



Extrait du Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

<http://img.mycoiffure.com/chutes-cheveux.html>

# Les chutes de cheveux en automne

- Chute de cheveux et calvitie, lutter contre la perte de cheveux - Chute de cheveux, traitements, préventions et solutions -



Date de mise en ligne : samedi 1er août 2009

## **Description :**

En été, les cheveux, comme les plantes, poussent plus vite grâce au soleil. Quand arrive l'automne, on observe généralement une chute de cheveux. Bien que ce phénomène soit normal, il vaut mieux assurer la progression des repousses.

---

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

---

## Cheveux en automne : Les chutes au rendez vous

En préparant vos vacances, vous avez sans doute pensé aux soins et protections dont vos cheveux ont besoin pendant l'été. Vous pouvez alors profiter pleinement du soleil et de la mer. Il faut savoir qu'au printemps et en été, les rayons du soleil augmentent la sécrétion d'hormones de croissance des cheveux. Ce qui accélère leur cycle de vie ; en d'autres termes, les cheveux poussent et meurent plus vite.

Mais l'automne arrivera avec non seulement la chute des feuilles mortes, mais aussi la chute des cheveux. En effet, il faut près de trois mois aux cheveux morts pour tomber du cuir chevelu. Ceux qui ont passé la période estivale, tombent en automne et laissent la place aux repousses. Donc, la quantité de cheveux se détachant du cuir chevelu augmente en automne. Il est donc normale d'observer une chute des cheveux en automne, tant qu'elle n'affecte pas l'épaisseur de la chevelure et ne dure pas au delà de six semaines. Si tel est le cas, consultez un expert pour faire un diagnostic et suivre un traitement.

## Chutes de cheveux : La solution dans l'hygiène

Pour une chute de cheveux normale, la solution reste une bonne hygiène de vie. Aussi, un retour à une alimentation plus saine est recommandé, avec notamment des aliments contenant des protéines, des vitamines B, du zinc et du fer bénéfiques à la santé des cheveux. Pour cela, les oeufs (plus exactement, le jaune ) et les lentilles constituent de précieux alliés. Evidemment, les aliments à forte proportion de matières grasses, les excès de sucre et d'alcool sont à éviter.

Un régime de sportif diriez-vous ? Eh bien, le sport ne peut qu'être bénéfique à la santé du corps en éliminant les toxines de l'organisme. Cependant, la sueur provoquée par l'activité sportive ne doit pas rester sur le cuir chevelu, au risque de perturber son équilibre. Après vos exercices, lavez les cheveux avec un shampoing doux, à base de produits naturels de préférence. Et pour assurer un bon flux sanguin dans le cuir chevelu, faites du tabac et du stress vos ennemis.

Ces efforts sont surtout destinés à la nouvelle génération de cheveux, car la chute des cheveux morts est normale, et surtout inévitable.