



## Avec des cheveux, on fait plus jeune, **Ne les laissez pas tomber !**

150 000. C'est en moyenne le nombre de cheveux que l'on a sur la tête. Mais nous ne sommes pas tous égaux devant la croissance capillaire. Les calvities peuvent exister dès 25 ans et les femmes souffrent de plus en plus de chute de cheveux. Rajeunir fait le point sur les causes et les solutions...

Par Julie Chevallier.

Chaque individu naît avec 1 000 follicules par cm<sup>2</sup>, chacun contenant environ 25 cheveux. Mais à 25 ans, on n'en a déjà plus que 600 ! Ce phénomène normal de vieillissement agit différemment selon le sexe. Souvent, les hommes souffrent de calvitie, tandis que les femmes, avec une chute plus diffuse, se plaignent de manque de volume et de cheveux fins. Mais cette observation est de moins en moins vraie. Car la chute dépend aussi beaucoup du code génétique de chacun. Si le cheveu pousse en moyenne de 1 cm par mois, sa phase de croissance n'a pas la même

durée chez tout le monde. En général, un cheveu pousse pendant 3 à 7 ans (phase anagène), avant de se reposer pendant quelques semaines (phase catagène), puis de tomber car éclipsé par un nouveau cheveu (phase télogène). Lorsque ce cycle fonctionne normalement, on perd donc de 100 à 150 cheveux par jour. Ce qui est moins normal, c'est que des cheveux restent dans vos doigts quand vous passez la main dans votre chevelure. Si ce phénomène s'installe sur plusieurs mois, consultez un dermatologue.

# Interview

« Seul un diagnostic approfondi permet de trouver la cause de la chute »

## Pourquoi perd-on ses cheveux ?

Il existe de multiples causes ! Ce qu'il faut savoir, c'est que perdre ses cheveux est un symptôme qui peut être révélateur d'autre chose. Ce n'est que grâce à un diagnostic personnalisé, effectué par un dermatologue, que l'on peut trouver la cause d'une chute de cheveux persistante et y remédier. On n'aborde pas de la même façon une alopecie diffuse et une alopecie androgénique...



Docteur Philippe Assouly  
Dermatologue

hormonal pour contrer ces hormones mâles et des applications de minoxidil pour rallonger la phase de croissance des cheveux.

## La chute capillaire peut-elle être héréditaire ?

Si vos parents, grands-parents, frères et sœurs ont des problèmes de calvitie, il y a de fortes chances pour que vous souffriez du même mal. Dans ce cas, on parle d'alopecie androgénogénétique et le traitement se prend à vie si l'on veut à tout prix garder ses cheveux. Mais ce n'est pas non plus une fatalité, chaque individu réagit différemment.

## Les chutes saisonnières, mythe ou réalité ?

C'est une réalité qui se produit surtout chez la femme et surtout à l'automne. Mais c'est un phénomène tout à fait normal. La phase de croissance des cheveux est plus forte pendant l'été. Au mois de septembre, le cuir chevelu compense et de plus nombreux cheveux entrent dans une phase télogène, où ils meurent et sont expulsés de leur follicule par un nouveau cheveu. Cette phase dure de deux à trois mois, mais varie selon les individus et selon les années.

## Y'a-t-il d'autres contextes où l'on est susceptible de perdre ses cheveux ?

Après une grossesse, on retrouve ce même principe de compensation : les cheveux ont bénéficié de superbes conditions pendant neuf mois grâce aux hormones et l'équilibre revient à la normale en augmentant le nombre de cheveux télogènes. Une maladie, une perte de poids, un avortement ou une prise de médicaments, comme la cortisone ou les anti-convulsifs

parfois, peuvent également donner lieu à une chute diffuse dite « aigüe ». Les cheveux tombent de partout, avec une préférence pour les tempes et les zones situées au dessus des oreilles, mais la chute s'arrête au bout de quelques temps, deux ou trois mois après le traitement de sa cause.

## Une mauvaise alimentation peut-elle aussi être incriminée ?

Oui, et dans ce cas on assiste à une chute diffuse chronique. Un bilan sanguin peut révéler une carence en fer dont souffrent de nombreuses femmes et que l'on compense par une prescription médicale. Les autres carences, type vitamine B ou magnésium, sont très rares si on a une alimentation à peu près normale. Évidemment, si l'on est abonné au fast-food, exposé au stress, à la fatigue, à la pollution, les cheveux souffrent comme le reste du corps !

« Des femmes de plus en plus jeunes se plaignent de chute de cheveux prématurée »

## Mais c'est la vie de beaucoup de citadines aujourd'hui !

On peut au moins essayer de manger mieux, plus lentement et au calme. Ce n'est pas un hasard si les pays où l'on vit le plus vieux sont ceux où l'on respecte un certain art de vivre... Et pour passer un cap difficile, on peut éventuellement se faire aider par les cosmétiques. Mais il faut éviter de rentrer dans le jeu de l'automédication, comme aux États-Unis, où l'on avale facilement des cocktails de gélules sans l'avis d'un médecin.



## Shampooings revigorants

**Shampooing volumateur au houblon, MARTINE MAHÉ, 16 €.**

Des protéines de soja pour gagner en douceur les cheveux fins et mous, à laisser agir 5 mn pour plus d'efficacité.



**Bain prévention, KÉRASTASE, 13 €.**

Le shampooing qui entend agir en amont et prévenir les chutes de cheveux. Laisser agir 3 minutes.



## Et les greffes ?

Dans une profession largement dominée par les hommes, le Dr Lisa Ghalib, chef de service du département capillaire d'une des plus grandes cliniques parisiennes, ferait déjà figure de prodige, avec des milliers de microgreffes réussies à son actif, s'il ne s'agissait pas d'une femme. Mais justement : lorsqu'il s'agit de faire appel au doigté, à la minutie, à l'intuition, les femmes n'auraient-elles pas un tout petit avantage sur le sexe fort ? Interrogés sur les résultats de leur intervention, plusieurs patients du Dr Ghalib évoquent ses « doigts de fée » et ne tarissent d'éloge à l'égard de sa gentillesse... comme de sa compétence professionnelle. Lisa Ghalib, également auteur du livre « Les bienfaits de la médecine » paru aux Editions du Dauphin, nous livre quelques secrets sur sa technique.



Docteur Lisa Ghalib  
Chef de service d'un  
département capillaire



© Leah-Anne Thompson

### En quoi consiste la microgreffe capillaire ?

Il existe différentes techniques de prélèvements, mais avec un seul principe : prélever les cheveux de la zone occipitale programmés génétiquement pour ne jamais tomber et les répartir de manière esthétique sur les zones glabres ou clairsemées. Cette technique, qui existe depuis plus de 25 ans, s'est énormément améliorée ces dix dernières années.

### Comment se déroule une intervention ?

Le patient arrive le matin en clinique et en ressort quelques heures plus tard, sans pansement. Cette technique se pratique sous anesthésie locale, en ambulatoire. De petites croûtes sur le cuir chevelu sont visibles pendant sept jours, mais sont camouflables. Un traitement antalgique et des soins locaux sont conseillés pendant une semaine avec une prévention antibiotique, même si les risques d'infection sont très rares. La repousse se fait à partir du troisième mois, à raison d'un centimètre par mois. Le résultat définitif est obtenu au sixième mois, un peu plus tard pour la femme.

### Combien de cheveux peut-on récupérer grâce à cette technique ?

En une séance, une implantation de 1000 à 6000 cheveux est possible, parfois plus. En fonction de l'étendue de la calvitie, une à trois séances de microgreffe sur une vie peuvent être utiles.

### Est-ce un traitement définitif ?

Tout à fait. La greffe étant faite avec les propres cheveux du patient, il n'y a jamais de rejet. Cette technique est actuellement la seule et unique solution naturelle pour retrouver ses cheveux de façon définitive.

### Faut-il associer des traitements à l'intervention ?

À titre préventif, oui. Des études prouvent que l'utilisation de minoxidil et de finastéride ralentit la chute des cheveux. La microgreffe n'est là que pour combler les zones déjà désertifiées, elle ne stoppera pas la chute des autres cheveux. Seuls les traitements la ralentiront.

### Où faut-il s'adresser ?

Seul un médecin est habilité à poser l'indication. Cette technique, même si elle n'est faite que sous anesthésie locale, doit être pratiquée en milieu hospitalier ou en clinique privée, par des praticiens et des infirmières expérimentés.

**Pour toute information supplémentaire sur la microgreffe :** [www.medicine-plastique.com](http://www.medicine-plastique.com).



Alopécie  
homme avant  
microgreffe.

Résultat à 6 mois  
après une séance  
de microgreffe.



Avant/après chez une femme.

## Microgreffe : Les jeunes et les femmes y ont aussi recours !

Nous sommes tous destinés à être chauves. C'est dans la nature des choses de perdre ses cheveux au fur et à mesure que l'on vieillit. En revanche, pour plusieurs raisons, d'ordre génétique, mécanique, environnemental ou même psychologique, nous ne sommes pas tous égaux devant cette évolution naturelle. Jusqu'à présent, la calvitie était surtout une tragédie masculine. Mais aujourd'hui, il n'est plus rare de voir des femmes, assez jeunes même, se plaindre de chute de cheveux prématurée.

«Je vois de plus en plus de femmes défiler à la clinique,» confie le Dr Lisa Ghalib. «Entre les régimes dont on sort carencé, les brushings quotidiens, les shampoings enrichis en produits chimiques et la séance de balayage dès 17 ans, il ne faut pas s'étonner de perdre ses cheveux plus rapidement que la nature ne l'avait prévu.»

Mais l'opération se déroule-t-elle de la même façon pour les deux sexes? «Contrairement aux hommes, les femmes perdent rarement leurs cheveux uniformément sur le front. Elles ont plutôt tendance à manquer de densité sur l'ensemble de la tête. La technique de prélèvement, de découpe et d'implantation est donc globalement la même, mais on préférera chez une femme utiliser des greffons qui contiennent trois à cinq cheveux. Ainsi, la microgreffe permettra de redensifier la chevelure de façon très naturelle et d'obtenir un effet volume dès la première séance.»

En effet, remercions les aventuriers qui ont mené les premiers essais de greffe il y a 25 ans. Grâce à eux, la technique est aujourd'hui au point et n'a plus rien à voir avec les «champs de poireaux» que l'on pouvait voir sur le crâne des malheureux cobayes des premiers temps.

Aujourd'hui, 80 % des patients consultent avant 50 ans. Leurs motivations? Manque d'estime de soi, complexes, remarques de l'entourage... «Ce sont les gens qu'on ne voit pas souvent qui remarquent le plus nos changements physiques, comme la perte de cheveux par exemple,» confie un fonctionnaire de police de 31 ans. «Quand je suis revenu chez moi en province après quelques mois d'absence, mes amis d'enfance m'ont dit que j'avais pris un coup de vieux! J'avais déjà conscience que mon physique vieillissait plus vite que la normale, ces remarques ont juste accéléré ma décision de passer par la case opération. Pas question d'avoir si jeune le front dégarni comme mon père!»

Mais la décision doit avant tout être personnelle et mûrement réfléchie. C'est pour cela que les praticiens sérieux font précéder l'opération d'une consultation qui peut durer jusqu'à une bonne demi-heure. Le temps d'explorer les aspects psychologiques de l'intervention, primordiaux dans l'acceptation de soi après les résultats définitifs de la microgreffe.

## Témoignage

**Pierre, 28 ans,  
10 jours après l'opération**

*«Je suis venu exprès du Koweït pour me faire traiter par cette praticienne dans une clinique parisienne. C'est un ami qui me l'a recommandée, car son opération a eu d'excellents résultats. En plus, ici j'ai pu me faire opérer en toute discrétion, loin de mon entourage. Je n'ai ressenti aucune douleur pendant l'intervention.»*



*«L'équipe est entièrement féminine et cela est rassurant. Aujourd'hui, on doit m'enlever les fils et ensuite je pourrai repartir tranquillement au Koweït. Il y a juste quelques précautions à suivre, comme ne pas faire de sport pendant trois semaines pour éviter de transpirer.»*



## Soins à privilégier

**Triphasic, sérum régénérateur antichute, RENÉ FURTERER, 45€**  
le coffret de 8 flacons.

Intensifie la micro-circulation, réduit la séborrhée et protège le bulbe pileux.



### Gamme Ageless de FRÉDÉRIC FEKKAI

combat les trois facteurs de vieillissement du cheveu (biologiques, environnementaux et mécaniques). 36€ le shampoing et le soin, 46€ les capsules protectrices anti-âge.





## Des cheveux bien dans leur assiette !

«Cheveux et nutrition»,  
Éditions Josette Lyon, 2005.  
**3 questions à l'auteur:**  
**Thérèse Ellul-Ferrari,**  
diététicienne, titulaire  
d'un diplôme universitaire  
de micro-nutrition.

### Quelques recettes de cuisine suffisent-elles pour freiner la chute de cheveux ?

Le but de ce livre n'est pas de remplacer les médicaments. Mais il repose sur le principe que, au-delà des causes génétiques, les chutes de cheveux ont souvent pour origine une carence alimentaire. Les femmes font de plus en plus de régimes et ceux-ci les privent avant tout des nutriments essentiels à une chevelure en pleine forme. Par exemple, les régimes hyperprotéinés, très pauvres en glucides, aboutissent souvent à une carence en vitamine B. Le magnésium est surtout présent dans le chocolat, les légumes secs et les fruits secs: les grands interdits des régimes! Avant d'entamer des traitements, on peut essayer de revenir à une alimentation diversifiée.

### Que conseillez-vous à des femmes qui veulent perdre un peu de poids sans pour autant perdre leurs cheveux ?

Il est tout à fait possible d'avoir une alimentation équilibrée et légère à la fois. Des recettes comme les lasagnes au poisson, les moules à la mexicaine ou une mousse au chocolat light sont parfaites pour conserver la ligne et la beauté de ses cheveux. Si l'on entame un régime plus strict, il est important de se faire suivre par un médecin qui prescrira éventuellement des compléments alimentaires afin d'apporter les vitamines nécessaires.

### Quels sont les aliments bénéfiques aux cheveux ?

La levure de bière et les germes de blé, à saupoudrer sur vos menus, font des petits miracles sur la chevelure. Si l'on n'aime pas leur goût, là encore, on peut opter pour des compléments alimentaires. Mais je n'aime pas trop le fait que ces gélules soient en vente libre. Pour éviter de faire de mauvaises associations, mieux vaut demander conseil à votre pharmacien.



## L'avis de Frédéric Fekkai, coiffeur styliste.

### La chute de cheveux préoccupe de plus en plus de femmes, de plus en plus jeunes dans la vie. Pourquoi ?

La chose la plus dangereuse en ce moment, c'est l'eau. Dans certaines villes, elle peut être très calcaire ou pleine de métaux... Les rinçages deviennent parfois de véritables agressions. Pour limiter la casse, il faut éviter la chaleur, utiliser le sèche-cheveux en position froide et faire régulièrement des rinçages avec du vinaigre. Mieux vaut également limiter les expositions au soleil, les couleurs à répétition et les permanentes...

### Y'a-t-il des astuces qui permettent de masquer un manque de densité ou de volume ?

Oui, à condition d'utiliser les produits capillaires de façon judicieuse. De nombreuses femmes appliquent les mousses volume sur les pointes par exemple, c'est désastreux ! On obtient le résultat inverse de celui que l'on recherche : des pointes lourdes et donc des racines plaquées. Alors qu'en appliquant un peu de mousse sur les racines avant de sécher à contresens, l'effet est immédiat.



Frédéric Fekkai  
Coiffeur styliste

## Volume + : un coup de jeune assuré

Volume d'Elite, est un filet aéré, finement implanté de cheveux qui se mêlent habilement aux cheveux naturels, ce qui apporte à la chevelure, de la densité là où la coiffure en a besoin. Ce procédé permet de récupérer instantanément de 10 à 50 % de cheveux en plus. Il est ainsi plus facile de se coiffer au quotidien et de retrouver un look jeune et dynamique.





Depuis 35 ans, Any D'Avray ne cesse d'imaginer et de créer des modèles de perruques et de compléments capillaires brevetés.



Très impliquée dans le milieu hospitalier, elle privilégie pour chacun de ses modèles, le confort, la légèreté et le naturel.

## Perruques et compléments capillaires: des solutions pratiques

Si vous n'êtes pas prête ou n'avez pas besoin d'une greffe mais qu'une chute temporaire vous mine le moral, pourquoi ne pas regarder du côté des perruques et des compléments capillaires? Dans ce domaine aussi, les progrès sont notables et l'effet n'est plus du tout ce qu'il était...

Conceptrice des perruques de la comédie musicale «le Roi Soleil», Any D'Avray n'a pas été choisie par hasard. Depuis 35 ans, elle crée des perruques pour les hommes et les femmes et, toujours à la recherche de la perfection, ne cesse de développer des techniques brevetées. Manque de volume, calvitie, elle est également reconnue pour son travail dans le domaine médical pour les personnes suivant des chimiothérapies. La fibre exclusive de ses produits égale avec le cheveu naturel. Elle est flexible, fine et insoupçonnable. Pour les femmes, elle a l'avantage de ne pas abîmer les cheveux contrairement

aux extensions. On peut la styliser, personnaliser la coupe selon ses désirs et le choix est infini. On peut acquérir une perruque à partir de 170€. L'entretien est également très simple avec un shampooing spécifique antistatique ainsi qu'un après-shampooing. Il existe également des produits de coiffage spéciaux comme le gel ou la brosse.

### Hair Clic'Volume

Mais Any D'Avray ne s'arrête pas là. Elle a mis au point des cheveux additionnels qui se posent le plus souvent sur le dessus du crâne et plus particulièrement destinés aux femmes. Ceux-ci se posent facilement à l'aide de clips mais plusieurs systèmes de fixation sont disponibles pour s'adapter au confort de chacune. Une de ses fidèles n'est d'ailleurs autre qu'Evelyne Leclerc, mais d'autres stars, plus confidentielles, se sont laissées convaincre par Hair Clic'Volume.

Composé de véritables cheveux, ce produit est proposé en version standard ou peut être fait sur mesure. Cette dernière solution est plus coûteuse mais le résultat n'en est que plus naturel. Défini zone par zone lors d'un diagnostic, le produit est fabriqué à partir de 3 critères, la

colorimétrie, l'épaisseur et la raie, afin d'être le plus proche possible de la chevelure naturelle. Là aussi un shampooing spécial est adapté à Hair Clic'Volume. Les modèles standard sont disponibles à partir de 485€ tandis que le prix du sur-mesure se situe entre 2 à 3 fois le prix du modèle standard correspondant.

### Simil'Hair

Simil'Hair est un système particulièrement approprié aux hommes. Il consiste à coller des cheveux à même le cuir chevelu pour un à deux mois. Il réclame un entretien toutes les 6 semaines environ, comme chez un coiffeur classique. Il permet de se livrer à ses activités habituelles et offre légèreté et résistance même dans la pratique de la natation. Grâce à un réseau de 86 centres franchisés ou agréés Any D'Avray à travers toute la France, entretien et conseil sont assurés même lors de vos déplacements. La formule "fidélité" permet de ne plus se soucier de ses cheveux. L'abonnement mensuel inclut les prestations de service, les cheveux additionnels ainsi que leur entretien aussi souvent que nécessaire à partir de 150€ par mois.