

# BOOSTEZ VOTRE CUIR CHEVELU !

A photograph of a man and a woman smiling and looking at each other. They are outdoors, possibly on a boat, with a blurred background of water and sky. The man is wearing a light blue and white striped shirt, and the woman is wearing a light blue tank top.

Le guide pour lutter contre  
la chute de cheveux

En association avec le Docteur Deborah Mc Manners, Médecin Généraliste  
et auteur d'ouvrages médicaux, et le Docteur Marc Azoulay,  
Dermatologue spécialiste du cuir chevelu.

# RENCONTREZ LES EXPERTS



**Dr Deborah McManners**

Médecin Généraliste et Naturopathe,  
auteur d'ouvrages médicaux



**Dr Marc Azoulay**

Dermatologue, spécialiste  
du cuir chevelu

## LE CYCLE DE CROISSANCE CAPILLAIRE

Les cheveux ne poussent pas continuellement mais selon un rythme cyclique en trois phases distinctes:

### ► La phase anagène

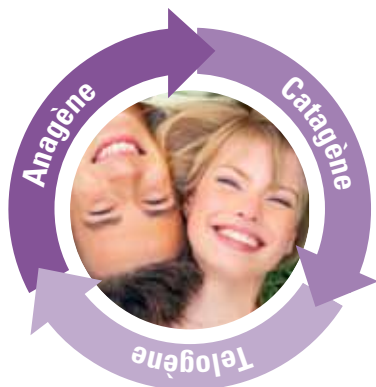
La phase anagène, ou phase de croissance du cheveu dure de deux à cinq années, ce qui détermine la longueur de la chevelure. Le cheveu est en pleine vie et sa racine remplit le follicule pileux jusqu'à la base. En moyenne, 90% de nos cheveux sont en phase anagène.

### ► La phase catagène

Lorsque la phase anagène se termine, les cheveux entrent dans le cycle catagène ou phase de régression, qui dure une à deux semaines. Le cheveu cesse de croître, sa racine remonte vers l'épiderme et perd du volume. Les follicules pileux rétrécissent et certains disparaissent

### ► La phase télogène

La phase télogène ou phase de repos dure en moyenne cinq mois. Durant cette période, le cheveu ne croît plus, le temps que la racine du cheveu remplaçant soit suffisamment forte pour le déloger.



# QUELLES SONT LES CAUSES DE LA CHUTE DES CHEVEUX ?

## **Dr Deborah McManners**

Médecin Généraliste et  
Naturopathe, auteur  
d'ouvrages médicaux dit :

*« Chez les femmes, la perte de cheveux peut survenir dans des périodes de stress ou de changements hormonaux et peut être destructrice. Cependant, la bonne nouvelle est que des approches nutritionnelles peuvent être utilisées pour stimuler la pousse naturelle des cheveux. »*

## **Age**

Entre 20 et 30ans, nous possédons en moyenne 615 follicules pileux par centimètre carré. Ce chiffre décroît à 485 à partir de la cinquantaine puis à 435 aux alentours de 80 ans, ce qui provoque, ce qui provoque une réduction du volume capillaire.

## **Mauvaise alimentation**

Les cheveux poussent grâce à un apport important en protéines, vitamines et minéraux. Un manque de protéines est souvent à l'origine de cheveux plus fins. Une carence de certains nutriments se ressentira principalement sur les cheveux. Une mauvaise alimentation entraîne également un ralentissement ou un arrêt total de la pousse des cheveux. Ceci provoque ainsi leur chute excessive, un affaiblissement et une fragilisation du cheveu à la racine.

## **Réaction à la testostérone : hormone mâle**

Les hommes et les femmes ont tous deux de la testostérone, hormone mâle, qui circule dans le sang. Certains individus qui sont génétiquement prédisposés, peuvent être plus sensibles à ce que l'on appelle l'Alopécie Androgénétique.

## **Cancer**

La chute des cheveux est un effet secondaire de la chimiothérapie. Les cheveux recommencent généralement à pousser environ six mois après la fin du traitement.

## **Diabète**

Le diabète est une maladie progressive qui réduit l'état général de santé et qui affecte la croissance des cheveux.

## **Médicaments**

Certains médicaments ont des effets secondaires qui peuvent provoquer des chutes de cheveux chez certaines personnes (ex: les agents pour la cicatrisation des ulcères, les antidiabétiques, les médicaments pour la tension artérielle et les pilules contraceptives).

## **Ménopause**

Durant la ménopause, la chute des cheveux peut apparaître lorsque le taux d'hormones baisse. Les femmes ayant des facteurs héréditaires sont plus vulnérables durant cette période.

## **Grossesse et accouchement**

Durant la grossesse, une augmentation massive des hormones œstrogènes stimule la vitalité des cheveux et prolonge artificiellement leur durée de vie. Après l'accouchement, la disparition soudaine de ces hormones entraîne la perte de tous les cheveux dont la chute aurait dû s'étendre sur les 9 mois.

## **Tabagisme**

Des scientifiques ont découvert que les hommes fumant plus de 20 cigarettes par jour ont plus de chances d'être sujets à la chute des cheveux. Il a été démontré que le tabagisme peut être la cause d'une mauvaise circulation du sang. Cela peut affecter l'afflux sanguin disponible pour les follicules pileux.

## **Stress**

Le stress touche de nombreuses personnes. C'est un facteur principal de la chute des cheveux. Ses effets ne sont pas instantanés. Ils apparaissent généralement entre 4 et 16 semaines après une période de stress intense.

## **Coiffage**

Les abus de procédés de coiffure dont, les lisseurs thermiques, les extensions de cheveux et un usage fréquent de produits chimiques sur les cheveux peuvent casser la tige du cheveu et provoquer une chute de cheveux.

## **Conditions de la thyroïde**

Une glande thyroïdienne hyperactive ou sous active peut souvent aboutir à une perte de cheveux. Ceci est dû aux changements du taux d'hormone.

# FAITES LE TEST

Tandis que les parties chauves sont un signe évident de la perte de cheveux, il peut être difficile de constater une déficience si vos cheveux deviennent plus fins. Pour le savoir, tenez environ 15-20 cheveux entre le pouce et l'index et tirez doucement et fermement. Si plus de six cheveux tombent alors il y a un problème.



# LES DIFFERENTS TYPES

## DE CHUTES DE CHEVEUX

Le Dermatologue  
**Dr. Marc Azoulay**  
nous confie :

*«Une chute de cheveux affectera la plupart d'entre nous au moins une fois dans toute une vie. Identifier la cause de la chute de vos cheveux vous aidera à comprendre et à découvrir le meilleur traitement possible pour y remédier.»*

La chute des cheveux prend généralement un des aspects suivants :

**L'Alopecia Areata** semble être d'origine auto-immune (mécanisme de médiation cellulaire) qui se caractérise par une atteinte en "patch" plus ou moins gros et à un ou plusieurs endroits.

**L'Alopécia Mucinosa** est une chute des cheveux qui se traduit par des plaques de peau sèche sur le crâne.

**L'Alopécia Totalis** est une forme d'Alopecia Areata où la pelade est totale sur tout le crâne.

**L'Alopecia Universalis** correspond à la disparition totale du système pileux de notre corps. Dans ce cas il n'y a plus aucun poil ni cheveu sur l'ensemble du corps.

**L'Effluvium Anagène** entraîne une chute de cheveux brutale après une chimiothérapie ou une radiothérapie utilisée pour traiter le cancer.

**L'alopécie Androgénétique** est une perte de cheveux d'origine héréditaire. Chez les hommes on l'appelle "la tonsure" ou calvitie des hommes: c'est à dire une zone pelée située sur le sommet du crâne. Cette calvitie commence par un recul progressif de la racine des cheveux. Chez les femmes, elle résulte d'une perte de cheveux sur la partie supérieure du crâne.

**Télogène Effluvium** est le nom donné à une perte de cheveux occasionnelle sur la totalité du cuir chevelu, qui peut survenir après une grossesse, une dépression, ou un changement hormonal ou bien encore à la suite d'une alimentation carencée.

**L'Alopécie de traction** est une perte de cheveux causée par une tension exagérée et/ou répétée appliquée sur le cheveu: queue de cheval, excès de coiffage, ce qui aboutit à un affaiblissement du cheveu à la racine.

**La Trichotillomanie** est un trouble dû à l'anxiété caractérisé par l'arrachage des cheveux ou des poils entraînant une importante perte de cheveux.

**LE SAVIEZ-VOUS?**

*Une femme sur trois et un homme sur deux souffriront de chute de cheveux dans leur vie.*



# LE CHEMIN VERS LA GUERISON

Suite à une chute de cheveux temporaire liée au cycle naturel de croissance des cheveux, la chevelure peut mettre six mois à pousser. Pour retrouver des cheveux épais et en bonne santé ou pour maintenir votre chevelure en bonne condition, suivez les instructions ci-dessous.

## A FAIRE

### Lavez vos cheveux et donnez leur un style!

Ce n'est pas parce que vous perdez vos cheveux que vous cessez d'être glamour!

### Identifiez la/les cause(s)

Surveillez votre santé et vos habitudes de vie. Discutez avec votre coiffeur ou votre dermatologue.

### Nourrissez vos follicules

Prenez des compléments alimentaires riches en protéines et encouragez votre corps à produire tous les nutriments indispensables pour renforcer la pousse de vos cheveux. Les cheveux sont composés de protéines, assurez-vous donc que vous en consommez suffisamment.

### Trouvez une solution petit à petit

Prendre une décision améliorera la situation. Par exemple, si vous avez des carences alimentaires, modifiez votre alimentation. Cela aura forcément un impact sur l'aspect de vos cheveux.



## LE REGIME SAIN POUR VOS CHEVEUX

Assurez-vous de manger beaucoup d'aliments riches en protéines (tels que la viande, les œufs, les noix et les produits laitiers), de fruits et légumes pour que vos cheveux gardent leur meilleur aspect.



## A NE PAS FAIRE

### Ne Paniquez pas!

Faites face à la situation, réfléchissez calmement pour trouver une solution.

### Ne tirez pas sur vos cheveux!

Brossez vos cheveux aussi délicatement que possible et démêlez-les avec le plus grand soin. Les cheveux doivent pouvoir tomber naturellement. Évitez de les tirer en arrière et ne les serrez pas en queue de cheval.

### Ne cachez pas votre chute de cheveux!

Soyez honnête avec vos amis, votre famille et surtout votre coiffeur qui vous aidera à vous sentir mieux.

### Ne stylisez pas vos cheveux au-delà de ce qu'il faut!

Trop de séchage, de rajout d'extensions, de teintures peuvent fragiliser vos cheveux qui finiront par casser.

# DEFINISSEZ VOTRE STYLE AVEC CONFIANCE!

Faites au mieux pour vos cheveux et retrouvez votre confiance en vous grâce à nos conseils. Un bon coiffeur doit être capable de vous conseiller pas à pas dans l'évolution des soins de vos cheveux, ceci sans compromettre votre look.

## Quelles coupes de cheveux sont les plus appropriées contre la chute de cheveux ?

Les cheveux longs font pression sur la racine par leur poids. C'est pourquoi il est judicieux de garder vos cheveux relativement courts si vous vous rendez compte qu'ils tombent. La bonne nouvelle est qu'il y a l'embarras du choix dans les coupes courtes.

## Peut-on se laver les cheveux fréquemment ?

La perte de cheveux s'accumule entre chaque lavage et s'intensifie lors du shampoing. Lavez-vous les cheveux aussi fréquemment que vous le voulez. Aussi vous pourrez surveiller plus précisément votre chute de cheveux, et garder une meilleure image de vous même.

## Quelle sorte de brosse à cheveux dois-je utiliser ?

Optez pour un peigne ou une brosse en poils de soie qui vous aidera à stimuler votre cuir chevelu et à accroître la circulation dans les follicules. Les cheveux fins ont tendance à s'emmêler. Surtout brossez les délicatement et évitez de tirer trop fort.

## Comment coiffer mes cheveux ?

Utilisez des produits pour donner du volume à vos cheveux. Une coloration claire sans ammoniac accentuera les contrastes et donnera un effet de volume supérieur d'environ 20%.

## Comment parler de mon problème de chute avec mon coiffeur ?

Soyez honnête et assurez-vous d'obtenir une consultation appropriée avant de les coiffer ou les couper.

# REPRENEZ CONFIANCE EN VOUS

Pour trouver des repousses de vos cheveux, regardez simplement le long de la raie et recherchez les plus courts. Votre chute de cheveux peut continuer, mais vous aurez sans doute de plus en plus de nouveaux cheveux.



# LA GAMME VIVISCAL

Développé par des chercheurs Finlandais, Viviscal est un complément alimentaire enrichi en protéines marines pour combattre la chute des cheveux. Reconnu par les professionnels, Viviscal est cliniquement prouvé. Vendu dans plus de 25 pays, la gamme comprend des compléments alimentaires et des topiques pour lutter contre la chute des cheveux. Les cheveux sont nourris simultanément de l'intérieur et de l'extérieur. Viviscal contribue à leur repousse.

La gamme Viviscal est disponible pour homme et femme. Dans les deux gammes, l'ingrédient actif des comprimés Viviscal est un complexe de protéines marines AminoMar C™. Il s'agit d'une composition puissante d'extraits marins, de silice organique et de vitamine C, qui sont essentiels pour nourrir les follicules pileux de l'intérieur.

## La Gamme Viviscal comprend :

### **Viviscal Femme-formule enrichie (Env. 59€90)**

contient 22% de protéines marines. Cet apport nutritionnel 100% naturel apporte les protéines essentielles pour favoriser la régénération naturelle des cheveux en stimulant le bulbe pileux de l'intérieur (Boîte de 60cps - 1 mois de cure). Posologie : 2 comprimés par jours pendant 3 à 6 mois. Code ACL : 4245 684.

### **Viviscal Homme-Formule enrichie (Env. 59€90)**

contient 30% de protéines marines AminoMar C™. Il est associé à un extrait de graine de lin et du zinc,

éléments fondamentaux pour ralentir la chute de cheveux masculine. L'efficacité repose sur une formule cliniquement testée (Boîte de 60cps - 1 mois de cure). Posologie : 2 comprimés par jours pendant 3 à 6 mois. Code ACL : 4245 678.

**Le shampooing Viviscal (Env. 11€95.)** est un produit enrichi, au pH équilibré pour renforcer et protéger le cheveu. Il nourrit intensément les cheveux et protège le cuir chevelu des agressions extérieures. Les cellules mortes sont éliminées pour favoriser la repousse. Code ACL : 4245 690.

**Le Démêlant Viviscal (Env. 11€95)** nourrit les cheveux pour les rendre souple et faciles à coiffer, tout en créant un environnement idéal pour une repousse plus saine. Ce soin capillaire enrichi en protéines végétales possède de grandes propriétés hydratantes. Code ACL : 4245 715.

**La Lotion Capillaire Viviscal (Env. 26€95)** - cette formule favorise l'absorption des nutriments essentiels aux follicules pileux. Elle nourrit le cuir chevelu de l'extérieur pour favoriser l'absorption des nutriments nécessaires aux follicules pileux. Code ACL : 4245 715.



La gamme Viviscal est disponible en pharmacies et parapharmacies. Pour plus d'informations contactez notre service client au 0811 620 142 ou [www.viviscal.fr](http://www.viviscal.fr)

# AMBASSADRICES ET CHUTE DE CHEVEUX

En France, plus de 2 millions de femmes souffrent de perte de cheveux. Les raisons sont diverses, que ce soit pour des raisons d'hygiène de vie, d'hérédité, de dérèglements hormonaux ou de troubles passagers, cette période est difficile à accepter.



L'actrice et scénariste **Adeline Blondieau** nous confie : « J'ai perdu mes cheveux pour la première fois après mon accouchement. Un phénomène normal dû au bouleversement hormonal engendré par la grossesse.

*J'ai eu le moral à zéro et l'impression d'être touchée au plus profond de ma féminité.*

*Il y a environ un an, j'ai de nouveau été confrontée à un problème de cheveux. Je traversais une période personnelle difficile, j'étais très stressée et fatiguée. Je voyais mon capital cheveu s'affaiblir et je ne savais pas quoi faire.*

*Je trouvais incroyable que l'on puisse si facilement proposer des solutions efficaces aux hommes et non aux femmes ! Après avoir effectué des recherches,*

*j'ai découvert que la chute de cheveux chez la femme est différente. Cette chute est généralement temporaire et non définitive.*

*Je savais déjà qu'à l'arrivée de la ménopause, une alimentation déséquilibrée ou les régimes trop draconiens pouvaient entraîner la chute des cheveux. Par contre, j'ai appris que certains traitements médicamenteux ou les chocs émotionnels pouvaient aussi provoquer de soudaines et abondantes chutes de cheveux.*

*Lorsque j'ai commencé à en parler, j'ai réalisé que plus d'1 femme sur 3 a déjà du faire face à ce phénomène au moins une fois dans sa vie.*

*Ce souci est loin d'être inhabituel mais très peu de femmes osent en parler. Une amie m'a alors conseillée un apport nutritionnel entièrement naturel pour nourrir mes cheveux et stimuler leur croissance. Cette alternative me convenait parfaitement puisque je ne voulais pas prendre de médicaments. »*

**Jennie Bond**, présentatrice télé en Grande-Bretagne nous raconte:

*« C'est en vieillissant que la perte de mes cheveux est devenue un véritable problème. J'ai commencé à remarquer des zones dégarnies près de la raie. C'est surtout quand je me suis fait couper la frange que ce problème est devenu encore plus évident.*

*J'étais nerveuse par rapport à l'image que je véhiculais.*

*J'essayais de recouvrir les parties dégarnies de mon cuir chevelu j'ai essayé Viviscal car cet apport nutritionnel contient un taux élevé en protéines.*

*Après 3 mois d'utilisation, mes cheveux sont devenus à la fois plus épais et plus brillants qu'auparavant, tous les membres de ma famille l'ont remarqué. »*



**Pour obtenir plus d'informations :**

Société Française de Dermatologie: [www.sfdermato.org](http://www.sfdermato.org)

Viviscal: [www.viviscal.fr](http://www.viviscal.fr)

**Pour recevoir des copies supplémentaires de ce guide, appeler le 0811 620 142,  
email [info@lifes2good.fr](mailto:info@lifes2good.fr)**