

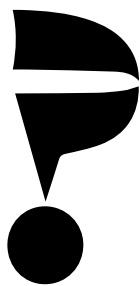
## GRAZIA

## SPÉCIAL CHEVEUX



## LA GRANDE QUESTION

# Peut-on arrêter de perdre ses cheveux



Stress, régimes et variations hormonales accélèrent leur chute.

Une fatalité ? La réponse des experts.

## « OUI, AVEC LES BONNS GESTES À DOMICILE »

Aïda, première coloriste et soigneuse du cheveu chez Coloré par Rodolphe

Le plus important : masser son crâne pour revasculariser le cuir chevelu et irriguer les bulbes. Une minute par jour, dans l'idéal. En parallèle, laissez poser deux nuits par semaine, sur toute la tête, un cocktail stimulant (2 gouttes d'huiles essentielles de citron, d'orange et de menthe poivrée combinées à 1 c. à soupe d'huile végétale), pour doper la croissance. Autre piste : l'homéopathie, avec des granules de Selenium 9 CH, aux vertus antichute, en cure une fois par an. Pour les soins, supprimez les masques trop lourds et privilégiez un shampooing sans silicone ou sulfate. Enfin, dans l'assiette, intégrez au régime alimentaire abats, oeufs, épinards et lentilles.

## « OUI, SI LE BON DIAGNOSTIC EST POSÉ »

Dr Pierre Bouhanna, directeur du D.U. de pathologie thérapeutique et chirurgie du cuir chevelu (Université Paris-Sorbonne)

Toutes les pertes de cheveux ne se traitent pas de la même façon : commencez donc par consulter un dermatologue spécialiste habilité à déterminer la cause de la chute. En plus de l'indispensable examen clinique, le médecin peut compléter son analyse avec un logiciel spécifique qui, via l'utilisation d'une caméra et de nombreux algorithmes, permet d'obtenir un état des lieux plus précis et complet. En dehors des traitements classiques par minoxidil et vitamines, la mésothérapie est à envisager, avec des principes actifs directement injectés dans le cuir chevelu pour stimuler le bulbe et activer la repousse, ou encore la technique du microneedling, voire les injections de plasma enrichi en plaquettes (PRP).

## « NON, MAIS ON PEUT FREINER LE PROCESSUS »

Laetitia Liegard, responsable scientifique Ducray

Dans le cas de l'alopecie androgénétique (liée à l'influence des hormones mâles et qui touche environ 20 % des femmes avec un dégarnissement progressif), les traitements actuels ne peuvent que ralentir le phénomène. Certains, d'ailleurs, n'y parviennent même pas : preuve que les hormones androgènes ne sont pas les seules responsables de cette chute, encore donc assez énigmatique. Unique solution à l'heure actuelle : allonger la phase de croissance du cheveu avec des traitements antiandrogènes (minoxidil), des cures de zinc et de fer, des massages avec des lotions spécifiques, des compléments alimentaires et l'application de shampooings fortifiants. Attention également à l'assiduité, fondamentale : en cas d'arrêt du traitement, la chute repart de plus belle.