

BEAUTÉ MIROIR DE NOTRE SANTÉ



LE CUIR CHEVELU *en question*

ROUGEURS, DÉMANGEAISONS, EXCÈS DE SÉBUM OU CHUTE DE CHEVEUX PEUVENT
RÉVÉLER UN ÉTAT DE STRESS DE L'ORGANISME ET FRAGILISER LA SANTÉ CAPILLAIRE.
DÉCRYPTAGE DES CAUSES ET CONSEILS DE NOS EXPERTS POUR Y REMÉDIER.

PAR LORELEÏ BOQUET VAUTOR

**NOS
EXPERTS**



Dre JENNY LIU
dermatologue,
porte-parole
de Nioxin.



**ÉLISABETH
FERNANDES**
coiffeuse,
formatrice Revlon
Professional.



**Dr ÉRIC
BOUHANNA**
chirurgien
plasticien,
spécialiste
du cheveu et
du cuir chevelu.



**Dre NATHALIE
GRAL**
dermatologue,
présidente de la
Société française
des lasers
dermatologiques
(SFLD).

Très sensible aux agressions extérieures, le cuir chevelu peut se faire le miroir de notre état de santé, reflétant un stress chronique, des carences ou déséquilibres hormonaux, voire certaines maladies. Aujourd'hui, 85 % des hommes et 33 % des femmes sont confrontés à des troubles capillaires dans leur vie, et plus de 60 % indiquent qu'ils induisent une perte de confiance en soi dans la vie professionnelle ou amoureuse (Medihair.com, 2024). Chouchouter son cuir chevelu, c'est donc investir dans la beauté de ses cheveux, mais c'est aussi un bon indicateur pour bien prendre en charge sa santé.

» **Les facteurs affectant le cuir chevelu**

Certains de ses ennemis sont intrinsèques, tels « *une mauvaise alimentation, des carences ou une maladie* », indique le Dr Éric Bouhanna, chirurgien plasticien. D'autres viennent de l'extérieur : « *pollution, tabac et UV* », cite le spécialiste du cheveu et du cuir chevelu. « *Le crâne apprécie peu les lissages et colorations agressifs, ainsi que les coiffures provoquant une traction importante (tresses, chignons). Enfin, la chaleur des appareils (sèche-cheveux, lisseurs) le fragilise* », précise Elisabeth Fernandes, coiffeuse.

» **Identifier les besoins du cuir chevelu**

Reconnaître un cuir chevelu en souffrance ne s'improvise pas. « *Ce qui est certain, c'est que plus on agit vite, plus on aura des réponses efficaces en termes de traitements* », assurent le Dr Bouhanna et la Dre Nathalie Gral, dermatologue.

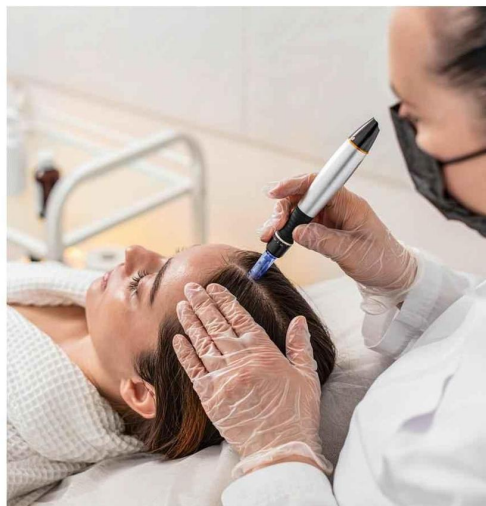
LE BILAN EN SALON

Les experts des centres de santé capillaire (Clinique du cheveu, Adiantum, salon René Furterer, Coeurly Care) peuvent vous aider à y voir plus clair. Ils procèdent à un examen oral et clinique évaluant la vivacité, l'épaisseur et l'éclat des cheveux (sécheresse ou excès de sébum, amincissement ou chute de cheveux), la santé des follicules pileux et l'état du cuir chevelu (rougeurs, irritations ou pellicules). Ils peuvent s'aider de capilloscopes, des machines scrutant le cuir chevelu avec une grande précision, bien qu'elles « *ne soient pas des dispositifs médicaux* », indique la Dre Jenny Liu, dermatologue.

Le tabac, ennemi du cuir chevelu

L'exposition passive à la fumée entraîne une accumulation de nicotine dans les follicules pileux et la tige capillaire. Consommé, il affecte la croissance folliculaire et la pigmentation

des fibres. Aussi, les risques de grisonnement prématuré des cheveux ou d'alopécie (androgénétique ou fibrosante frontale) sont plus élevés que chez les non-fumeurs.



Le microneedling permet une meilleure pénétration des actifs grâce aux micro-aiguilles.

LA CONSULTATION MÉDICALE

Idéalement, il faudrait d'emblée s'adresser à un spécialiste (trichologue, dermatologue ou médecin/chirurgien esthétique) connaissant les maladies capillaires pour « *identifier rapidement les causes sous-jacentes d'un désagrément capillaire* », conseille la Dre Liu. Dans cette tâche, ils s'appuient sur le bilan de santé complet, prenant en compte les événements personnels vécus et les habitudes de vie (alimentation, stress), les pathologies et médicaments éventuelles... Ils peuvent réaliser un trichogramme, un examen dermatoscopique ou une biopsie capillaire. Enfin, ils peuvent « *prescrire une analyse sanguine dosant les minéraux, oligoéléments (fer, zinc) et vitamines, mais aussi les taux d'hormones, pour déceler des carences, un déséquilibre thyroïdien ou une mauvaise balance testostérone/oestrogènes* », ajoute le Dr Bouhanna, qui précise qu'elle permet aussi « *de diagnostiquer les effets secondaires de certains médicaments, des infections, voire la présence d'un problème de santé plus important, comme un cancer* ». Les consultations expliquent une perte de cheveux (pelade, effluvium télogène, alopecie androgénique ou universalis) ou mettent des noms sur « *une maladie dermatologique (psoriasis, lichen plan pileux, dermatite séborrhéique, lupus érythémateux discoïde) ou inflammatoire (kyste, nævus saillant, tumeur du cuir chevelu)* », indique la Dre Gral.

» **Quelles techniques pour renforcer mon cuir chevelu ?**

LES SOINS QUOTIDIENS

Une alimentation riche en vitamines et oligoéléments est idéale pour le cuir chevelu. Oubliez les cures de sébum : deux à trois fois par semaine, un

shampooing doux est recommandé pour éliminer le sébum, les traces de pollution ou de produits coiffants. Top aussi, les massages avec la pulpe des mains ou une brosse à picots, pour assouplir la peau et relancer la microcirculation. Protégez aussi vos cheveux du soleil, de l'eau salée ou chlorée. Enfin, en cas d'alopécie androgénique, « *un traitement au minoxidil 5 % peut être prescrit, ou du finastéride par voie orale ou topique* » conclut le Dr Gral.

LA DERMABRASION

Réalisée chez certains coiffeurs ou cabinets de médecine esthétique, elle a pour but de nettoyer le cuir chevelu, exfolier ses couches superficielles, afin de l'hydrater et le nourrir, grâce à la diffusion d'un cocktail vitaminé avec une minibuse à aiguilles.

Notre reco : soin Keravive d'Hydracial, environ 220 €.

LA MÉSOTHÉRAPIE ET LE PRP

Plus invasifs, mais avec une douleur modérée, ils sont réalisés à l'aide d'aiguilles fines (ou un petit pistolet) qui revigorent le cuir chevelu et engendrent un petit phénomène de cicatrisation poussant l'organisme à activer cette zone. La mésothérapie est l'occasion d'injecter un cocktail de vitamines (biotine), acides aminés et minéraux, protéines, lipides et antioxydants. Le plasma riche en plaquettes (PRP), lui, réintroduit notre propre plasma, obtenu par une prise de sang. Sa richesse en facteurs de croissance et cytokines stimule la régénération des cellules du cuir chevelu.

Comparés à ceux du minoxidil 5 %, ces protocoles obtiennent une augmentation plus significative de l'épaisseur des fibres, d'après une étude menée en 2019. Le PRP induit aussi, en prévention ou aux premiers signes d'une alopecie, la pousse de nouveaux cheveux.

Nos recos : en mésothérapie, c.prof 231 tricology solution, de Mesoesthetic, environ 200 € la séance ; 400 € la séance de PRP.

LA LOW-LEVEL LIGHT THERAPY

« *Laser et/ou leds utilisent le pouvoir de la lumière de basse intensité pour allonger la phase de croissance, réduire l'inflammation et diminuer la dihydrotestostérone (DHT), une hormone causant l'affinement et la chute des cheveux. En activant les follicules endormis, ils optimisent aussi le développement des cellules du bulbe pileux et leur ancrage, puis boostent la croissance des cheveux* », indique la Dre Gral. Les leds peuvent être exploitées aussi bien via des dispositifs médicaux que directement à la maison (avec des puissances moindres). « *Le laser fractionné, lui, ablatif ou non ablatif, provoque des microplaies boostant la production de collagène et l'amélioration de la microvascularisation, via des techniques différentes* », explique la Dre Gral.

Notre reco : protocole Keralase (laser thulium LaseMD Ultra + sérum aux facteurs de croissance biomimétiques) de Seriderm, environ 390 € la séance. ■

NOTRE SÉLECTION



Shampooing doux équilibrant DS Hair, **9,75 € (200 ml)**, Uriage.



« Qu'est-ce que mes cheveux cherchent à me dire ? - Décodage et solutions », de **Martine Bertetto, éd. Baudelaire, 24 €.**



SOS lotion sébo-régulatrice, Eksperience, **66,60 € (12 x 7 ml)**, Revlon Professional.



Casque leds repousse cheveux **739,99 €**, CurrentBody.



Brosse massante cuir chevelu, **10,49 €**, Énergie Fruit.



N° 0.5 Scalp longevity treatment, **43 € (50 ml)**, Olaplex, (en exclusivité chez Sephora).



Exfoliant purifiant, **24,90 € (50 ml)**, Nioxin, chez Nocibé.