



APPRENEZ À NOURRIR VOS CHEVEUX

Solutions anti-chute naturelles et efficaces

— Par Thierry Souccar —

Comment vit-on la perte de ses cheveux ? Pas bien, pour près de la moitié des hommes qui en sont atteints. La chute des cheveux est souvent un cruel rappel des années qui passent : « C'est le début de la fin », me disait récemment un ami médecin. Mais l'alopecie (chute des cheveux accélérée) touche aussi les femmes. Au total, la perte des cheveux, souvent d'origine hormonale, concernerait à des degrés divers près de 15 millions d'hommes et femmes en France.

Pourquoi perd-on ses cheveux ? Nous possédons environ 120 000 follicules pileux. Les blonds un peu plus, les roux un peu moins. Un cheveu « vit » 3 à 6 ans, ce qui fait qu'un renouvellement s'opère 20 à 30 fois au cours d'une vie. Tant qu'un follicule pileux est vivant, le cheveu pousse, chute, puis est renouvelé. Dans un monde idéal, on peut donc conserver une chevelure abondante jusqu'à la fin de sa vie même quand on est un homme. Dans la vraie vie, hélas, un quadragénaire sur 3 souffre de calvitie – les médecins parlent d'*alopecie androgénétique*. Après 60 ans, près de 80 % des hommes sont confrontés à une chute de cheveux importante. Que se passe-t-il ? Chaque jour, en moyenne, 50 à 100 cheveux sont perdus et 50 à 100 nouveaux poussent. Mais chez ces hommes dégarnis, le cycle de croissance d'ordinaire bien réglé du cheveu (lire encadré) s'accélère. Le renouvellement se fait toujours, mais plus rapidement. Les cheveux

Anatomie d'un cheveu

La partie visible du cheveu, la tige, est constituée de kératine. Elle s'ancre dans le follicule pileux, une cavité en forme de tube présente dans le derme. Ce follicule pileux fait un angle avec l'épiderme ; plus cet angle est faible, plus le cheveu est frisé. A la base du follicule se trouve le bulbe, la région où se fabrique véritablement le cheveu par multiplication cellulaire. On y rencontre aussi des cellules productrices de mélanine, le pigment qui colore les poils. Enfin le bulbe est situé sur une structure richement vascularisée, la papille dermique, par laquelle transitent les nutriments qu'utilisent les cellules pour la croissance du cheveu. Dans la partie supérieure du follicule pileux se trouve la glande sébacée. Elle sécrète le sébum, une substance qui permet d'assouplir la tige. Lorsqu'elle est produite en excès, les cheveux sont gras. Enfin, entre follicule et peau se situe le muscle arrecteur qui redresse le cheveu quand il fait froid.

tombent plus vite. Le follicule pileux se raccourcissant, les cheveux poussent de plus en plus fins jusqu'à n'être plus que du duvet.

Suite page 2...

Les 3 saisons du cheveu

En phase de croissance ou anagène, le cheveu « pousse ». Cette phase dure deux à cinq ans ; plus elle dure, plus le cheveu est long. 80 % à 90 % des cheveux d'une chevelure en bonne santé se trouvent dans cette phase.

En phase d'involution ou catagène, le follicule pileux se raccourcit et remonte vers l'épiderme, tout près de la glande sébacée mais séparé de la papille dermique qui lui fournit les nutriments nécessaires à la croissance du cheveu. Sans ces nutriments, les cellules du bulbe ne peuvent plus se diviser : le cheveu ne pousse plus. Il a atteint sa taille maximale. Cette phase dure environ deux semaines.

En phase de repos ou télogène, le cheveu séparé du bulbe pileux est progressivement expulsé par le nouveau cheveu qui pousse. Cette phase dure 3 ou 4 mois. C'est le cheveu que vous retrouvez sur votre brosse le matin.

Les origines de cette chute inéluctable ne sont pas totalement élucidées. On pense que pour des raisons génétiques et peut-être environnementales, une hormone issue de la transformation de la testostérone, la dihydrotestostérone (DHT) affaiblit les follicules pileux et raccourcit leur durée de vie. La chute de cheveux s'accompagne aussi d'inflammation au niveau du follicule pileux, ce qui a conduit les chercheurs à explorer une autre piste. Récemment, en mars 2012, des scientifiques américains ont identifié un autre responsable potentiel, une substance inflammatoire issue de la transformation des graisses alimentaires qui s'appelle prostaglandine D2 ou PGD2.

Cette PGD2 serait trop élevée au voisinage des follicules pileux chez les personnes chauves. Elle aussi inhiberait la croissance du cheveu. La prostaglandine D2 est fabriquée à partir d'un acide gras très présent dans certaines huiles de table. Donc l'un des premiers conseils que l'on pourrait donner à ceux qui, comme leur père ou leur grand-père, perdent leurs cheveux, c'est d'éliminer ces huiles de leur cuisine et les remplacer par des formules plus équilibrées (lire plus loin).

Les traitements anti-chute

Ce conseil préventif ne vous coûtera pas grand-chose, bien moins en tous cas que la myriade de produits censés stopper la chute et favoriser la repousse. Disons-en un mot. Pas loin d'un demi-milliard d'euros sont dépensés en France en traitements anti-chute chaque année. La plupart n'ont hélas qu'une efficacité modérée. En 1989, la Food and Drug Administration (FDA), suivie des autorités européennes, a fait le ménage parmi les spécialités pharmaceutiques pour n'en retenir que deux : le minoxidil, un vasodilatateur qu'on applique généralement sur le cuir chevelu (il existe une forme orale contre l'hypertension) et le finastéride, un médicament par voie orale d'ordinaire prescrit dans le traitement de l'hypertrophie de la prostate.

Le minoxidil est assez efficace, mais pas pour tout le monde. Il ne marche que sur des follicules pileux encore actifs et cesse de marcher à l'arrêt du traitement : les cheveux reprennent alors leur inexorable chute. En plus, ce produit n'est pas remboursé. Dans une étude américaine, seuls 36 % des hommes qui l'avaient utilisé régulièrement pendant plusieurs années ont trouvé que le jeu en valait la chandelle.

Le finastéride bloque la transformation de l'hormone testostérone en son dérivé, la dihydrotestostérone (DHT), que nous avons déjà rencontrée un peu plus haut. Il entraîne la repousse des cheveux

chez un homme sur deux ; pour les autres, la chute est stabilisée. Comme le minoxidil, le médicament n'est efficace que pendant la période d'utilisation : les cheveux acquis ou maintenus tombent dans l'année qui suit l'arrêt du traitement. En plus, certains patients se plaignent d'effets secondaires gênants comme l'impuissance.

Alopécie androgénétique : les femmes aussi

Après la ménopause, 5 % des femmes sont confrontées aux mêmes chutes de cheveux que les hommes. En effet, leurs ovaires cessent de fabriquer les hormones féminines, mais elles continuent de produire un peu de testostérone, qui s'ajoute à celle produite par les glandes surrénales. Ces hormones mâles reprennent le dessus et si la femme a des follicules pileux trop réceptifs à la DHT, il se produit le même phénomène que chez les hommes mais sur l'ensemble du crâne. Le cheveu s'affine, tombe et le crâne se dégarnit.

Combattre l'inflammation

Si comme on le croit, la prostaglandine D2 (PGD2, inflammatoire) est en cause dans les alopecies androgénétiques, il faut changer d'huile de table comme je l'ai conseillé un peu plus haut. En effet, certaines huiles favorisent la synthèse de PGD2, d'autres pas.

La plupart des graisses végétales apportent un acide gras appelé acide linoléique dans des quantités variables. Certaines huiles en contiennent beaucoup, c'est le cas des huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin. D'autres en contiennent moins : huiles de colza, de lin, de noix, de cameline. L'acide linoléique est essentiel : nous avons besoin d'en consommer un peu, mais pas trop. Il

est notamment utilisé par l'organisme pour être incorporé dans les membranes de toutes nos cellules sous une forme un peu particulière, appelée phospholipide. Une enzyme peut transformer l'acide linoléique de la membrane en un autre acide gras appelé acide arachidonique. Celui-ci est pris en charge par une famille d'enzymes, les cyclooxygénases (COX) qui entraînent la synthèse de prostaglandines pro-inflammatoires, dont la PGD2. Ceci est un peu compliqué mais retenir simplement :

**Acide linoléique en excès
(maïs, tournesol, pépins de raisin)
-> acide arachidonique -> PGD2**

Donc, il faudrait non seulement éliminer les huiles « inflammatoires » de sa cuisine mais aussi les remplacer par des huiles « anti-inflammatoires » comme l'huile de colza.

Il faudrait dans le même temps limiter les aliments riches en acide arachidonique, l'acide gras précurseur de la PGD2. Les aliments qui en contiennent le plus sont les abats, en particulier le foie (foie d'agneau, foie de veau), la viande rouge, certaines viandes blanches comme le canard, les œufs de poule nourries au maïs.

A l'inverse, on peut privilégier un régime riche en acides gras oméga-3, en particulier le DHA que l'on trouve dans les poissons gras, et qui diminue fortement la synthèse de PGD2. Donc on pourra consommer 3 à 4 fois par semaine sardine, hareng, maquereau ou saumon, de préférence frais, en cuisson douce ou mariné. Le maquereau et le saumon renferment aussi de l'acide arachidonique mais il est « neutralisé » par le DHA.

Le curcuma, une épice à la belle couleur jaune, renferme de la curcumine, l'un des principaux composés actifs du curcuma. La curcumine est

une sorte d'anti-inflammatoire universel, puisqu'elle inhibe les enzymes COX qui transforment l'acide arachidonique en PGD2.

De la même famille que le curcuma, le gingembre est lui aussi un anti-inflammatoire naturel.

Mon conseil : mangez des œufs de poule nourries aux graines de lin (par exemple variété Bleu Blanc Cœur) ; leur jaune ne renferme pas d'acide arachidonique mais du DHA, comme la chair des poissons gras. Incorporez quotidiennement gingembre et curcuma à vos plats.

Inhiber la DHT

Dans les alopécies androgénétiques, on peut essayer des substances qui inhibent l'enzyme 5-alpha-réductase, donc qui diminuent l'exposition du follicule pileux à la DHT.

C'est peut-être le cas des extraits de la plante *Serenoa repens* (le palmier nain de Floride vendu comme traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate). J'écris « peut-être » parce que les études sont contradictoires (et globalement négatives pour ce qui est de la prostate). Le bêta-sitostérol, un phytostérol déjà utilisé comme *Serenoa repens* dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate inhiberait aussi la DHT. Une étude contrôlée a associé ces deux ingrédients et obtenu des résultats prometteurs sur la chute des cheveux, qui doivent être confirmés.¹

Mon conseil : ne pas prendre de phytostérols sur de trop longues périodes (au-delà de six mois) car on n'est pas certain de la sécurité de ces produits.

Les lignanes inhibent aussi la 5-alpha-réductase. Une petite étude sur 10 volontaires a conclu qu'un complément de lignanes extraites du lin (renfermant 50 mg de secoisolariciresinol diglucoside) apporte une amélioration modérée après 6 mois d'utilisation.²

Le zinc est un inhibiteur naturel de la 5-alpha-réductase. Il ne faut pas en manquer, car c'est un moyen naturel de réguler l'action de la DHT au niveau du follicule pileux. Les déficits sont pourtant répandus. Si vous évitez les protéines animales et si vous mangez de grandes quantités de céréales complètes et si vous buvez beaucoup de thé, alors vous risquez de manquer de zinc.

Le zinc a été associé à l'acide aminé taurine et à des polyphénols du thé vert dans un complément alimentaire (Innéov Densité Capillaire) qui a fait l'objet d'une étude clinique randomisée en double aveugle non publiée qui a duré six mois. L'étude portant sur 72 femmes âgées de 18 à 45 ans ayant des cheveux mous et fins, a montré que la chute quotidienne des cheveux était dès le troisième mois significativement ralentie par rapport au placebo ; les femmes ont des cheveux de meilleure qualité.³

1 : Prager N, Bickett K, French N, Marcovici G. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial to determine the effectiveness of botanically derived inhibitors of 5-alpha-reductase in the treatment of androgenetic alopecia. J Altern Complement Med 2002 Apr;8 (2):143-52.

2 : Communication de J. Mathern, Flax Lignan Information Bureau, Minneapolis, Minnesota, 23 mai 2005.

3 : Duron-Alirol M : L'intérêt d'un apport en taurine et en zinc. *Le Quotidien du Médecin*, 28 septembre 2004.

Mon conseil : Dans les alopécies androgénétiques, en cas de déficit avéré ou suspecté, on peut prendre du zinc seul ou incorporé à un complément minéro-vitaminique. Il ne faut pas le prendre en même temps que du fer et la dose quotidienne ne doit pas dépasser 30 mg/j sur de longues périodes. Si aucune amélioration n'intervient dans les trois mois, le zinc n'était pas en cause.

Un enfant perd ses cheveux ? Penser au zinc et au fer

Les chutes de cheveux importantes chez l'enfant doivent faire penser à des déficits en fer ou en zinc. Un déficit en zinc, qui toucherait en France 15 % des enfants et 10 % des adolescents, a été associé à des alopécies chez l'enfant.⁴ Un supplément apporte une amélioration nette et rapide.

Rééquilibrer son alimentation

Le cas du zinc n'est pas isolé. On sait aujourd'hui que toutes les chutes de cheveux, même lorsqu'elles sont d'origine hormonale, peuvent

être accélérées ou aggravées par une alimentation déséquilibrée, qui n'apporte pas suffisamment de micronutriments⁵, en particulier vitamines du groupe B, vitamine C, vitamine D, fer, zinc et acides aminés.⁶

La vitamine D

La vitamine D est certainement nécessaire à la croissance du cheveu, comme le démontrent des expériences sur les souris dépourvues du récepteur auquel se lie cette vitamine (VDR).⁷ L'élimination du VDR chez la souris produit une hypercalcémie, du rachitisme, mais aussi une chute très importante des poils. Et les hommes et femmes porteurs de mutations sur le même récepteur VDR perdent très tôt leurs cheveux.⁸ Dans certains services de cancérologie, on utilise la vitamine D active en application locale pour prévenir les chutes dues à certains médicaments de chimiothérapie.⁹

Mon conseil : on n'a pas la preuve formelle que le manque de vitamine D favorise les alopécies, mais par prudence, et aussi parce que le manque de vitamine D est associé à un risque accru de maladies chroniques, il faut veiller à ne pas en manquer. Pour cela, s'exposer l'été au soleil entre 11h et 15h, visage

4 : Alhaj E, Alhaj N, Alhaj NE. 2007. Diffuse alopecia in a child due to dietary zinc deficiency. *Skinmed*6:199–200.

5 : Rushton DH. 2002. Nutritional factors and hair loss. *Clin Exp Dermatol* 27:396–404.

6 : Mutevelic J : The Effect of Nutritional Deficiency on Hair Roots. *Med-Arh*1994, 48 (2) : 57-59,.

7: Bikle DD, Elalieh H, Chang S, Xie Z, Sundberg JP. 2006. Development and progression of alopecia in the vitamin D receptor-null mouse. *J Cell Physiol* 207:340–353.

8 : Katavetin P, Katavetin P, Wacharasindhu S, Shotelersuk V. 2006. A girl with a novel splice site mutation in the VDR supports the role of a ligand-independent VDR function on hair cycling. *Horm Res* 66:273–276.

9 : Amor KT, Rashid RM, Mirmirani P. *Does D matter ? The role of vitamin D in hair disorders and hair follicle cycling.* *Dermatol Online J.* 2010 Feb 15;16(2):3. Review.

protégé, sans aller jusqu'au coup de soleil. En novembre, vérifier son statut par un dosage sanguin et si nécessaire prendre un complément de vitamine D3 (complément alimentaire ou médicament), en général 1000 à 2000 UI/j.

Le fer

Chez la femme non ménopausée, la carence en fer peut entraîner une chute des cheveux.¹⁰ Ainsi, une étude a trouvé que les femmes souffrant d'alopecie androgénétique et de pelade manquent de fer.¹¹ Une étude britannique en double aveugle a montré des bénéfices sur la densité et la croissance de la chevelure d'un groupe de femmes déficitaires en fer au début de l'étude, et qui ont reçu chaque jour pendant 3 mois 72 mg de fer et 1,5 g de l'acide aminé lysine, puis 24 mg de fer par la suite.¹² Ce fer doit être prescrit par le médecin.

Mon conseil : Madame, en cas de chute anormale des cheveux, demandez un bilan biologique des réserves en fer (ferritine). Une ferritine basse (<40 microgrammes/l) peut tout expliquer. Dans les déficits marqués en fer, des suppléments ou des médicaments sont souvent nécessaires. Il faut alors choisir un produit n'apportant pas simultanément de vitamine C pour éviter que le fer ne réagisse avec la vitamine et n'entraîne la formation de radicaux libres. Le fer, s'il est bien toléré sera pris à distance des repas pour les mêmes raisons.

Biotine et acide pantothénique : efficacité douteuse

Les suppléments de biotine (vitamine B8) et acide pantothénique (B5) sont souvent prescrits à dose élevée par les dermatologues. Pourtant ils n'ont pas fait la preuve de leur efficacité sauf en cas de carence marquée. Mais en général les patients ne manquent ni de biotine ni d'acide pantothénique.

Contrôler le stress

Plusieurs études ont trouvé que les hommes et femmes souffrant d'alopecie androgénétique ont un taux de cortisol significativement plus élevé que celles et ceux qui perdaient peu leurs cheveux.¹³ Le cortisol est une hormone synthétisée par les glandes surrénales en réponse à un stress aigu ou chronique, et il est probable que le stress joue un rôle dans les chutes de cheveux.

Si vous pensez que le stress nuit à votre chevelure, vous pouvez tenter de contrôler le niveau de cortisol en adoptant une alimentation riche en magnésium (eaux minérales, noix, légumes à feuilles vert foncé, fruits de mer) et/ou en prenant un supplément de magnésium, par exemple à hauteur de 300 mg/j. En effet les déficits en magnésium augmentent la sensibilité au stress. A l'inverse, le magnésium réduit la sécrétion de cor-

10 : Deloche C, Bastien P, Chadoutaud S, Galan P, Bertrais S, Hercberg S, de Lacharrière O. 2007. Low iron stores: a risk factor for excessive hair loss in nonmenopausal women. *Eur J Dermatol* 17:507-512.

11 : Kantor J, Kessler DG, Cotsarelis G. 2003. Decreased serum ferritin is associated with alopecia in women. *J Invest Dermatol* 121:985-988.

12 : Rushton DH : *Nutritional factors and hair loss*. *Clin Exp Dermatol*. 2002 Jul;27(5):396-404.

13 : Schmidt : Hormonal Basis of male and Female Androgenic Alopecia : Clinical Relevance. *Skin Pharmacol*, 7 : 61-66, 1994.

tisol lors de stress.¹⁴ En plus, le manque de magnésium augmente le stress oxydatif par les radicaux libres, responsables de la dégradation de la cystéine, un acide aminé nécessaire à la synthèse de la kératine dont est constitué le cheveu.¹⁵

Vous pouvez accompagner la prise de magnésium de vitamine B6. Les cellules qui ne manquent pas de vitamine B6 sont moins sensibles au cortisol.¹⁶

Cheveux raides et cassants : favoriser la synthèse de kératine

La composition de la kératine du cheveu souligne l'importance de deux acides aminés (constituants des protéines) : la cystéine et la glutamine.¹⁷ Ces deux acides aminés sont donc essentiels à la synthèse de kératine, de pair avec d'autres nutriments :

- Vitamine B6 : elle permet la synthèse de cystéine à partir de l'acide aminé mé-

thionine.¹⁸ Elle intervient aussi dans l'incorporation de cet acide aminé dans la kératine.¹⁹ Des déficits en vitamine B6 perturbent le métabolisme de la cystéine.

- Zinc : ce minéral est nécessaire à l'incorporation de cystéine dans les protéines.²⁰ Chez l'homme, un déficit en zinc entraîne un ralentissement de la croissance du cheveu.

- Magnésium : un déficit en magnésium augmente le stress oxydatif par les radicaux libres, responsables de la dégradation de la cystéine.²¹

Mon conseil : des cheveux cassants, raides, peuvent être améliorés avec un traitement de quelques semaines à base de cystéine, ou cystine plus glutamine (500 mg à 2000 mg/j), avec vitamine B6, zinc et magnésium. Bonus éventuel : dans quelques études, les suppléments de cystine ont augmenté le nombre de cheveux par cm².²²⁻²³

14 : Kaemmerer : Untersuchungen mit Magnesium. Zentbl Vet Med, 31 : 251-339, 1984.

15 : Günther : Magnesium Deficiency, Oxygen Radicals and Aging. Magnesium Bulletin 1991, 13 : 78-81,.

16 : Allgood, Cidlowski : Vitamin B6 Modulates Transcriptional Activation by Multiple Members of the Steroid Hormone Receptor family. J Biol Chem, 267 : 3819, 1992.

17 : Yu : Human Hair Keratins. J Invest Dermatol, 101 : 56S-59S, 1993.

18 : Sturman : Vitamin B6 and Sulfur-Amino Acid Metabolism. In : Leklem : Methods in Vitamin B6 Nutrition. Plenum Press, New York (New York, USA), pp. 341-371, 1981.

19 : Sturman : Cystine Metabolism in Vitamin B6 Deficiency. Biochem Med, 5 : 245-268, 1971.

20 : Hsu : Impairment of Cystine-35S Incorporation into Skin Protein by Zinc Deficient Rats. J Nutr, 101 : 445-452, 1971.

21 : Günther : Magnesium Deficiency, Oxygen Radicals and Aging. Magnesium Bull, 13 : 78-81, 1991.

22 : Brodie James : Hair Growth Benefits from Dietary Cystine-Gelatin Supplementation. J Appl Cosmetol, 2 : 15-27, 1984.

23 : Budde : Systemische Therapie von diffusem Effluvium und Haarstrukturschaden. Hautarzt, 44 : 380-384, 1993.

Comment freiner le vieillissement de vos cheveux

Les teintures, les shampooings agressifs, l'exposition prolongée au soleil, le chlore des piscines, détruisent les acides aminés soufrés comme la cystéine, oxydent la kératine et diminuent la résistance mécanique du cheveu.²⁴ Plusieurs nutriments peuvent protéger vos cheveux :

- **Taurine** : La taurine, dérivée de la cystéine, contribue à protéger les cellules des effets néfastes du stress, des molécules oxydantes, des polluants, du rayonnement solaire.²⁵ La taurine permet également de neutraliser et éliminer les substances toxiques,²⁶ et possède des propriétés antioxydantes.²⁷

- **Caroténoïdes** : le bêta-carotène est un pigment végétal que l'on trouve dans les carottes et les légumes à feuilles. C'est un antioxydant naturel qui protège (avec d'autres caroténoïdes comme le lycopène et l'astaxanthine) du rayonnement UV.²⁸ Une exposition

prolongée au soleil entraîne une baisse du bêta-carotène contenu dans la peau et une baisse du bêta-carotène plasmatique. Le déficit en caroténoïdes rend le cheveu plus vulnérable aux attaques des rayons ultraviolets.²⁹ Il peut être alors utile de prendre un complément apportant du bêta-carotène avec d'autres antioxydants naturels.

- **Vitamine C** : Les déficits en vitamine C rendent le cheveu plus vulnérable aux agressions du rayonnement solaire.³⁰

- **N-acétyl-cystéine** : Ce composé soufré protège les cellules du cheveu contre les radicaux libres et les toxiques.³¹

Mon conseil : en prévision d'un séjour prolongé au soleil, augmentez sensiblement votre consommation de fruits et légumes (5 à 8 portions par jour, en particulier tomate, carotte, épinard, abricot, pastèque). Ajoutez le cas échéant un complément antioxydant modérément dosé

24 : Braida : Photoageing of Hair Fiber and Photoprotection. Skin Pharmacol, 7 : 73-77, 1994.

25 : Huxtable : Physiological Actions of Taurine. Physiol Rev, 72 (1) : 101-163, 1992.

26 : Huxtable : Xenobiotic Conjugation. In Huxtable : Physiological Actions of Taurine. Physiol Rev, 72 (1) : 141, 1992.

27 : Huxtable : Antioxidation. In Huxtable : Physiological Actions of Taurine. Physiol Rev, 72 (1) : 135-136, 1992.

28 : Biesalski : Beta Carotene Supplementation and Sun-Induced Biochemical Alterations of the Human Skin. International Symposium on Antioxidants and Disease Prevention, ILSI, Stockholm (Suède), p. 88, 1993.

29 : Nogueira AC : Impairment of hair mechanical properties by sun exposure and bleaching treatments. J Cosmet Sci. 2004 Nov-Dec;55(6):533-7.

30 : Nogueira AC : Impairment of hair mechanical properties by sun exposure and bleaching treatments. J Cosmet Sci. 2004 Nov-Dec;55(6):533-7.

31 : Parcell S : Sulfur in human nutrition and applications in medicine. Altern Med Rev. 2002, 7(1):22-44.

avec des vitamines et des caroténoïdes naturels. En prévision d'une teinture ou juste après, même programme avec pendant quelques jours le cas échéant un peu de taurine (500 mg/j) et un sachet quotidien de N-acétyl-cystéine (vendue en pharmacie comme... fluidifiant bronchique !).

Quelques conseils pour préserver vos cheveux

Ce sont des conseils de bon sens, mais il est utile de les rappeler :

- Ne vous brossez pas trop souvent. Les coups de brosse arrachent des cheveux. Pour réduire ce risque, ne bros-

sez pas vos cheveux quand ils sont mouillés.

- Les queues de cheval et les tresses serrées peuvent endommager vos cheveux. Les extensions ajoutent un poids qui peut être néfaste au follicule pileux. On conseille en général de ne pas en porter pendant plus de trois mois.

- Les shampooings les plus chers ne sont pas forcément les meilleurs. Une étude américaine conduite par *Consumer Reports* n'a pas trouvé que les produits moins chers étaient moins efficaces ou plus néfastes que les plus chers.

Où trouver les nutriments protecteurs ?

Pour trouver	Il faut consommer
Acides aminés soufrés	oignons, yaourt, œufs, canard
Vitamines B	foie, œufs, pain complet aux céréales, légumineuses, riz complet, légumes, noix
Vitamine C et flavonoïdes	piments, agrumes, persil, cassis, kiwi, choux, brocoli
Vitamine D	huile de foie de morue, hareng, saumon, sardine (la vitamine D est aussi synthétisée lors d'expositions répétées au soleil, bras nus)
Vitamine E	céréales, germe de blé, huile de germe de blé, huile de noix, amandes
Magnésium	eaux minérales riches en ce minéral (Hépar, Contrex, Badoit), amandes, noisettes, bananes, légumineuses
Zinc	huîtres, crustacés, foie, amandes, poissons
Caroténoïdes	piments, carotte, abricot, épinards, tomate, pastèque, mangue
Acides gras oméga 3	pourpier, huile de colza, huile de noix, huile de cameline DHA/EPA : saumon, hareng, maquereau, sardine

- Les teintures fréquentes peuvent endommager les cheveux mais les études ne montrent pas de risque significatif pour la santé. Les produits les plus suspects sont les colorations d'oxydation, permanentes ou semi-permanentes, de couleur brun-foncé ou noir. Le henné apparaît sans danger.
- Les cheveux n'aiment pas trop les sèche-cheveux, qui peuvent conduire à des chutes. Les spécialistes conseillent d'utiliser les positions les moins chaudes de l'appareil.

- Le rayonnement solaire en excès est une source d'agresseurs pour vos cheveux, en particulier les cheveux colorés. Un conseil : porter un couvre-chef, garder les cheveux plus courts en été, éviter si possible les colorations.
- Le chlore des piscines (et ses dérivés) est un autre agresseur. Pour minimiser les dégâts du chlore, mouillez vos cheveux sous la douche avant d'entrer dans la piscine. Une chevelure déjà saturée d'eau absorbe moins de produits chimiques.

Santé Nature Innovation

Les nouveaux traitements naturels validés par la recherche scientifique.

Publication mensuelle, paraissant 12 fois par an et datée du mois de parution.

Prix de vente au numéro : 4,50 €.

Abonnement pour un an : 45 €

Abonnement de soutien : 59 €

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Thierry Souccar

Conseil Rédactionnel : Jean-Marc Dupuis

Assistante : Rosana Lambeets

Mise en page : Virginie Bompont

SARL Nouvelles Publications de la Santé Naturelle

Capital : 2000 euros

RCS Nanterre : 532 232 618

Siège social : 6 rue Watteau, 92 400 Courbevoie

Téléphone : 01 75 24 14 16

contact@santenatureinnovation.fr

Abonnements :

Pour toute question concernant votre abonnement, appelez Christelle au 01 75 24 14 16

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.fr

Numéro de commission paritaire : En cours

Imprimeur : Aplus Communication - Groupe GT.Com

Les médicaments qui provoquent des chutes de cheveux

Quand on est confronté à une chute de cheveux importante et diffuse, il faut penser aux médicaments. Certains médicaments comme ceux utilisés en cancérologie sont connus pour provoquer des chutes, de type effluvium anagène (pendant la phase de croissance du cheveu).

Ces chutes interviennent quelques jours à quelques semaines après l'administration du médicament donc le rapport entre les deux événements est facilement établi. D'autres médicaments comme les anticoagulants entraînent des chutes parfois massives à distance de la prise, souvent 2 à 4 mois plus tard, il s'agit d'effluvium télogène. ■

Les médicaments en cause dans les chutes de cheveux
Effluvium anagène
Chute de cheveux très abondante quelques jours ou semaines après la prise du médicament
Chimiothérapies :
Très fréquent : adriamycine, cyclophosphamide, daunorubicine, docetaxel, épirubicine, étoposide, ifosphamide, irinotecan, paclitaxel, vindesine, vinorelbine, topotecan

Assez fréquent : amsacrine, bléomycine, busulphan, gemcitabine, melphalan, vinbaltine, vincristine, lomustine, thiotépa

Rare : carboplatine, cisplatine, capecitabine, carmustine, fludarabine, 6-mercaptopurine, methotrexate, mitomycine, mitoxantrone, procarbazine, raltitrexate, streptozocine

Effluvium télogène
Chute de cheveux abondante quelques mois après la prise du médicament
Anti-arthrosiques et immunosuppresseurs :

azathioprine, colchicine, auranofin, methotrexate, penicillamine

Antibiotiques : chloramphénicol, éthambutol, éthionamide, gentamycine, nifurfurantoïne

Antiépileptiques : carbamazépine, phénytoïne, valproate de sodium, triméthadione

Anticoagulants : dicoumarol, coumarine, héparine, warfarine

Antidépresseurs : fluoxétine, sertraline, paroxétine, clomipramine, imipramine, nortriptyline, amitriptyline, désipramine, halopéridol

Antifongique : kétaconazole

Antihistaminiques et antiulcéreux : cimétidine, ranitidine, famotidine, terfénadine

Antihypertenseurs : prazosine, diazoxide, acébutolol, atenolol, nadolol, labetalol, metoprolol, pindolol, propranolol, timolol

Anti-inflammatoires non stéroïdiens : aspirine, ibuprofène, indométhacine, kétoprofen, naproxène, piroxicam, sulindac

Antithyroïdiens : carbimazole, thiouracile

Divers : allopurinol, amiodarone, bromocriptine, clonidine, clomiphène, halopéridol, lévodopa, méthyldopa, méthysergide, métyrapone, probénécide, sulphasalazine

Hypocholestérolémiant : fénofibrate, gemfibrozil

Interférons : interféron-alpha

Vitamine A & dérivés : allitrétinoïne, isotrétinoïne, acitrétine

Quelques suggestions de compléments alimentaires pour les cheveux

Produit	Marque	Posologie
Oméga-3 à longues chaînes	Omegartic Equilibre de Nutrixéal http://www.nutrixéal.fr/omegartic-epa-dha-equilibre-nutrixéal.htm	1 à 4 gélules par jour
Curcumine	Dolupérine de Holistica http://www.holistica.fr/fset_doluperine.htm	2 capsules par jour au petit-déjeuner ou au déjeuner
Phytostérols	Bakol de Arkopharma (en pharmacie)	1 comprimé à croquer matin ou midi et soir après les repas
Lignanes	Linnat de Institut Naturat http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/linnat-extrait-de-graines-de-lin-a-5-de-lignanes-120-gelules.html	4 à 6 gélules par jour
Taurine + polyphénols de thé vert	Innéov masse capillaire (pharmacie)	2 comprimés par jour au milieu d'un repas
Vitamine D 3	Vitamine D3 gouttes de D Plantes http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/vitamine-d3-nouvelle-formule-huile.html	1 goutte par jour = 400 UI
Magnésium	D-Stress de Synergia (en pharmacie)	2 à 6 comprimés en une, deux ou trois prises au cours d'un repas
L-glutamine	Glutamine de Vitall'+ http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/l-glutamine.html	1 gélule par jour en dehors des repas
N-acétyl-cystéine	Exomuc ou Mucomyst ou générique (en pharmacie)	

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Les Nouvelles Publications de la Santé Naturelle ne sont pas responsables de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos publications, ni des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers elles. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.