

# Cheveux

## Symbole et protection

Certains ne se coupent jamais les cheveux, d'autres se rasent toujours le crâne. L'idéal, c'est de pouvoir se coiffer selon son envie. Mais que faire si l'on commence à perdre ses cheveux? Jürg Lendenmann

Quand nos ancêtres sont descendus des arbres pour aller chasser dans la savane, ils ont perdu un peu de leur pilosité. Sans doute pour mieux absorber la transpiration. Mais pourquoi nos têtes sont-elles encore si chevelues: environ 90 000 pour les têtes rousses et 150 000 pour les têtes blondes?

### Les cheveux, ça décoiffe!

Partie du corps la plus exposée aux aléas climatiques, les cheveux assument diverses fonctions biologiques:

- Protection contre le froid et la déperdition de chaleur: lorsque nous avons froid, nos cheveux se hérissent. D'une part, cela augmente la couche d'air isolante, d'autre part, cela diminue la circulation sanguine cutanée et donc la déperdition de chaleur.
- Protection contre la chaleur: nos cheveux assument cette fonction en absorbant la chaleur, mais aussi en absorbant la sueur, contribuant ainsi à la régulation des fluides.
- Protection: notre chevelure protège surtout notre tête des piqûres de moustiques, des blessures bénignes, de la poussière et des corps étrangers (poils du nez, des cils, des sourcils, des oreilles).
- Avertisseur de mouvement: nos cheveux et nos poils nous permettent de percevoir les mouvements subtils (vent, moustiques qui se posent sur notre peau).

### Montre-moi tes cheveux, je te dirai qui tu es

Mais nos cheveux sont bien plus que de simples phanères qui servent à nous réchauffer, nous refroidir et nous protéger: ce sont d'importants signaux sexuels et sociaux. Dans toutes les cultures, une crinière dense a toujours été considérée comme un attribut de beauté. Les cheveux symbolisent l'érotisme et la sexualité, la santé et la force (voir encadré). Selon le dermatologue Prof. Dr Ralph M. Trüeb:

- Les cheveux sont le reflet de la personnalité et de la santé.
- Les cheveux sont déterminants dans la première impression.
- Les cheveux suscitent la sympathie ou l'antipathie.
- Les cheveux servent de support à la communication non verbale.
- Les cheveux incarnent un trait de personnalité.

### Cycle de vie du cheveu

Le cycle de vie d'un cheveu peut être divisé en trois phases:

Anagène (phase de croissance): 80 à 90% des cheveux se situent à ce stade, qui peut durer de deux à six ans. Pendant ce temps, les cheveux poussent d'environ 0,3 mm par jour, soit d'environ 10 mm par mois.

Catagène (phase d'involution): elle dure de une à deux semaines. Le follicule pileux régresse; en même temps, une nouvelle graine folliculaire est produite, dont



#### Sommaire du dossier

- p. 19 – 21  
**Cheveux**  
Symbole et protection
- p. 22 – 23  
**Cheveux malades**  
Appareil pilo-sébacé dérégulé
- p. 24 – 25  
**Ça grouille**  
Que faire en cas de poux
- p. 26 – 27  
**Des ongles sains**  
Pour protéger tout en beauté
- p. 28 – 29  
**Bon à savoir**  
Pour ne pas s'arracher les cheveux

la croissance permet de pousser le cheveu vers la surface du cuir chevelu. Télogène (phase de repos ou de chute): jusqu'à 18% des cheveux sont dans cette phase qui dure entre deux et quatre mois. Les cheveux qui n'adhèrent plus très bien sont éliminés mécaniquement par brossage, lavage, etc. Chaque follicule pileux a un cycle de vie décalé par rapport aux autres, de sorte que leur chute laisse la chevelure uniforme.

### Quand ils tombent

Nous perdons constamment des cheveux, généralement de 50 à 100 par

Suite en page 20

jour, qui sont remplacés par de nouveaux cheveux. Une chute anormale est plus facilement repérée sur des cheveux longs que sur des cheveux courts.

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la chute de cheveux:

- Les gènes: ils sont le facteur n° 1 de la chute de cheveux d'origine héréditaire.
- L'influence des saisons: au printemps, en été et en automne, la chute de cheveux peut être plus importante.
- Les changements hormonaux (ménopause, grossesse, les deux à trois mois qui suivent la naissance, hyperthyroïdie).
- Les infections aiguës avec forte fièvre et les maladies chroniques. Pour les troubles fonctionnels et les maladies des folli-

cules pileux ou du cuir chevelu, lire notre article «Cheveux malades» en page 22.

- Le stress aigu et chronique, les traumatismes.
- Les réactions allergiques aux produits de soins capillaires.
- Les médicaments tels que certaines pilules contraceptives, les traitements anticancer (cytostatiques), l'héparine, etc. La chute de cheveux ne commence souvent que des semaines ou même des mois après le début du traitement.
- L'empoisonnement aux métaux lourds comme le plomb, le cadmium, l'arsenic, le cuivre et le mercure.
- Les effets secondaires de la radiothérapie.

▪ Les carences en nutriments. La chute de cheveux s'observe généralement en cas de carence en fer, par exemple, dans un régime végétarien et à la suite de maladies intestinales.

▪ Les agressions chimique et physiques: teintures, défrisages, permanentes, produits de modelage et de fixation capillaires, rayonnement solaire, air sec.

### **Chauve comme papy**

La chute de cheveux d'origine héréditaire (alopécie androgénétique) affecte près des trois quarts des hommes et une femme sur cinq. Chez l'homme, c'est de loin la cause la plus fréquente de chute des cheveux. Un homme sur huit com-



### **La force vitale des cheveux: mythe ou réalité?**

Chaque fois que je vais chez mon coiffeur, je repense à l'histoire de Samson dans la Bible. En lui coupant sa crinière, les Israélites ont volé au héros ses pouvoirs surhumains. Non pas que je craigne qu'il m'arrive la même chose: mon âge qui avance – à moins que ce ne soient mes cheveux qui reculent – me permet déjà d'obtenir une réduction chez mon coiffeur. Non, quand je suis assis dans le fauteuil chez le coiffeur, je ne peux m'empêcher de me demander si cette force vitale existe vraiment. Et si oui, peut-être qu'elle reste en suspension dans l'air au moment où le coiffeur coupe les cheveux. Après, s'il respire cet air plusieurs fois par jour ... à vrai dire, je n'aurais peut-être jamais pensé à cela si mon coiffeur n'était pas né en 1918.

mence déjà à perdre ses cheveux avant l'âge de 30 ans, selon un modèle caractéristique dans 80% des cas: le front se dégarnit et la ligne frontale recule progressivement, la perte de cheveux évolue ensuite vers la tonsure puis vers la calvitie frontale et pariétale. Différents gènes étant impliqués, un homme ne perd pas nécessairement ses cheveux comme son père ou son grand-père avant lui. Chez la femme, les cheveux se clairsemment le plus souvent après l'âge de 40 ans et d'abord le long de la raie. A l'origine de la perte de cheveux héréditaire, une hypersensibilité du follicule pileux à la dihydrotestostérone (DHT) – une substance produite par l'enzyme 5 $\alpha$ -réductase dérivée de la testostérone, l'hormone sexuelle mâle. La DHT atrophie les follicules pileux et raccourcit leur phase de croissance. Grâce au finastéride, un inhibiteur de la 5 $\alpha$ -réductase, l'enzyme peut être bloquée et la

chute de cheveux stoppée dans 90% des cas. Un traitement (continu) au finastéride, médicament vendu sur ordonnance (en comprimés), doit être initié le plus tôt possible. La perte de cheveux d'origine héréditaire n'étant pas considérée comme une maladie, les compagnies d'assurance ne prennent pas en charge les coûts. Le finastéride n'est pas indiqué chez la femme.

Le minoxidil (en teinture et en mousse) est une autre substance qui peut être appliquée aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Il s'agit d'un vasodilatateur (élargit les capillaires) qui stimule la croissance des cheveux.

#### **Pelade**

Il s'agit de plaques d'alopecie de forme circulaire qui apparaissent sur la tête en l'espace de quelques jours (Alopecia areata ou pelade). Une maladie auto-immune est probablement à l'origine de

cette affection. La maladie inflammatoire ne détruit pas les follicules pileux mais inhibe la formation des fibres – la partie visible du cheveu. Il existe une prédisposition familiale à la pelade. Cette maladie, qui se produit généralement entre 20 et 40 ans, peut être très stressante psychologiquement mais régresse dans près de 80% des cas.

#### **Chute de cheveux diffuse**

La chute de cheveux diffuse (Effluvium) ne suit pas un modèle caractéristique. Souvent, la croissance des cheveux se normalise d'elle-même. La perte de cheveux diffuse pouvant avoir de nombreuses causes sous-jacentes, il est conseillé de consulter un médecin.

A noter aussi que dans les autres formes de chute de cheveux, un examen médical précoce peut s'avérer judicieux afin de mettre en place les contre-mesures possibles.