

<https://www.mycoiffure.com/causes-chute-cheveux.html>



Causes et conséquences de la chute des cheveux

- Chute de cheveux et calvitie, lutter contre la perte de cheveux - Chute de cheveux, manifestations origines et causes -



Date de mise en ligne : mardi 12 février 2008

Copyright © Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My

Coiffure - Tous droits réservés

La chevelure est un moyen privilégié d'expression de la personnalité. Elle traduit la féminité, la sensualité, mais aussi le mouvement, la santé, la fantaisie, la mode ... en un seul mot, la vie ! Aussi les cheveux peuvent devenir une source d'angoisse immense, lorsqu'ils s'abiment, perdent leur couleur ou se mettent à tomber. Leur santé dépend de processus complexes qui impliquent la personne dans sa globalité.

La perte de cheveux, ça commence quand ?

La diminution de la densité capillaire commence dès la puberté. Le diamètre des cheveux diminue également très progressivement avec l'âge, chaque nouveau cheveu étant très légèrement moins épais que celui qui le précède. Par ailleurs, le taux d'hormones féminines diminue considérablement au moment de la ménopause, alors que le taux d'hormones masculines, notamment présentes chez la femme, ne varie pas. Il se produit parfois une hyperandrogénie relative, les hormones mâles jouant apparemment un rôle plus important ou plus actif qu'auparavant. Ce phénomène est en général plus marqué chez les femmes fortes, ou à tendance masculine.

Les causes possibles de perte de cheveux

L'**hyperandrogénie** relative est certes responsable d'une chute de cheveux comparable à celle que l'on observe chez les hommes, ou chute de cheveu de nature génétique. L'hérédité joue un rôle important dans ce type de chute.

Les causes de la chute des cheveux à cinquante ans peuvent en outre être celles que l'on observe à tous les âges : **stress psychoaffectif** ou autres, intervention chirurgicale, maladies, perte de poids, régime, carences métaboliques, certains médicaments comme la chimiothérapie anticancéreuse, la radiothérapie, le lithium, et plus rarement des anticoagulants, les antidépresseurs, les neuroleptiques, l'anti - inflammatoires, les hypocholestérolémiantes, surmenage, insomnie, tabagisme, chute saisonnière...

Il faut noter aussi que la pollution et les expositions solaires prolongées altèrent la qualité du cheveu. Il existe des traitements des chutes des cheveux quelle qu'en soit la cause.

Le traitement diététique

On sait que certains nutriments ont une action sur la santé du cuir chevelu. Le traitement diététique peut consister à avoir une alimentation variée et équilibrée, ou faire appel carrément à des suppléments :

- ▶ **Les vitamines** : Bien qu'elles n'entraînent pas la repousse des cheveux, elles sont nécessaires à leur bonne santé et freinent leur chute. Les vitamines impliquées sont les suivantes :
- ▶ **La vitamine A**, présente dans l'huile de foie de poisson, le foie de volaille, le persil, les carottes, les épinards, le beurre ...
- ▶ **La vitamine B5**, présente dans levure de bière, le jaune d'oeuf, le blé, le foie
- ▶

Causes et conséquences de la chute des cheveux

La vitamine H, qui aussi un rôle antiséborrhéique.

- ▶ **La vitamine B6**, qui a elle aussi un rôle antiséborrhéique.
- ▶ **La vitamine C**, présente dans les fruits et les végétaux.
- ▶ **La vitamine D**, dont la synthèse par la peau est favorisée par l'exposition solaire.

Un excès de vitamines est inutile, voire néfaste, nommé des hypervitaminoses de catégorie A, autres de graves problèmes de santé, sont responsables d'une chute de cheveux très diffuse.

- ▶ Certaines protéines sont indispensables à la pousse du cheveu : ce sont les acides aminés soufrés.
- ▶ Les antioxydants naturels.
- ▶ Les minéraux : calcium, magnésium, fer, sont nécessaires à la solidité des cheveux.