

# Le cheveu dans tous ses états

Reflète de notre état de santé, de l'hérédité et de facteurs extérieurs... les cheveux peuvent être cassants, ternes, gras ou dégarnis, nécessitant des soins traitants et protecteurs spécifiques. Lesquels conseiller ? Quels compléments alimentaires et produits dermocosmétiques privilégier ? **Réponses pratiques au comptoir.**

 Raphaëlle Bartet



« J'ai les cheveux qui graissent très vite, quel shampoing me conseillez-vous ? »

Sous l'effet d'un dérèglement des glandes sébacées qui produisent du sébum en excès, les cheveux peuvent devenir gras et luisants. **Il faut préalablement conseiller de les laver tous les 2 ou 3 jours en massant légèrement le cuir chevelu et en rinçant à l'eau tiède** (mais pas chaude). Mieux vaut éviter d'utiliser des shampoings détergents agressifs ou trop irritants contenant sulfate, alcool ou silicone pour privilégier ceux avec un pH doux (7,5). Attention aussi à ne pas utiliser un shampoing pour bébé, très hydratant

et à l'effet surgraissant. De nombreuses gammes de shampoings purifiants, séborégulateurs ou adaptés aux cheveux gras à base d'ortie, de thym, de romarin ou d'argile peuvent être proposées. Ces produits sont à compléter avec un masque hebdomadaire à laisser poser une dizaine de minutes. L'usage de shampoings secs est également une bonne solution pour éviter les lavages trop fréquents qui regraissent les cheveux. Côté compléments alimentaires, on peut recommander plusieurs actifs, dont les acides aminés soufrés, le zinc et les vitamines du groupe B, impliqués dans la synthèse de la kératine.

Si les cheveux gras sont dus à une transpiration excessive, la sauge est indiquée.



« J'ai les cheveux secs et cassants. Quels ingrédients

**dois-je privilégier dans mes soins capillaires ? »**

La sécheresse capillaire est provoquée par un défaut de sécrétion de sébum ou des agressions extérieures (soleil, pollution, vent, eau de mer...). Les cheveux sont cassants, ternes avec des pointes éventuellement fourchues.

**Il faut conseiller d'espacer les shampoings** (tous les 2 ou 3 jours au minimum) pour éviter de fragiliser cuir chevelu et écailles. Attention à ne pas abuser des colorations chimiques, lissages et brushings. Sinon, on peut utiliser un spray thermo-actif pour les protéger. Les shampoings riches en actifs nutritifs de type céramides, huiles ou acides gras essentiels sont préférables. À l'inverse, mieux vaut s'abstenir d'utiliser ceux qui sont dégraissants et moussants. Ils risquent d'abîmer la kératine.

**Pour hydrater et nourrir en profondeur**

**les cheveux**, masques et crèmes de jour peuvent être conseillés en privilégiant les huiles d'argan, d'avocat, de karité ou de jojoba, aux propriétés très nourrissantes. Les soins spécialement conçus pour les cheveux secs sont l'idéal, à condition de ne pas contenir de silicones, qui fragilisent encore plus les cheveux. Pour l'été, à la plage, une huile protectrice ou un soin solaire capillaire peuvent être appliqués avant, pendant et après l'exposition.





## « Comment protéger mes cheveux des colorations capillaires répétées ? »

**Les colorations naturelles et sans ammoniac sont toujours préférables.** Deux semaines avant le rendez-vous chez le coiffeur, un masque capillaire ou bain régénérant à base d'huile permet d'hydrater et de gagner les cheveux qui vont être colorés.

Les cheveux secs ou abîmés par des brushings répétés sont plus poreux et absorbent davantage de colorants. Ils risquent d'être plus ternes. Mieux vaut également attendre quelques semaines entre une coloration et un lissage ou une permanente, qui modifie la structure du cheveu et contient du peroxyde.

**Un cheveu coloré a besoin de soins adaptés.** Les shampooings doux pour cheveux colorés (à base de grenade anti-oxydante ou d'huile d'argan), après-shampooings et soins protecteurs quotidiens avec filtre UV sont recommandés pour les nourrir en profondeur. Il est préférable d'utiliser des produits sans sulfate et qui présentent une forte concentration en agents hydratants. En cas de cuir chevelu sensible, de cheveux gras ou avec pellicules, on peut alterner entre shampooing traitant et masque pour cheveux colorés. Pour protéger longueurs et pointes, il est possible d'appliquer quotidiennement un soin sans rinçage en sérum ou spray riche en anti-oxydants et agents relipidants.



## « Quels compléments alimentaires fortifiants me conseillez-vous ? »

Les compléments alimentaires capillaires sont recommandés pour redynamiser le cycle pileux en cas de chute de cheveux passagère ou de cheveux ternes et fatigués, plus particulièrement à l'automne et au printemps. **Plusieurs oligo-éléments et vitamines sont conseillés pour favoriser la pousse du cheveu et contribuer à la formation de la kératine.** C'est notamment le cas des vitamines B6, B8, du fer, du zinc et des acides aminés soufrés (cystine et méthionine). Une cure de 3 mois (minimum) peut être démarrée début septembre et/ou à la fin de l'hiver. Zinc et huile de pépin de courge, séborégulateurs, sont recommandés pour diminuer l'excès de production de sébum parfois à l'origine de la chute capillaire. La taurine agit en luttant contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré du bulbe pileux.

Des compléments alimentaires à base de spiruline et levure de bière sont également efficaces sur la repousse et pour fortifier les cheveux.



## « Je commence à perdre mes cheveux, que faire pour prévenir la chute ? »

**Dans un premier temps, il est important de faire le point sur les causes possibles de la chute des cheveux.** En cas de stress excessif, de surmenage ou de fatigue, du magnésium et un traitement homéopathique (*Thallium sulfuricum*) peuvent être adjoints à des compléments alimentaires et à une lotion antichute locale. Cette dernière agit sur la vascularisation, la séborégulation avec une action hormonale ou stimulatrice du bulbe pileux. Ces produits antichute contiennent de nombreux principes actifs aux propriétés séborégulatrices (zinc, sabal, cucurbita...), anti-inflammatoires et anti-irritation (piroctone, olamine...), anti-rigidification du bulbe pileux (aminexil, acide bêta-glycyrrhétique...), stimulant de la microcirculation du bulbe (ginkgo biloba, ginseng...) et antiradicalaires (vitamines A, C, E, flavonoïdes...). Les lotions antichute sont préférables aux shampooings, car elles sont plus concentrées et s'appliquent sur cheveux secs.

## PROTÉGER SA CHEVELURE DU SOLEIL

Les rayons UV ont certains bienfaits sur les cheveux... à condition de ne pas en abuser. Ils permettent la synthèse de vitamine D qui aide le calcium à se fixer sur les cheveux et donnent de beaux reflets naturels. Autre atout : **stimuler la circulation sanguine des vaisseaux qui irriguent le cuir chevelu.** Mais sous l'effet d'une trop forte exposition et couplé à de fréquents bains de mer, au chlore ou au vent, le soleil risque de créer une porosité de la fibre capillaire, d'endommager la kératine et de dessécher le cuir chevelu. Pour éviter les pellicules et l'effet paille, quelques bons réflexes sont de mise. Et cela commence par **se mouiller les cheveux à l'eau claire avant et après chaque bain de mer.** Pour faire barrière aux filtres UV, mieux vaut privilégier les huiles capillaires dotées d'un filtre UV, surtout si les cheveux sont déjà secs, colorés ou crépus. À renouveler toutes les 2 heures pendant l'exposition. **La routine estivale idéale inclut également un soin hydratant ou masque sur les longueurs, ainsi qu'un démêlant ou soin nourrissant après-shampooing.** Pour prolonger la tenue de la couleur et éviter qu'elle ne verdisse, on peut aussi appliquer un soin repigmentant spécial cheveux colorés. Dernières-nées, **les CC Cream inspirées du visage, mais pour les cheveux,** qui gomment les imperfections, lissent les écailles et boostent l'éclat.



## DR PIERRE BOUHANNA

*Dermatologue, attaché au Centre du cuir chevelu de l'hôpital Saint-Louis et directeur du DU de pathologie médicale et chirurgicale du cuir chevelu à l'Université Paris 6*

**« Le pharmacien devrait adresser son patient à un dermatologue en cas de chute de cheveux brutale et massive. »**

### À quoi est due la chute de cheveux et quand consulter ?

Les causes sont multiples. Celle qui revient souvent est la chute saisonnière (au printemps ou à l'automne). Des compléments alimentaires avec des vitamines et lotions antichute peuvent suffire. En revanche, de nombreuses autres chutes provoquent un éclaircissement définitif. Certaines, comme la pelade, ont une origine psychologique. La cause de dégarnissement la plus fréquente chez l'homme ou chez la femme est la chute androgénétique avec une conjonction entre hérédité et réceptivité aux hormones mâles, sans qu'il y ait obligatoirement de dérèglement dans le sang. Le pharmacien devrait adresser son patient à un dermatologue en cas de chute de cheveux brutale et massive.

### Quels sont les principaux traitements ?

Les traitements sont adaptés au cas par cas, en fonction de l'examen du cheveu et de nombreux paramètres, dont l'hérédité et l'état de santé du patient, il peut y avoir des carences à corriger). Si les compléments alimentaires et lotions antichute n'ont pas fonctionné, le dermatologue peut conseiller un traitement médical avec des lotions à base de minoxidil à 2 % chez la femme et à 5 % chez l'homme. Des traitements hormonaux anti-androgènes, similaires à ceux prescrits pour la femme ménopausée et l'acné pubère sont également susceptibles d'être efficaces.

### Quelles sont les indications pour une greffe capillaire ?

Le traitement par transplantation capillaire est le seul moyen, chez l'homme et la femme, de retrouver définitivement des cheveux dans le cadre de l'alopecie androgénétique ou d'alopecies cicatricielles. La principale avancée concerne l'examen du cheveu ou trichoscopie, puisque l'on sait aujourd'hui exactement la nature de la zone à planter et, surtout, celle de la zone à prélever. Il faut compter 9 mois avant de voir les premiers résultats. Il existe deux techniques. La première, indiquée surtout chez l'homme jeune, est la FUE (*Follicular Unit Extraction*) où l'on prélève les bulbes à même le scalp arrière. Elle implique le rasage du cuir chevelu. L'autre technique, sans rasage, s'adresse plutôt aux femmes et hommes plus âgés avec des cheveux longs ou peu de densité capillaire. Elle consiste à prélever la quantité suffisante de greffes en les préparant au microscope, puis en les réimplantant avec de petites aiguilles. Depuis quelques années, une nouvelle génération de traitements a vu le jour avec des régénérateurs stimulant la croissance des cheveux atrophiés. Il s'agit essentiellement d'injections dans le cuir chevelu de cellules. On utilise parfois aussi les rayons LED avec des résultats significatifs sur l'aspect du cheveu et pour enrayer la chute.



**« J'ai les cheveux crépus, y a-t-il des soins spécifiques pour moi ? »**

Les cheveux crépus possèdent une structure particulière et sont, par constitution, plus secs et fragiles. Un entretien agressif et certaines manipulations de coiffage (tressage, brushing, lissage) risquent de les rendre cassants. La séborrhée ne pouvant pas couler le long des tiges, ils sont facilement secs et doivent être hydratés en permanence avec des shampooings nourrissants aux huiles végétales (d'avocat, d'argan), beurre de karité... et riches en acides gras essentiels pour leur apporter douceur et souplesse. **Des masques à base de kératine peuvent être posés après le shampooing une ou deux fois par semaine pour soigner le cheveu en profondeur.** Crèmes et baumes formulés à partir d'actifs hydratants sont également conseillés pour faciliter le coiffage et le démêlage. Avant toute exposition solaire ou bain de mer (ou piscine), on peut recommander des huiles capillaires sèches (argan, karité) anti-UV et riches en vitamine A à répartir des racines jusqu'aux pointes.

**50 à 100**

**cheveux tombent tous les jours chez une personne en bonne santé, sans problème d'alopecie.**

**« Si les compléments alimentaires et lotions antichute n'ont pas fonctionné, le dermatologue peut conseiller des lotions à base de minoxidil à 2 % chez la femme et à 5 % chez l'homme. »**