

Perte des cheveux: Que faire?

La croissance normale du cheveux comporte 3 phases:

Une **phase de croissance** ou anagène qui concerne 85 à 95% des cheveux et qui dure environ 3 ans

Une **phase de régression** ou catagène qui dure environ 3 semaines et concerne le 1% des cheveux

Une **phase de repos** ou télogène qui dure 3 à 4 mois et concerne 4 à 14% des cheveux

Les cheveux poussent généralement d'environ 1,5 à 2 centimètres par mois. On perd naturellement environ 100 cheveux par jour. La chute des cheveux peut être due à une accélération du cycle avec raccourcissement de la phase de croissance. Cela se passe pour l'alopecie masculine et pour la chute des cheveux suite à un accouchement ou une grosse infection.

Lors de chimiothérapie, le follicule pileux est touché en pleine croissance.

Traitement: par voie générale, deux substances peuvent aider. Il s'agit de:

L'acide pantothénique (vitamine du groupe B) joue un rôle dans l'apport énergétique au follicule pileux.

La cystine ou d'autres acides aminés soufrés, qui sont importants pour les processus de kératinisation.

Localement:

Des shampooings doux avec le moins de détergent possible

Des traitements visant à activer la circulation locale: massages avec lotions rubéifiantes ou vasodilatatrices. Le brossage léger est important: il permet d'éliminer les poussières et les cheveux en phase de chute, et il redonne du volume à la chevelure.

Pour les alopecies masculines, le traitement est souvent décevant: on ne peut malheureusement pas s'attaquer à l'hérédité qui joue un rôle important, ni au facteur hormonal.

Chez la femme par contre, l'administration d'oestrogènes peut aider.

Ce qu'il faut éviter:

- Teintures, permanentes
- Lavages trop fréquents
- Brossages trop violents