

## La chute des cheveux.

Que représentent nos cheveux pour nous ?

À travers l'histoire, les cheveux ont toujours eu une grande symbolique. Pour les hommes, les cheveux reflétaient la force et la puissance. Remontons quelques instants dans le passé. Samson, homme doué de force exceptionnelle, réussit à repousser les armées des philistins jusqu'à sa terrible rencontre avec Dalila. Cette femme, par sa beauté exceptionnelle, sortira de Samson le secret de sa force extraordinaire : ses cheveux. Après lui avoir coupé ses 7 tresses, Dalila appela les armées ennemies qui lui crevèrent les yeux... Il était devenu faible. L'histoire est révélatrice.

Pour les femmes, les cheveux ont toujours été le symbole de la séduction. Citons Aphrodite, déesse de l'amour, toujours représentée avec une longue chevelure blonde.

Outre ces aspects symboliques, les cheveux sont véritablement le reflet de notre santé. Ils gardent en mémoire les traces de notre mode de vie.

Saviez-vous qu'en regardant un cheveu à la loupe, nous pouvons y déceler tous les pics de stress que nous avons vécu ?

Le mécanisme de notre chevelure est complexe et ces perturbations sont immédiatement visibles : chute de cheveux, alopecie, calvitie, chute carencielle... Autant de troubles se révélant difficiles à vivre physiquement et psychologiquement. Même si nous ne sommes plus au temps où les cheveux représentaient la divine puissance, ils reflètent toujours notre image vis-à-vis des autres. Perte de confiance en soi, gêne, stress... Ces facteurs n'arrangent pas cet état pénible.

### 1 -Explication du cycle pileux.

Dans notre vie les cycles pileux sont limités ! Nous possédons entre 100 000 et 150 000 follicules pileux. Le cycle de vie d'un cheveu est constitué de trois phases :

La croissance (anagène) touchant 80 à 90 % de la chevelure (durée de vie). Cette phase de croissance du cheveu varie entre deux à cinq ans dont trois ans chez l'homme et six ans chez la femme ; plus cette phase s'allonge plus les cheveux sont longs.

La régression (catagène) touchant 10 à 15 % de la chevelure. Cette phase se déroule de manière beaucoup plus rapide et se résume en deux ou trois semaines. Le cheveu est poussé hors du follicule et s'arrête de pousser.

Et la mort du cheveu (télogène). L'ancien cheveu est repoussé par le nouveau.

C'est cette phase qui représente le cycle pileux normal d'un cheveu. Nous perdons entre 60 et 100 cheveux par jour. Nos cheveux sont non synchrones. Point positif car, dans le cas contraire, nous connaîtrions la mue !

Cependant, dès que ces cycles se répètent de manière plus rapide, on parle de chute « anormale ». Il faut savoir que, dans notre vie, le nombre de cycles pileux est limité. Il ne peut pas dépasser 30 cycles. Donc, si les cycles s'accélèrent, nous brûlons notre quota. Le résultat final est donc inévitable, les cheveux tombent et disparaissent. C'est la calvitie, le point de non retour.

Outre ce phénomène extrême, le cas le plus courant reste l'alopecie. Les cheveux ne poussent plus en quantité suffisante, les cycles sont dérégulés. Cela se traduit par une chute de cheveux progressifs. Les raisons peuvent en être nombreuses, nous les aborderons dans le chapitre suivant.

### 2 – Quelles sont les causes de la chute des cheveux ?

Les alopecies les plus courantes :

Au fur et à mesure des cycles, le follicule pileux ne produit plus qu'un simple duvet. La densité capillaire se réduit. C'est l'alopecie.

Définition : rigidification de la gaine conjonctive amenant le ralentissement du développement du follicule pileux et l'amincissement du cheveu.

Ce phénomène est très courant après 50 ans (alopecies séniles), il est révélateur de notre vieillissement. L'alopecie peut survenir également après un accouchement, un traumatisme, une prise d'antibiotiques, des permanentes ou des brushings à répétition. Il existe donc différents types d'alopecie.

L'alopecie andro-génétique : les hormones sont responsables.

L'alopecie andro-génétique est due à une présence d'hormones de testostérone. Des récepteurs (enzymes 5 Alpha Réductase) placés au coeur du cheveu transforment cette testostérone en DHT (dihydrotestosterone). Si nous n'avons aucun terrain génétique propice à l'alopecie, aucun dégât n'est à prévoir. A l'inverse, si nous en portons les gènes, un enchaînement néfaste se produit. La sécrétion de DHT est démultipliée, les follicules ne travaillent plus correctement. Ils se dégradent petit à petit, le développement du cheveu devient anormal. Les cheveux s'affinent, se transforment en duvet et disparaissent. Les cycles capillaires deviennent de plus en plus rapides. Le processus de la chute de cheveux est installé.

À noter : la zone dite « hippocratique » est insensible à la hausse de DHT en raison d'une différence de récepteur. C'est pour cela qu'il reste souvent une couronne de cheveux.

L'alopecie séborrhéique : une fragilisation du cheveu inéluctable.

Si le sébum est trop présent dans le follicule, il étouffe le développement du cheveu. Les cheveux tombés deviennent beaucoup plus sensibles aux phénomènes de traction. Ils sont moins résistants.

Attention, cela ne signifie pas que toutes les personnes ayant les cheveux gras vont développer une alopecie, mais que ces personnes font parti d'une population à risque.

La présence de pellicule sur le cuir chevelu est également un facteur déclencheur.

Elles contiennent, en tombant, des acides dérivés très nocives pour le cuir chevelu qui peuvent, à terme, déclencher une alopécie.

Chute carencielle, diffuse, alopécie par traction : les femmes sont les plus touchées.

Chute carencielle :

Une perte de cheveux peut-être le résultat d'un état général faible.

L'apport en vitamines est essentiel, et contribue à nourrir le cheveu en permanence. Ainsi, certaines carences affaiblissent le cheveu et provoquent son anémie.

Explication :

- La carence en fer est la plus répandue parmi la population. Elle ne permet pas au sang de s'oxygéner correctement. Par conséquent, le cheveu devient terne et se fragilise. Les femmes sont les plus touchées. C'est en effet, au cours du cycle menstruel, que la carence en fer est la plus importante. Le cycle pileux est raccourci. Cela provoque une chute des cheveux en grande quantité.

Les oligo-éléments jouent également un rôle important. Magnésium, potassium, zinc... Leur rareté et leur baisse dans notre corps peuvent provoquer une chute temporaire. Une carence en vitamines B8 amène rapidement une défaillance et une altération de la pousse capillaire. Notre alimentation ne suffit pas toujours à apporter des minéraux en quantité suffisante. C'est pourquoi, il est nécessaire de prendre des compléments alimentaires. Ils viendront combler les différents manques en assurant une absorption immédiate. Les cheveux retrouveront éclat et vigueur.

Chute diffuse :

La chute diffuse se reconnaît facilement : les cheveux deviennent de plus en plus fins et moins présents au sommet du crâne. Elle touche principalement les femmes, et n'est absolument pas héréditaire. Une prolifération de radicaux libres entraîne le vieillissement prématuré du cheveu. La chute diffuse intervient après des causes diverses : stress, accouchement, troubles thyroïdiens... Elle se découpe en quatre phases distinctes. Elle ne se traduit pas par une chute de cheveux en plaques, mais par leur raréfaction.

L'alopécie par traction : des coiffages excessifs !

Certains coiffages abîment considérablement le cheveu (nattes, défrisage...). Une traction permanente sur la racine pileuse amène, sur un long terme, une perte de cheveux sur les zones les plus tirées. Ce phénomène est récurrent en Inde, en Afrique et aux Antilles. Des tresses trop serrées provoquent, le déracinement du cheveu et de son bulbe, des boursouffures, des rougeurs...

Ces types de tractions trop violentes fragilisent le cheveu. Si la répétition de ces gestes est régulière, le cheveu ne peut plus repousser, c'est l'alopécie cicatricielle irréversible.

L'effluvium télogène : le stress nous asphyxie !

Le stress est un facteur aggravant de la chute des cheveux.

Il provoque des résultats négatifs comme :

une sécrétion d'androgènes de manière exponentielle favorisant la chute des cheveux

la contraction des vaisseaux sanguins entraîne une mauvaise irrigation du follicule pileux. Le cheveu se retrouve asphyxié et ne se développe plus.

Ensuite, un cercle vicieux interminable se met en place. Plus nous stressons, plus les cheveux tombent... Plus les cheveux tombent et plus nous stressons ! Aussi, un stress majeur et soudain, comme un accident de voiture ou la perte d'un proche, peut-être à l'origine d'une perte immédiate des cheveux : C'est l'effluvium télogène. En général, elle n'est pas définitive.

Comment savoir si une chute de cheveux est anormale ?

La perte de cheveux est une situation difficile à vivre, autant par les hommes que par les femmes. L'impact psychologique peut être très important, il convient alors de faire preuve de compréhension. Mais à quel moment devons-nous considérer qu'une chute de cheveux est « anormale » ?

Pour savoir si nous dépassons le plafond d'une chute normale de cheveux (pertes entre 60 et 100 cheveux par jour), il existe un petit test à faire que je vous conseille : compter les cheveux qui sont restés sur l'oreiller et ceux qui sont restés sur la brosse après le coiffage. Si le nombre dépasse le chiffre 100, un soin immédiat s'avère nécessaire. Il faut intervenir dès les premières chutes de cheveux ! Plus les soins s'appliquent tôt et plus ils sont efficaces.

Conclusion.

Quel que soit le niveau d'alopécie, il faut agir vite !

Plus le temps passe, et plus les cheveux s'affaiblissent. Trois étapes sont alors nécessaires :

1 – prendre des compléments alimentaires pour nourrir le cheveu en profondeur.

2 – traiter rapidement la chute des cheveux, sans attendre, en appliquant un produit anti-chute pendant quatre mois minimum.

3 – optimiser les deux soins précédents avec un shampooing revitalisant.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur mon blog où vous aurez la possibilité de découvrir et vous procurer des produits efficaces.  
<http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

### About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des ebooks : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)