

ATTENTION, CHUTE DE CHEVEUX

C'EST UN BOBO TYPIQUE DE L'AUTOMNE, ET AUSSI UN EFFET DU COVID: UNE PERTE DE CHEVEUX TEMPORAIREMENT PLUS ABONDANTE. RIEN DE GRAVE NI D'IRRÉVERSIBLE, EN PRINCIPE

TEXTE VALÉRIE FOURNIER

Forcapil, Pantogar, Revalid, des noms qui sont peut-être familiers à vos oreilles en cette saison. Quand les cheveux se mettent à tomber comme les feuilles mortes, il est légitime de s'en préoccuper, et aussi de réagir. Les cures nommées ci-dessus sont connues de longue date pour freiner cette chute et stimuler la repousse. Les compléments alimentaires pour la peau et les cheveux se sont multipliés ces dernières années (ce que l'on appelle la beauté in & out), sous des formes parfois ludiques comme les petits oursours gélifiés, ou gummies. En passant la compo à la loupe, on retrouve plus ou moins toujours le même cocktail, zinc, sélénium, vitamine C et vitamines du groupe B comme l'acide folique (B9) et l'incontournable biotine (B8).

Tendance biotine

Cette vitamine protège de l'oxydation cellulaire et stimule la production de kératine, dont le cheveu est constitué à 95%. Elle est produite par notre organisme via le microbiote intestinal, qui la synthétise à partir de certains aliments (abats, légumineuse, oléagineux, œufs ou encore levure de bière). Une cure de biotine se justifie car la perte de cheveux est signe d'un déséquilibre ou d'un manque, notre alimentation n'étant pas toujours optimale. Si la dose contenue dans certaines gélules dépasse de 10 ou 20 fois l'apport journalier recommandé, aucun risque de désagrément, le surplus est éliminé par les urines, comme la vitamine C!

Normalement, un cheveu qui tombe est arrivé au bout de son cycle de vie et il est remplacé par un nouveau. Évidemment, si la chute se prolonge, un check-up médical s'impose, pour vérifier son taux de fer ou sa thyroïde. La médecine esthétique propose de son côté une solution de pointe avec la mésothérapie. Les nutriments sus-cités arrivent directement dans le cuir chevelu par micro-injections pour stimuler les bulbes paresseux ou endormis. ●



1. Good Hair Vitamins Boost, biotine, B6, zinc, Lashilé, env. 35 fr. les 60 gummies véganes (1 mois) 2. Ah-mazing Hair Vitamins, avec 5 mg de biotine, véganes, Bears with Benefits, 27 fr. 90 les 150 g, marionnaud.ch 3. Women's Hair, complexe 12 vitamines et oligo-éléments, Ivybear's, 19 fr. 90 les 150 g (1 mois), perfecthair.ch 4. Dercos Énergisant, shampooing stimulant, complément aux traitements anti-chute, Vichy, env. 18 fr. les 200 ml. 5. Brosse de massage pour le cuir chevelu, Trisa, env. 16 fr. 6. Hair & Scalp Boost, complément alimentaire avec biotine, Aime, 35 fr. les 60 capsules (1 mois), happyofficine.ch 7. Génésis, Fondant Renforteur, soin fortifiant anti-chute, Kérastase, env. 42 fr. les 200 ml 8. Beauty & Hair, extraits de plantes, Ringana, env. 60 fr. les 90 capsules (1 mois), ringana.com

3 questions au

DR DAVID ROUSSET,
MÉDECIN-CHEF À LA CLINIQUE MATIGNON, LAUSANNE

La chute de cheveux en automne est-elle normale?

Oui, c'est une période de faiblesse durant laquelle plus de cheveux passent de leur phase de croissance, dite anagène, aux phases de repos et de chute dites catagène et télogène. Mais il n'y a pas de raison d'être inquiet car ils vont dans la grande majorité repousser dans les semaines ou mois à venir.

Quelle solution la médecine esthétique peut-elle apporter?

La mésothérapie et le PRP (plasma riche en plaquettes) sont deux techniques complémentaires pour réagir lorsque nos cheveux traversent une période de stress ou de déséquilibre. Elles vont apporter aux follicules pileux des éléments nutritionnels essentiels comme des acides aminés, du zinc, du sélénium, du cuivre, des vitamines mais aussi de l'acide hyaluronique qui optimisera la vitalité du cuir chevelu. Ces éléments vont infuser jusqu'à leurs cibles par des micro-canaux créés durant le traitement. Ces apports in situ par micro-injections seront plus efficaces qu'une cure par voie orale. Le but sera d'augmenter la densité et l'épaisseur des cheveux ainsi que de limiter leur chute.

Cette méthode crée-t-elle pour autant de nouveaux cheveux?

Alors non, on ne peut pas créer de nouveaux bulbes, même si ce serait le rêve! Il s'agit d'augmenter la proportion et la qualité des cheveux qui sont en phase de croissance aux dépens de ceux qui sont quiescents, c'est-à-dire endormis, et qui ne produisent plus de kératine. En boostant le follicule et la vascularisation qui l'entourent, on va pouvoir prolonger le cycle de vie de nos cheveux et assainir les cuirs chevelus gras ou irrités. Il faut rappeler que la chute de cheveux génétiquement déterminée (alopécie androgénétique), qui concerne surtout les hommes, ne peut qu'être ralentie par ces techniques, notamment grâce au minoxidil présent dans la formule de mésothérapie masculine.

PHOTOS: DANIL NEVSKY/STOCKSY - DR