)