

Scôté / Santé

Le magazine de la santé au féminin

LE HULA-HOOP ?

La forme en s'amusant !

La folie du collagène

On en pense quoi ?

SPÉCIAL

Rajeunir

Avec ou sans bistouri,
comment gagner 10 ans !

MAINS

Halte aux taches

MAL DE DOS

- Les antidouleurs naturels
- Comment éviter les crises

GASTRO ET DIARRHÉE
ON STOPPE TOUT !

AVC :

RÉAGIR VITE

SYNDROME PRÉMENSTRUEL
LES SOLUTIONS QUI MARCHENT !

PUNAISES
Le retour !

Normandie
Version bien-être

NUTRITION

Je chouchoute
MON FOIE

Mincir

- Pourquoi les émotions nous font grossir
- Nos solutions anti-fringales

L 13982 - 121 - F: 2,90 € - RD



CHUTE DE CHEVEUX : venez-en à bout !

Mésothérapie, lumineothérapie, traitements plasmiques et cellulaires donnent un coup de jeune à la prise en charge de la chute de cheveux chez la femme. Le docteur Jonathan Fernandez, chirurgien plasticien, spécialiste de la chute de cheveux, fait le point sur ces avancées.

Hélia Hakimi-Prévot

La perte de cheveux est normale, physiologique. Mais dans certains cas, la chute peut s'intensifier. Les cheveux s'accumulent alors sur la brosse, sur les vêtements ou encore, à l'intérieur du siphon de la douche ! Ces signes doivent, alors, nous alerter. « Le stress, une mauvaise hygiène de vie, des événements douloureux (décès, divorce, dépression), certains médicaments (tels que les chimiothérapies) peuvent être à l'origine d'une chute de cheveux inhabituelle. Il est, aujourd'hui, admis que si l'on perd plus de 100 cheveux par jour, cette perte devient anormale. Dans ce cas, petit à petit, les cheveux deviennent aussi plus

fragiles, leur qualité s'amointrit : ils deviennent plus fins et plus ternes que d'habitude », affirme le docteur Jonathan Fernandez.

Des causes multiples

La chute de cheveux inhabituelle peut avoir plusieurs origines. Elle est souvent saisonnière, liée à une carence en luminosité, notamment en automne. Mais, elle peut aussi témoigner d'une maladie sous-jacente. « Avant de prendre en charge une chute de cheveux, nous devons toujours éliminer une cause organique (une pathologie). Nous prescrivons donc toujours un bilan thyroïdien, hépatique et rénal, endocrinien et nous vérifions que le niveau de fer sanguin est

normal », note le docteur Fernandez. La chute de cheveux peut également être génétique, transmise par la famille. On parle alors d'alopecie androgénétique : la perte de cheveux est due à l'influence des hormones mâles. Sans traitement, les patients perdent définitivement leurs cheveux. « Chez la femme, l'alopecie androgénétique se démasque, en général, lors de la ménopause, avec la diminution du taux d'œstrogènes. Mais elle peut aussi être diagnostiquée chez la jeune femme », affirme le docteur Fernandez. Autre cause fréquente, les alopecies de traction. Ces pertes de cheveux s'observent chez les femmes qui ont tendance à tirer sur leurs cheveux pour réaliser leurs coiffures. « Nous ob-

servons ce problème notamment chez les femmes africaines. Des zones entières de cuir chevelu sont, ainsi, sans cheveux. Dans ce cas, seule une greffe de cheveux peut être effectuée », explique le docteur Fernandez.

Un traitement de base...

Dans tous les cas, même lorsque la cause d'une chute de cheveux est bénigne (stress, événement difficile...), la prise en charge doit être minutieuse. « Après avoir écarté une cause organique pouvant expliquer la chute de cheveux, nous travaillons avec les patientes, sur les règles hygiéno-diététiques », indique le docteur Fernandez. De fait, comme nos ongles, nos cheveux sont des marqueurs de notre hygiène de vie. « Le stress, le tabac et l'alcool sont nocifs pour le cheveu. Une alimentation saine, variée et riche en vitamines et minéraux est vivement conseillée. Nous préconisons également des compléments alimentaires vitaminiques ainsi que des cures de kératine par voie orale », ajoute le docteur Fernandez. Les soins capillaires (shampoings, après-shampoings et masques) doivent également être adaptés au type de cheveux. Par ailleurs, il ne faut pas se laver les cheveux tous les jours (2 à 3 shampoings par semaine suffisent) : la sécrétion de sébum du cuir chevelu est nécessaire pour la santé du cheveu.

...à l'aide de vitamines et de lumière

« Je propose également aux patientes, des séances de mésothérapie. Il s'agit d'injections de vitamines et d'oli-

go-éléments (vitamines B1, B6, magnésium...), effectuées directement dans le cuir chevelu (à 2, voire 3 millimètres de profondeur). Ce protocole doit s'effectuer en 4 à 6 séances, tous les 15 jours (ou 3 semaines). Il redonne de la force aux cheveux chez les femmes ayant subi une perte capillaire, sans pathologie bulbaire. J'y associe également une luminothérapie (appelée biophotomodulation) : la lumière apportée au cheveu par le biais de lampes LED dilate les pores du cuir chevelu. Elle accélère également la fabrication d'artérioles (petites artères) qui favorisent la vascularisation du cuir chevelu », assure le docteur Fernandez. Toute chute de cheveux nécessite ainsi une prise en charge de base visant à modifier le mode de vie et à apporter force et vigueur aux cheveux. « Il s'agit là d'un véritable plan de traitement que je propose à toutes mes patientes. Je la recommande aussi à celles dont la chute de cheveux est liée à une maladie, en complément des autres traitements », confie le docteur Fernandez.

Les révolutions PRP et Kit Regenera

Quand la chute de cheveux est liée à une pathologie bulbaire et que la racine du cheveu est abîmée, de nouvelles thérapies, encore peu pratiquées en France, sont aujourd'hui, possibles. Elles viennent relancer l'activité cellulaire et la vascularisation du bulbe. « Il y a notamment le PRP (plasma riche en plaquettes*). On

Le saviez-vous ?

La durée de vie d'un cheveu est, en moyenne, de cinq ans. De sa naissance à sa mort, le cheveu suit un cycle de vie en trois temps : la phase de croissance (phase anagène), la période d'involution (phase catagène) et la « mort » du cheveu (phase télogène). « Récemment, des chercheurs ont découvert une quatrième phase : celle dite de latence bulbaire (bulbe dormant) durant laquelle les bulbes des cheveux ne repoussent plus, mais peuvent être « réveillés » à l'aide de divers traitements », souligne le docteur Fernandez. Un adulte n'ayant pas de problème particulier concernant sa chevelure, doit avoir environ 80 % de cheveux en phase de croissance et 20 %, en phase de mort cellulaire. Ainsi, nous avons, en permanence, une partie de nos cheveux qui tombent ou qui sont sur le point de tomber. Un phénomène tout à fait normal !

récupère (sur un prélèvement sanguin du patient) le plasma riche en facteurs de croissance pour le réinjecter dans le cuir chevelu (à 4 mm de profondeur), sur la zone à traiter. Les résultats sont très intéressants pour les personnes ayant une alopécie androgénétique chez qui les traitements existants sont souvent peu efficaces », confie le docteur Fernandez. L'injection des plaquettes PRP du patient permet souvent une stimulation de la croissance capillaire. « Trois à quatre injections espacées d'un mois sont nécessaires pour retrouver la chevelure perdue. Ce traitement doit être renouvelé tous les 18 mois », souligne le docteur Fernandez. Autre traitement révolutionnaire pour les pertes de cheveux situées au niveau de la couronne : le Kit Regenera. « Ce traitement consiste à récupérer les cellules des zones postérieures et saines du cuir chevelu pour les réinjecter dans les zones où il y a une perte de cheveu. Une séance est suffisante, mais elle doit être renouvelée tous les 30 mois. La thérapie cellulaire est, à mon sens, très prometteuse. Elle devrait s'améliorer ces prochaines années. Un jour peut être, il sera possible de cloner des cheveux ! », conclut le docteur Fernandez. ■

DES PEPTIDES BIOMIMÉTIQUES POUR LUTTER CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

Naturellement présents dans la peau, les peptides sont des molécules qui envoient des signaux aux principales cellules cutanées. Ces peptides sont fabriqués de façon naturelle par l'organisme jeune, un processus qui ralentit avec l'âge. Il est désormais possible de copier ces messagers biologiques naturels. Appelés peptides biomimétiques, ils se substituent aux molécules natives de la peau pour la réparer, la régénérer et la préserver. Après des tests cliniques, la gamme Dr. CYJ Hair Filler (société Caregen) a fait la preuve de son efficacité sur la chute de cheveux. Il s'agit d'une solution transparente à libération prolongée à injecter dans le derme du cuir chevelu. Ce complexe à base de peptides biomimétiques traite toutes les alopécies non cicatricielles*. Il agit également sur la reconstruction du cuir chevelu, régule les mécanismes impliqués dans la perte des cheveux et favorise leur repousse. Pour un traitement standard, il suffit d'1 séance toutes les 2 semaines pendant 8 semaines. Pour un traitement intensif, 1 séance toutes les 2 semaines pendant 8 semaines ainsi qu'1 séance par mois pendant 3 mois seront nécessaires. Les séances sont effectuées par un chirurgien plasticien ou un dermatologue.

*Pertes de cheveux temporaires, sans lésion du cuir chevelu.