

# Bon à savoir

## Pour ne pas s'arracher les cheveux

Si vous n'avez pas trouvé dans notre grand dossier toutes les réponses à vos questions les plus pressantes, nous vous proposons dans la double page ci-après des liens complémentaires, de bons conseils de lecture et des citations de personnages célèbres ou moins connus.

### Des nutriments pour des cheveux en bonne santé

Pour garder de beaux cheveux épais, un apport suffisant en nutriments au niveau des racines est indispensable. Les principaux nutriments qui participent à la bonne croissance des cheveux sont les suivants:

- Protéines (y compris acides aminés soufrés), contenues en grandes quantités dans les pommes de terre, les céréales, le soja ... la viande, les œufs, le fromage
- Fer, dans: la viande
- Vitamine B, dans: la levure, le poisson, le foie, la viande, le jaune d'œuf, les fruits à coque, les légumineuses
- Vitamine C, dans: les agrumes, les crucifères
- Vitamine E, dans: l'huile de germe de blé, l'huile de tournesol
- Vitamine A, dans: le foie, les carottes, les courges, les abricots
- Biotine (vitamine H), dans: la levure sèche, le foie de veau, le jaune d'œuf, le lait, le soja, les flocons d'avoine
- Acide folique, dans: la levure, les légumineuses, le germe de blé
- Zinc, dans: les huîtres fraîches, la viande, les œufs, le fromage
- Cuivre, dans: les produits complets, la levure, les fruits secs, les fruits à coque, les légumineuses
- Silice, dans: le millet, l'avoine, les pommes de terre, les cacahuètes



### Test de traction et trichogramme

Pour évaluer la sévérité de la chute de cheveux et connaître son origine, le médecin dispose de plusieurs méthodes de diagnostic. Les deux principales techniques utilisées sont:

- **Test de traction:** il s'agit de tirer doucement sur une mèche d'environ 50 cheveux. Si plus de 5 cheveux se détachent facilement, on parle d'une chute de cheveux accélérée.
- **Trichogramme:** certains indices permettent de savoir combien de cheveux se trouvent en phase anagène, catagène ou télogène. Environ 60–70 cheveux sont prélevés du cuir chevelu et les racines sont analysées par microscope à lumière polarisée. Lorsque plus de 20 pour cent des cheveux sont en phase télogène, on parle de chute de cheveux diffuse.



### Citations

Les cheveux blancs sont une couronne d'honneur:  
c'est dans le chemin de la justice qu'on la trouve.

Proverbes de Salomon 16:31

Ce que le temps ôte aux hommes en cheveux,  
il le leur rend en esprit.

William Shakespeare

Sers-toi de ton peigne tant que tu as des cheveux.

Proverbe provençal

## A lire

### J'aime mes cheveux.

Tous les soins de beauté au naturel. Elodie-Joy Jaubert, 2014. ISBN 978-2842213930, env. CHF 16.–

Au sommaire: conseils nutritionnels pour nourrir sa chevelure de l'intérieur, soins au naturel, produits «faits maison», soins ciblés en fonction des types de cheveux, conseils d'hygiène du cheveu, etc.



### Le cheveu, miroir de votre vie.

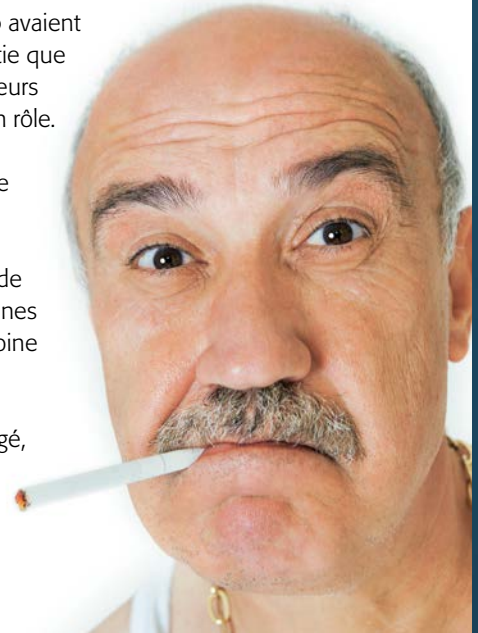
La bulbologie capillaire pour un diagnostic exhaustif. Robert Zirmi, 2008, ISBN 978-2846391177, env. CHF 23.–

Les bulbes pileux démontrent l'état de santé d'un patient et permettent de déceler tout déséquilibre affectant le bon fonctionnement de ses organes.



## Tabagisme et chute de cheveux

Chez les hommes, les hormones mais aussi le rythme de vie peuvent provoquer la chute des cheveux. L'enquête menée par les chercheurs taiwanais Lin-Hui Su et Tony Hsiu-Hsi Chen auprès de 740 hommes a montré que l'apparition de la calvitie est liée à la durée du tabagisme et au nombre de cigarettes fumées. Les hommes qui avaient fumé longtemps et beaucoup avaient plus tendance à la calvitie que les autres. D'autres facteurs pourraient aussi jouer un rôle. Les capillaires sanguins, d'une part, pourraient se boucher suite aux substances inhalées et perturber ainsi l'apport de nutriments dans les racines des cheveux. Le patrimoine génétique des racines capillaires, d'autre part, pourrait être endommagé, ou encore le taux hormonal altéré.



## Liens

### [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

Taper «cheveux» dans le moteur de recherche pour accéder au dossier complet: soins, coiffures, mais aussi chute de cheveux, cheveux des hommes, etc.

### [monsieurcalvitie.wordpress.com](http://monsieurcalvitie.wordpress.com)

Site très complet avec articles et vidéos sur la chute de cheveux, au masculin comme au féminin, les solutions actuelles et les traitements à venir.



## Marmite des singes et calvitie

En Amérique du Sud, les Coco de mono, ces graines oléagineuses odorantes appelées Marmite des singes (*Lecythis ollaria*), ou Noix de Sapucaja ou encore Noix de paradis, sont utilisées comme aliments. Mais lorsque les graines sont consommées sur une longue période, on constate une chute des cheveux. Car les Coco de mono contiennent de la sélénométhionine (= sélénium cystathionine) dans une quantité telle (correspondant à 7–12 g sélénium/kg masse sèche) qu'elle peut altérer les cellules des follicules pileux.

