

Le féminin qui fait du bien

NOVEMBRE 2019 ■ N°527 ■ 2,90€

santé

magazine

Nouvelle
formule

**Chrono-
nutrition**
● Manger au
bon moment
pour maigrir
facilement

GRIPPE
On peut se faire vacciner
en pharmacie !

Renforcer
naturellement
ses défenses
immunitaires

Diabète

L'alimentation
qui soigne

**RÉAPPRENDRE
À DORMIR**

Les techniques pour
retrouver un sommeil
réparateur

Ménopause

La valériane contre
les bouffées de chaleur

Témoignages

Elles ont surmonté
un burn-out

Beauté

La bonne routine
anti-âge

Hypertension

Les bienfaits du yoga

M 05665 - 527 - F: 2,90 € - RD



QUE FAIRE SI...

Je perds mes cheveux ?

Un peu ? Beaucoup ? Lorsqu'on perd ses cheveux de façon anormale, il est important de réagir vite. Soins, cures, greffes... voici les solutions que l'on peut mettre en œuvre.

SONIA PEYRIEUX



Nos experts



Dr Jonathan Fernandez
chirurgien esthétique



Olivier Lebrun
hairstylist et fondateur d'Olab



Dr Nadine Pomarède
dermatologue

L'entretien des cheveux

S'il est normal de perdre au quotidien une centaine de cheveux, il peut arriver que la chute s'intensifie. C'est ce que l'on appelle l'alopecie réactionnelle. Les facteurs sont variés : stress, grosse fatigue, régime draconien... Attention aussi aux gestes agressifs ! Du coup de brosse trop vigoureux à l'utilisation de produits trop abrasifs (type laque, coloration...), au rinçage à la va-vite ou à l'emploi répété de lisseurs, boucleurs...

Mais alors, que faire ? D'abord, consulter son médecin qui s'assurera que la chute de cheveux n'a pas pour cause une maladie (pelade ou dérèglement thyroïdien) ou une réaction médicamenteuse. Ensuite, miser sur la douceur.

Les astuces coiffage d'Olivier Lebrun : on brosse les cheveux matin et soir pour éliminer les poussières et les traces de pollution qui ont tendance à asphyxier le cuir chevelu. Ensuite, on privilégie les shampooings doux (à masser avec la pulpe des doigts) et les après-shampooings enrichis en kératine pour bien "ciment" la fibre. Enfin, pour tricher sur le volume, on peut utiliser un shampooing sec. À pulvériser au niveau des racines.

NOTRE SÉLECTION

ANTICHOC. Ce complexe à base de graines de céleri et d'extraits de tulipe fortifie l'ancrage du bulbe pileux tout en gagnant le cheveu de la racine aux pointes. Novatrix, Shampooing Energisant Fortifiant, Phyto, 15,90 €. Pharmacies et parapharmacies.



FORTIFIANT. Riche en acides aminés proches de la kératine naturellement présente dans le cheveu, cet après-shampooing apporte densité et vigueur. Anaphase+ Soins Après-Shampooing Fortifiant, Ducray, 10,50 €. Pharmacies et parapharmacies.

COUP DE BLUFF. Pour donner un maximum de gonflant aux cheveux plats et mous, ce shampooing sec à l'amidon est parfait pour texturiser. Instant Fullness, Shampooing Sec, Nioxin, 13 €. Salons agréés.



Les cures anti-chute

Les femmes sont autant concernées par l'alopecie que les hommes. Mais plutôt que de présenter une calvitie ou des golfes dégarnis, leur chevelure est clairsemée avec un follicule pileux miniaturisé.

La recommandation du Dr Nadine Pomarède, dermatologue : lorsque la chute est saisonnière, vous êtes vraisemblablement carencée. Il faut donc vous supplémenter en vitamines et/ou en oligoéléments (zinc, vitamines PP ou B6...). À prendre sous forme de compléments alimentaires trois mois. En cas de perte de cheveux récurrente, on peut recourir au Minoxidil à 2 % – une solution locale délivrée sans ordonnance qui stabilise la chute et renforce le follicule pileux. Toutefois, ce médicament (à cause de sa composition alcoolisée) peut occasionner des rougeurs, des démangeaisons, et, comme c'est un vasodilatateur, augmenter la tension artérielle. En cabinet, le dermatologue peut vous proposer des injections de peptides dits biomimétiques. Cette méthode consiste à injecter au niveau du cuir chevelu un cocktail (peptides d'origine végétale + acide hyaluronique) à libération prolongée pour réguler les processus cellulaires impliqués naturellement dans la repousse des

NOTRE SÉLECTION

À FOND LA FORME. Un cocktail de vitamines B, de kératine, de quinine, de caféine, de zinc et de sélénium. 1 comprimé/jour pendant 3 mois pour une belle repousse. KeratinCaps, Klorane, 19,90 €, la boîte de 30 comprimés. Pharmacies et parapharmacies.



RENFORCEMENT CAPILLAIRE. La juste dose de vitamines et d'oligoéléments pour neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et de la chute des cheveux. HNS 250, Revivre Labs, 67 €, la boîte de 60 comprimés. revivre-labs.com

cheveux. Une séance à faire toutes les deux semaines pendant huit semaines (à partir de 200 €/séance, non remboursée) avec un "rappel" tous les six mois.

Les techniques médicales

Si aucun traitement classique n'a fonctionné, aujourd'hui, de nouvelles techniques à faire en cabinet ou au bloc donnent des résultats satisfaisants. **Qu'en est-il vraiment ?** Si les greffes chez la femme sont rares (10 % des interventions), elles se pratiquent lorsque la ligne frontale est sévèrement dégarnie. Il s'agit de prélever sur les zones dites "saines" des greffons et de les réimplanter là où il y a des manques. L'acte se fait sous anesthésie locale et en ambulatoire (à partir de 2 500 € non remboursés).

Les nouveaux protocoles expliqués par le Dr Jonathan Fernandez, chirurgien esthétique : la médecine régénérative consiste à récupérer, via le cuir chevelu, des cellules saines, impliquées dans les mécanismes de la croissance des cheveux. Le prélèvement se fait au niveau du vertex sous anesthésie locale. Puis, le tissu cutané est traité : on ne conserve que le sang et/ou la graisse du patient (riches en cellules souches), lesquels sont réimplantés avec un pistolet de mésothérapie sur les zones dégarnies. La technique renforce les bulbes lésés, qui vont ainsi donner naissance à de nouveaux cheveux. Les zones de prélèvement étant réduites (2,4 cm et en 3 à 4 prélèvements maximum), seule une petite surface peut être traitée. À partir de 350 € et à renouveler tous les deux ans.



Le rôle de l'alimentation

L'équilibre alimentaire est essentiel à la santé des cheveux. Les légumes et les fruits frais et bios, riches en vitamines et minéraux, sont de vrais alliés. Les aliments contenant des oméga-3 aussi (sardine, saumon, maquereau, noix, huile de colza...). Beaucoup de femmes manquent de fer. Penser alors à consommer des produits qui en sont riches : viandes rouges, abats, volailles, produits de la mer et légumineuses.

ET LES EXTENSIONS ?

Pour Olivier Lebrun, en cas de perte de volume, il est possible de recourir aux extensions capillaires. Mais attention, sous plusieurs conditions ! D'abord, il est préférable que la chute soit maîtrisée. Ensuite, il ne faut pas se faire poser n'importe quoi n'importe comment. Les kits maison et le synthétique sont à proscrire. Même chose pour le trop long et le trop lourd. Pour un résultat parfait et sans danger, confiez votre tête à un professionnel.