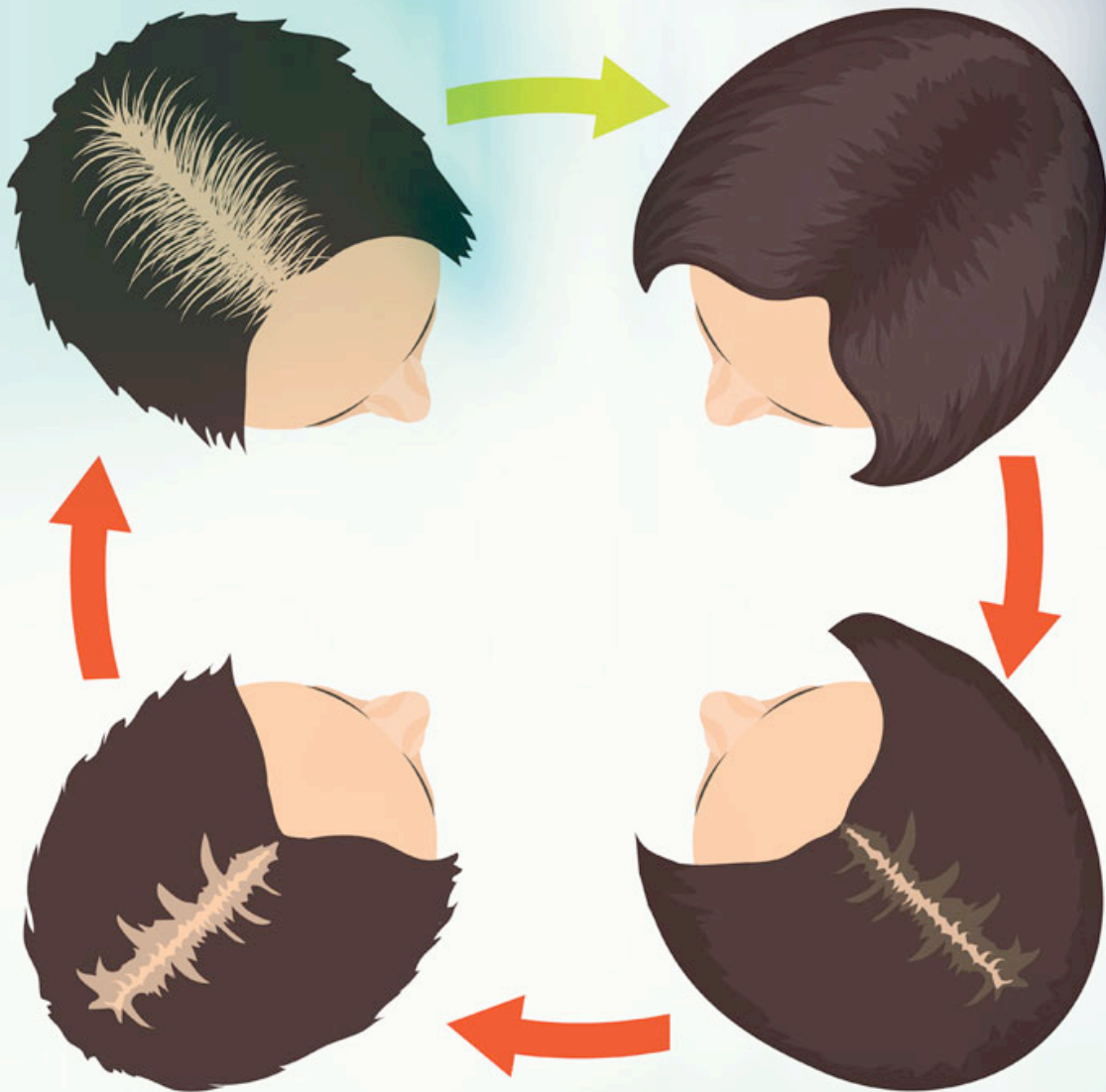


PRÉVENTION DE LA CHUTE DES CHEVEUX



Copyright © FatLostShortcuts.com protégé par la loi des droits d'auteurs « US Copyright Act » de 1976 et toutes autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales en vigueur, avec TOUS droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou modifiée sous aucun format, vendue ou utilisée d'une autre manière que celle qui est décrite dans ce Programme, quelles que soient les circonstances, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	04
DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LES CHEVEUX ET CONNAISSANCES DE BASE SUR LA CHUTE DES CHEVEUX	05
ALIMENTATION, NUTRITION ET CHUTE DES CHEVEUX.....	08
REMÈDES NATURELS POUR LA CHUTE DES CHEVEUX	17
LA BON LAVAGE ET LES BONS SOINS.....	21
CONNAISSANCES DE BASE SUR LES CHEVEUX NOIRS.....	23
MALADIES DES CHEVEUX ET DU CUIR CHEVELU.....	26
PROBLÈMES FÉMININS.....	30
TECHNIQUES DE REMPLACEMENT ET DE RESTAURATION CAPILLAIRE.....	33
TRAITEMENTS SANS ORDONNANCE.....	35
TRAITEMENTS AVEC MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE.....	36
RÉSUMÉ.....	38
RESSOURCES POUR LES SOINS ET LA PRÉVENTION DE LA CHUTE DES CHEVEUX	39

Le meilleur point de départ pour la prévention de la chute des cheveux est de comprendre les bases du cheveu : ce qu'il est, comment il pousse, quels dysfonctionnements du système peut l'empêcher de pousser. Et ce livre électronique couvrira les bases pour vous. À noter que le contenu de ce livre n'est pas présenté par un médecin, et que tout régime alimentaire ou programme médical doit être réalisé en suivant les conseils de votre médecin ou spécialiste de la santé. Ces contenus ne donnent qu'un aperçu de la recherche sur la prévention de la chute des cheveux à des fins éducatives et ne remplace pas l'avis médical d'un médecin professionnel.

INTRODUCTION

Le cheveu est le tissu du corps qui pousse le plus vite, composé de protéines appelées kératines. Chaque mèche de cheveux se compose de trois couches : la couche interne ou partie médullaire (uniquement présente dans les cheveux épais); la couche intermédiaire ou cortex, qui détermine la force, la texture et la couleur des cheveux; et la cuticule, qui protège le cortex. Les cheveux poussent à partir de racines contenues dans les follicules pileux. En dessous se trouve une couche de peau appelée papille dermique, alimentée par le courant sanguin qui transporte des nutriments vitaux pour la croissance des cheveux. Seules les racines des cheveux sont vivantes et la partie visible de cheveux est un tissu mort, et par conséquent incapable de guérir de lui-même. Il est donc essentiel de prendre soin du cuir chevelu et du corps afin de perpétuer la croissance et le maintien des cheveux. Les traitements coûteux qui prétendent traiter et nourrir les cheveux visibles utilisent généralement de la publicité mensongère visant à vendre des produits.

Des hormones appelées androgènes, habituellement la testostérone, peuvent causer le rétrécissement des follicules capillaires, ce qui affine les cheveux ou provoque finalement la chute des cheveux. Il semblerait que seule la moelle osseuse pousse plus rapidement dans notre corps que les cheveux. Le cuir chevelu moyen contient de 100.000 à 150.000 follicules pileux et cheveux, dont 90% sont en croissance et 10% au repos à tout moment. Les cheveux poussent en trois étapes: anagène, catagène et télogène. Pendant la phase anagène, les cheveux sont en pleine croissance et cette phase est plus longue pour les follicules du cuir chevelu que n'importe quelle autre partie du corps, et dure plus longtemps chez les femmes que chez les hommes. Il est normal que les follicules s'atrophient et que les cheveux tombent au cours de la phase catagène. Cette phase est temporaire, puis le follicule entre en phase télogène, pendant laquelle il se repose.

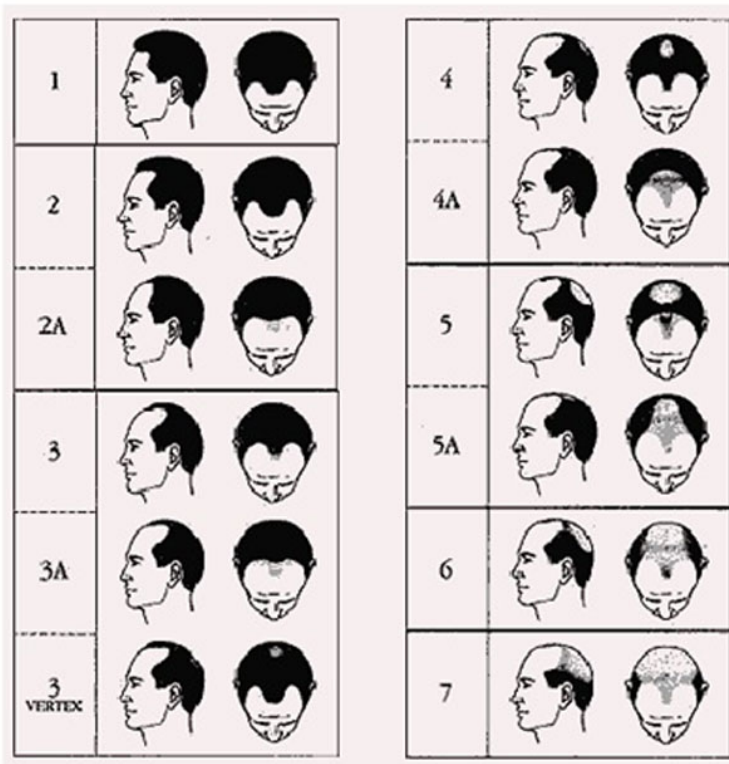
Il s'agit des 10% mentionnés ci-dessus. Les phases anagènes normales durent environ cinq ans, les phases catagènes durent environ trois semaines et les phases télogènes environ 12 semaines. Comme vous pouvez le constater, il est normal de perdre des cheveux. La chute naturelle de cheveux équivaut à environ 100 cheveux par jour. La plupart des gens ne s'en rendent pas compte jusqu'à perdre au moins 50% de leurs cheveux.

DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LES CHEVEUX ET CONNAISSANCES DE BASE SUR LA CHUTE DES CHEVEUX

Même si les hommes et les femmes peuvent perdre leurs cheveux de manière significative, plus de 50% des hommes souffriront de Calvitie Commune Masculine (MPB), également appelée alopecie androgénogénétique, au cours de leur vie. La cause de la chute des cheveux est une sensibilité génétique à la Dihydrotestostérone (DHT) et la 5-alpha-réductase. L'enzyme 5-alpha-réductase transforme la testostérone, une hormone masculine, en DHT, la substance identifiée comme responsable de la chute des cheveux.

La plupart des chutes de cheveux suivent une tendance qui a été codifiée dans un tableau appelé Échelle de Norwood (voir illustration 1). L'Échelle de Norwood identifie sept modèles de cheveux : Norwood I correspond à une chevelure normale sans signe de chute de cheveux, Norwood II montre que la chevelure recule en suivant un motif en forme de biseau, Norwood III montre la même tendance que Norwood II mais la ligne des cheveux recule encore plus sur le front et les tempes. Le type IV de l'Échelle de Norwood indique une ligne de cheveux qui a reculé de manière beaucoup plus significative sur le front et les tempes. En outre, une zone de calvitie apparaît sur le sommet du crâne, mais il reste des cheveux entre cette zone et le front. Le type V de l'Échelle de Norwood montre que cette « passerelle » de cheveux entre la ligne frontale et le sommet du crâne, également appelé vertex, commence à se réduire. Le type VI de l'Échelle de Norwood indique que cette passerelle entre la ligne frontale et le vertex a disparu. Enfin, le type VII sur l'Échelle de Norwood montre que la ligne des cheveux a reculé jusqu'à la base du crâne et les côtés juste au-dessus des oreilles. Les tendances de Norwood sont déterminées génétiquement.

Illustration 1. Échelle de Norwood



La chute des cheveux a été remarquée et étudiée à travers les âges, et certaines découvertes intéressantes remontent à l'antiquité. L'une d'elles est que les eunuques (les males sans organes génitaux) ne devenaient jamais chauves. Les hommes castrés suite à des accidents de bataille ne devenaient jamais chauves non plus. Il s'agissait de la première indication de l'implication de la testostérone dans la chute des cheveux. Une autre découverte a révélé que plus le gène capillaire est récessif, plus la propension à la calvitie est importante. Les blonds sont plus susceptibles de perdre leurs cheveux que les bruns, et les personnes d'origine caucasienne ont par conséquent plus de chances de perdre leurs cheveux que les personnes d'autres origines. Hormis la propension génétique de certaines personnes vis-à-vis de la chute des cheveux, il semble que la diététique joue également un rôle dans le processus, une notion prometteuse étant donné qu'elle peut être contrôlée.

Que sont exactement les androgènes ? Les androgènes sont les hormones sexuelles principalement produites par les hommes, parmi lesquelles se trouve la testostérone.

Les androgènes sont produits par les glandes surrénales, qui protègent le corps lors des situations de stress en produisant également de l'adrénaline pour que le corps puisse réagir dans des situations qu'il considère menaçantes. Le stress de la vie quotidienne dans les sociétés occidentales a semé la pagaille car il empêche le corps de faire la différence entre les facteurs quotidiens de stress et les situations menaçantes. Par conséquent, les glandes surrénales de la plupart des occidentaux sont hyperactives et produisent constamment de l'adrénaline et en même temps de la testostérone. En outre, la consommation excessive de viande rouge et d'aliments riches en graisses dans les sociétés occidentales provoque aussi l'hyperactivité des glandes surrénales, ce qui perpétue cette situation.

Il y a un lien indéniable entre le syndrome de la Calvitie Commune Masculine (MPB) et la prostate. La prostate masculine est composée de petites glandes qui entourent l'urètre, juste en dessous de la vessie. On ne sait pas beaucoup de choses au sujet des fonctions de la prostate, à part le fait qu'elle sert à presser le fluide séminal dans et à l'intérieur de l'urètre au cours de l'éjaculation. Les problèmes de prostate peuvent causer de sérieux troubles de miction. La prostate peut s'élargir et parfois devenir cancéreuse. Le syndrome de l'élargissement non-cancéreux de la prostate est connu comme l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). La DHT est responsable de la division des cellules dans la prostate, et est habituellement expulsée par cette dernière. Cependant lorsque la prostate ne parvient plus à expulser la DHT, elle l'accumule et s'élargit. Il a été démontré que l'alimentation nord-américaine et européenne contribue à la perpétuation de l'HBP et au cancer de la prostate, tandis que ces maladies sont peu communes sur d'autres continents, et étaient peu connues chez nous auparavant. Cette découverte est pertinente car la surproduction de DHT est responsable de l'HBP et du cancer de la prostate, mais également de la MBP ou alopécie androgénogénétique. Dans la plupart des cas, les résultats des recherches de traitements de l'HBP ont simultanément apporté des bénéfices au niveau de la pousse des cheveux. Nous examinerons certaines de ces découvertes dans plusieurs chapitres de ce livre. En outre, des modifications du régime alimentaire sont nécessaires afin d'éviter toutes ces maladies et d'améliorer sa santé en général.

Certains mythes courants sur la chute des cheveux ont vu le jour, et les avancées médicales permettent de les démentir ou de les rectifier. Pour commencer, même si l'alopécie androgénogénétique ou la tendance à la calvitie est génétique et par

conséquent héréditaire, elle ne provient pas uniquement du côté de la mère. Les deux parents peuvent transmettre la disposition génétique à la calvitie. En outre, contrairement aux vieilles histoires de famille, porter un chapeau ne provoque pas la calvitie non plus.

La plupart des problèmes de chute de cheveux correspondent à ce qui est communément appelé Calvitie Commune Masculine (MPB). Malgré son nom, les femmes souffrent d'un syndrome similaire, et il est donc plus correct d'employer le terme d'alopecie androgénogénétique. Même si la chute des cheveux n'est pas dangereuse pour la santé, elle peut créer de graves problèmes psychologiques et de confiance en soi. Il n'existe pas traitement pour remédier complètement à la chute des cheveux et de nombreux facteurs contribuant à la chute des cheveux sont héréditaires, mais il existe plusieurs mesures préventives qu'il est possible d'adopter pour conserver un cuir chevelu et des cheveux sains.

ALIMENTATION, NUTRITION ET CHUTE DES CHEVEUX

L'un des facteurs essentiels pour stimuler la croissance de la protéine d'une partie du corps est évident : une alimentation équilibrée est nécessaire. Même si certains facteurs ont indéniablement été identifiés comme partiellement responsables de la chute des cheveux, il est important de se rappeler que les cheveux font partie du système biologique complet du corps humain. Comme pour tout système, le dysfonctionnement d'une partie du système peut contribuer au dysfonctionnement d'autres parties. Une réaction en chaîne se produit lorsqu'une partie du corps ne fonctionne pas correctement, ce qui conduit à la défaillance d'autres parties du système. Afin de conserver une santé optimale, il est recommandé de manger équilibré et de faire de l'exercice.

La définition exacte d'une alimentation équilibrée dans l'optique de prévenir la chute des cheveux peut se révéler légèrement plus complexe. En gros, les principales vitamines, minéraux et nutriments que l'on doit ingérer sous quelque forme pour maintenir des cheveux sains sont la vitamine A, toutes les vitamines B - en particulier les vitamines B-6 et B-12 - l'acide folique, la biotine, la vitamine C, la vitamine E, le cuivre, le fer, le zinc, l'iode, les protéines bien sûr, la silice, les acides gras essentiels (AGE, anciennement connus sous le nom de vitamine F) et dernier point mais non le moindre, il est nécessaire de consommer de l'eau. Certains aliments peuvent également provoquer des dysfonctionnements qui contribueront à la chute des cheveux.

Le meilleur moyen d'assurer un apport équilibré en vitamines et minéraux est de maintenir une alimentation équilibrée. Il n'est pas nécessaire ou même conseillé d'acheter des tonnes de suppléments vitaminiques pour atteindre les niveaux nutritionnels recommandés.

De nombreuses vitamines sans ordonnance sont chimiquement transformées et ne sont pas entièrement absorbées par le système. Il existe également un risque d'overdose avec ces vitamines sans ordonnance, en particulier dans le cas des suppléments de vitamines et minéraux liposolubles, ce qui est toxique et peut provoquer des réactions indésirables. Ce risque est beaucoup plus limité avec l'alimentation, et il est par conséquent recommandé d'utiliser les aliments complets comme source principale de vos apports en vitamines et minéraux.

La vitamine A est un composant essentiel pour développer des cellules et tissus sains dans le corps, y compris les cheveux. De plus, elle fonctionne avec la silice et le zinc pour éviter l'assèchement et l'obstruction des glandes sébacées, des glandes vitales pour la production de sébum, un lubrifiant important du follicule capillaire.

Une carence en vitamine A provoque habituellement un épaissement du cuir chevelu, des cheveux secs et des pellicules. La pollution de l'air, les cigarettes, la lumière extrêmement vive, certains médicaments pour faire baisser le cholestérol, les laxatifs et l'aspirine sont des inhibiteurs connus de vitamine A. Le foie, l'huile de poisson, les œufs, le lait enrichi et les légumes de couleur rouge, jaune et orange représentent d'excellentes sources de vitamine A, ainsi que certains légumes à feuilles vert foncé comme les épinards. Soyez prudent(e) si vous prenez des suppléments de vitamine A car la vitamine A est liposoluble, ce qui facilite le stockage dans le corps et augmente le risque d'overdose de vitamine A. Une overdose de vitamine A peut provoquer un assèchement extrême de la peau et une inflammation des follicules capillaires, ce qui peut ironiquement provoquer la chute des cheveux. Si vous optez pour des suppléments de cette vitamine, consultez d'abord votre médecin. Comme indiqué ci-dessus, le risque d'overdose en utilisant l'alimentation comme source principale de vos apports en vitamine A est pratiquement nul, et il est donc recommandé d'essayer d'y parvenir à tout prix.

Les vitamines B fonctionnent de manière indépendante, et par conséquent tous les niveaux de vitamines B doivent être suffisants pour conserver une bonne santé. La vitamine B-6, l'acide folique, la biotine et la vitamine B-12 sont toutes essentielles pour maintenir des niveaux d'hémoglobine sains dans le sang, ce qui correspond à la section des globules rouges qui contient du fer. La fonction principale de l'hémoglobine est de transporter de l'oxygène des poumons vers les tissus cellulaires et si ces vitamines ne sont pas suffisantes, les cheveux et la peau en souffrent. Heureusement, certains des aliments les plus savoureux contiennent ces vitamines.

La vitamine B-6 se trouve dans les aliments riches en protéines, ce qui est parfait car le corps a besoin d'une quantité suffisante de protéines pour maintenir la croissance des

cheveux. Le foie, le poulet, le poisson, le porc, les fèves de soja et les haricots rouges représentent d'excellentes sources de B-6 et sont relativement faibles en graisses lorsqu'ils ne sont pas frits.

L'acide folique se trouve dans les grains entiers, les céréales, les noix, les légumes à feuilles vertes, le jus d'orange, la levure de bière, le germe de blé, et de nouveau dans le foie.

La viande, le poisson, la volaille, les œufs et autres produits laitiers fournissent des quantités saines de B-12. Les carences en biotine sont rares à moins d'un cas de malnutrition ou trouble intestinal grave, étant donné qu'un intestin sain produit de la biotine grâce aux bonnes bactéries qui s'y trouvent.

Remarque : si vous souffrez de troubles intestinaux accompagnés de chute de cheveux, consultez votre médecin au sujet des carences en biotine et des solutions possibles.

La vitamine C est responsable du développement du collagène sain, nécessaire au maintien des tissus cellulaires. Une carence en vitamine C peut provoquer une cassure des cheveux et des pointes, mais il est facile d'y remédier en augmentant les niveaux normaux de vitamine C. La vitamine C se trouve dans les aliments comme les poivrons frais, les agrumes, le melon, les baies, les pommes de terre, les tomates et les légumes à feuilles vertes.

La vitamine E est nécessaire pour assurer une bonne circulation du sang vers la tête en augmentant l'apport en oxygène. La vitamine E est contenue dans les aliments comme les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines, les huiles végétales et la plupart des céréales prêtes à l'emploi, qui sont enrichies en vitamine E.

Les carences en vitamine E sont rares en Amérique du Nord ou en Europe. Dans les cas rares de carence en vitamine E, habituellement causés par l'incapacité d'absorber les huiles et graisses, des suppléments alimentaires sont disponibles.

Le cuivre est un oligo-élément également nécessaire à la production d'hémoglobine. Comme indiqué précédemment, l'hémoglobine est vitale pour le processus de transport d'oxygène vers les tissus comme les cheveux. Les cheveux sont vivants et ne peuvent évidemment pas pousser sans apport suffisant en oxygène, mais ils ne respirent pas comme les autres parties du corps car l'oxygène doit atteindre la tige du cheveu.

Le foie, les fruits de mer, les noix et les graines constituent de bonnes sources de cuivre.

L'un des autres minéraux essentiels à la production d'hémoglobine est le fer. Le fer peut se présenter sous deux formes, hémique et non hémique. Le fer hémique est beaucoup plus facile à absorber par l'organisme, et c'est là la source du problème. Bien sûr, de nombreuses personnes savent que la viande rouge est une excellente source de fer, mais la viande rouge contient du fer non hémique difficile à absorber, à l'instar de nombreux

suppléments en fer. Les meilleures sources de fer hémique comprennent les légumes à feuilles vertes, les haricots rouges et le son. En outre, il est possible de stimuler l'absorption du fer non hémique en consommant des aliments riches en fer non hémique et en vitamine C au cours d'un même repas.

Le zinc est un autre composant essentiel pour des cheveux sains car il est responsable de la production de cellules, de la croissance et réparation des tissus, et du maintien des glandes sébacées du cuir chevelu. Il joue également un rôle important dans la synthèse protéique et la formation de collagène. C'est pour cela que le zinc est important pour le maintien des cheveux et la prévention des pellicules. La plupart des américains ont des carences en zinc. La plupart des aliments d'origine animale contiennent du zinc, en particulier les fruits de mer et les huîtres. Les œufs et le lait contiennent aussi du zinc, mais en quantités plus réduites. Le zinc contenu dans les noix, légumineuses et graines naturelles est un zinc d'un autre type qui ne provient pas de sources animales et qui n'est pas facilement utilisé par le corps, même si l'avoine est une bonne source de zinc amplement utilisée par le corps.

Les protéines se trouvent dans la plupart des aliments d'origine animale cités précédemment en particulier la viande, le poisson, le lait, le fromage, les œufs et les yaourts. Les personnes qui suivent un régime occidental traditionnel n'ont pas besoin de manger des protéines supplémentaires. Un excès de protéines, même si les cheveux sont constitués de protéines, n'améliorera pas la croissance des cheveux et peut provoquer d'autres problèmes de santé.

Les végétaliens ont des difficultés à maintenir des niveaux sains de protéines, étant donné que les protéines complètes contenant les neuf acides aminés nécessaires se trouvent pour la plupart dans les aliments d'origine animale. Les légumineuses, grains, noix, céréales et légumes ne contiennent pas le même type de protéines, nécessaires à un corps sain. Il existe une seule source commune de protéine complète d'origine non animale, et il s'agit du soja. Heureusement, les fèves de soja sont transformées en tofu et protéines de soja texturisées (TVP) afin de les employer pour cuisiner de nombreux plats. En outre, il est recommandé de consommer de nombreux légumes différents afin d'obtenir tous les acides aminés essentiels.

L'iode est essentiel à la pousse des cheveux. Les bergers ont découvert depuis longtemps que la végétation privée d'iode en raison d'un sol appauvri en iode ralentissait la croissance de la laine des moutons. De la même manière, nos cheveux ont besoin d'iode pour pousser. L'iode est ajouté de manière synthétique au sel de table, mais il n'est pas bien assimilé par le corps sous cette forme et peut causer une overdose d'iode. Un excès d'iode dans le corps peut affecter la thyroïde. Il est recommandé d'utiliser du sel non-iodé et d'obtenir vos apports en iode de sources alimentaires naturelles, parmi lesquelles se trouvent les algues, le saumon, les fruits de mer, les haricots de Lima, la mélasse, les œufs, les pommes de terre avec leur peau, le cresson et l'ail.

L'un des nutriments essentiels à la pousse des cheveux les plus difficiles à obtenir dans l'alimentation est l'oligo-élément silice. La silice est un type de silicium et il s'agit du deuxième élément le plus abondant de la croûte terrestre, juste après l'oxygène. La terre fournit tous les éléments essentiels à notre santé et avec une telle abondance de silicium, on pourrait croire qu'une carence en silice ne sera jamais un problème.

Malheureusement, les oligo-éléments sont rares dans l'alimentation occidentale car nos aliments sont transformés et notre sol est appauvri par les traitements chimiques, ce qui conduit à la perte des oligo-éléments. La silice est essentielle pour donner de la force aux cheveux, et même si elle n'empêche pas



forcément les cheveux de se détacher du follicule, elle prévient leur cassure. Elle fonctionne en stimulant le métabolisme et la formation cellulaire, ce qui ralentit le vieillissement. Les aliments riches en silice comprennent le riz, l'avoine, la salade, les panais, les asperges, les oignons, les fraises, le chou, le concombre, le poireau, les graines de tournesol, le céleri, la rhubarbe, le chou-fleur et la bette à carde. À noter qu'une grande partie de ces aliments, en particulier le riz, sont une partie importante du régime alimentaire asiatique et que les asiatiques ont tendance à avoir des cheveux plus résistants et en meilleure santé. Assurez-vous d'acquérir les aliments ci-dessus de sources biologiques, car ceci est essentiel pour obtenir les oligo-éléments qui sont habituellement absents des sols nord-américains et par conséquent absents des aliments américains. De plus, ces aliments doivent être consommés crus, ou dans le cas du riz non lavé, car les oligo-éléments sont facilement cuits et éliminés par le lavage.

Les Acides Gras Essentiels (AGE) sont des acides gras dont le corps a besoin mais non produits par ce dernier. Les AGE sont un composant essentiel pour des cheveux, une peau et des ongles en bonne santé. Les maladies communes de la peau, telles que celles évoquées par la suite dans ce livre comme l'eczéma et la

séborrhée, sont en partie causées par les carences en AGE. L'ajout de poissons d'eau profonde comme le saumon, les sardines, le maquereau, la truite ou le hareng environ trois fois par semaine vous apportera des AGE en quantités suffisantes. Cependant, si vous êtes dans l'incapacité de manger du poisson d'eau profonde ou que vous ne l'aimez pas, vous devrez peut-être prendre un supplément afin d'obtenir les quantités d'AGE nécessaires. Enfin, assurez-vous d'inclure suffisamment d'eau dans votre alimentation.

L'eau est essentielle pour assurer une bonne hydratation afin que les nutriments soient correctement utilisés par le corps, sans mentionner le bon fonctionnement de chaque cellule du corps, y compris les follicules capillaires. L'apport quotidien en eau recommandé est de 8 verres de 8 onces par jour, soit 64 onces par jour.

Les effets des régimes riches en graisses et de l'augmentation de la DHT (Dihydrotestostérone), un produit chimique produit par le corps et responsable de la chute des cheveux, ne sont actuellement pas concluants. Cependant, il semble qu'un lien existe étant donné que les sociétés dont le régime alimentaire est relativement pauvre en matières grasses, comme le Japon d'avant la Seconde Guerre mondiale, ne souffrent pratiquement pas de calvitie commune, tandis que les cas de calvitie commune ont augmenté dans le Japon d'après-guerre, dont le régime alimentaire est plus riche en matières grasses. Par ailleurs, les hommes asiatiques et africains qui vivent encore dans leurs pays natal ne souffrent quasiment pas de Calvitie Commune Masculine (MPB), alors que les mêmes personnes qui immigreront en Amérique du Nord commencent à développer une MPB. Étant donné que les personnes de toutes races et ethnicités ont tendance à développer une MPB ou alopécie androgénogénétique uniquement lorsqu'elles immigreront en Amérique du Nord, le changement d'alimentation peut être l'un des principaux facteurs. Les régimes alimentaires riches en matières grasses augmentent la testostérone, le composant principal de la DHT. Des études supplémentaires sont nécessaires à ce sujet pour obtenir des preuves tangibles, mais réduire ses apports en matières grasses ne peut pas faire de mal.

Les fibres sont essentielles pour garantir que les aliments non digérés circulent correctement dans le corps et les intestins. Si les aliments ne se déplacent pas dans les intestins en temps voulu, cela peut provoquer une fermentation des aliments non digérés dans les intestins et empêcher l'absorption des nutriments dans le corps. En plus de causer une malnutrition, ce phénomène peut créer une toxicité qui surmènera les systèmes du corps comme les glandes surrénales, et contribuer à la chute des cheveux. Des quantités saines de légumes, fruits et légumineuses consommées tous les jours garantissent une quantité adéquate de fibres alimentaires.

Même si nous insistons sur les remèdes nutritionnels, des suppléments peuvent être utilisés si vous ne pouvez pas manger correctement en raison de votre horaire de travail ou que vous n'aimez pas certains aliments. Des suppléments nutritionnels contenant les mêmes vitamines et minéraux peuvent être pris, à l'exception de l'eau bien sûr. Assurez-vous d'opter pour des suppléments chélatés (soit élaborés) naturellement, ce qui garantira une meilleure absorption des suppléments par le corps. Certains suppléments de vitamines et minéraux requièrent une certaine prudence, en particulier les liposolubles, car le corps les emmagasine.

La vitamine A peut se révéler très toxique et les suppléments en vitamine A doivent être évités à moins d'être recommandés par un médecin. Il est plus avisé d'obtenir les apports nécessaires en vitamine A dans l'alimentation ou des multivitamines naturellement chélatées. Le tabagisme et le tabagisme passif peuvent bloquer l'assimilation de la vitamine A, et il convient donc d'arrêter de fumer et de ne pas rester dans des endroits enfumés, si possible.

Les suppléments de vitamine E doivent être pris à raison de 400 i.u. par jour pour commencer, puis augmentés progressivement jusqu'à 800 i.u. Optez toujours pour de la vitamine E naturelle, composée d'alpha-tocophérol. Évitez de prendre des suppléments de vitamine E à base d'alpha-tocophérol synthétique, dérivé du pétrole et moins bien assimilé par le corps. Si vous souffrez de tension artérielle élevée ou d'autres maladies graves, consultez votre médecin avant de prendre des suppléments de vitamine E.

Le zinc est un minéral liposoluble qui peut se révéler dangereux en cas d'overdose. Le zinc peut priver le corps de cuivre, mentionné précédemment comme un nutriment essentiel à la pousse des cheveux et la santé, sans évoquer les autres fonctions du corps. Les suppléments de zinc doivent être pris en petites doses, à raison de 5mg à la fois. Ils prennent souvent la forme de losanges de zinc conçus pour les gorges irritées. Il existe une « astuce » pour savoir si vous prenez trop de

zinc. Lorsque les niveaux de zinc dans le corps dépassent le niveau auquel ce dernier est habitué, un goût métallique commence à se développer. Si vous vous en rendez compte, vous saurez que vous avez pris trop de zinc et vous pourrez cesser d'en consommer immédiatement.

Les suppléments en fer ne sont pas recommandés à moins que votre médecin ait détecté une grave carence en fer. Si vous prenez des suppléments de fer, évitez le sulfate ferreux, que vous trouverez dans la plupart des suppléments sans ordonnances vendus en pharmacie. Le sulfate ferreux est difficile à assimiler par le corps et comme le fer ne se dissout pas dans l'eau, il restera dans le corps et peut provoquer de graves problèmes de foie dans la durée. En outre, le sulfate ferreux peut causer une constipation, ce qui déclenche de nombreux autres problèmes, en plus de la gêne occasionnée. Il existe un supplément de fer qui ne contient pas de sulfate ferreux, le Floradix, disponible en liquide ou en comprimé.

Étant donné qu'il existe très peu d'aliments riches en silice cultivés en Amérique du Nord, les suppléments alimentaires peuvent se révéler nécessaires. Cependant, il est très important de ne pas ingérer de prêle directement ou de suppléments à base de prêle non traitée, car cette plante peut être toxique lorsqu'elle est consommée complète, moulue, en comprimés ou en capsules. La prêle doit uniquement être consommée sous forme d'extrait aqueux. Demandez conseil à un vendeur en diététique ou à une personne qui s'y connaît en plantes afin d'en trouver. Le gel de silice est suspendu dans l'eau, mais il ne s'agit pas d'une solution aqueuse et il doit être évité. Les orties sont une excellente

source de silice et l'Extrait de Racine d'Ortie est amplement disponible dans les magasins de diététique.

Les suppléments d'Acides Gras Essentiels (AGE) sont faciles à trouver dans la plupart des magasins de diététique et pharmacies. Ils comprennent l'huile d'onagre, l'huile de germe de blé, l'huile de lin, l'huile de foie de morue, et d'autres huiles de poissons d'eau profonde. Il n'est pas recommandé de consommer de l'huile de foie de morue comme source d'AGE car elle contient de grandes quantités de vitamine A et D, et la quantité d'huile de foie de morue nécessaire pour atteindre des apports suffisants en AGE conduirait à une overdose de ces vitamines. Les suppléments recommandés comprennent l'huile d'onagre et l'huile de lin. Ces deux huiles sont disponibles sous forme d'huile ou de capsules. À noter que de grandes quantités de graisses saturées entravent l'efficacité des AGE, et vous devrez adapter votre alimentation si elle contient de grandes quantités de graisses saturées.

Les jus représentent une manière naturelle d'obtenir de nombreuses vitamines et de nombreux minéraux et oligo-éléments mentionnés ci-dessus. Lorsqu'ils sont à base de fruits et légumes biologiques, les jus sont une excellente stimulation de l'organisme et contribuent à la santé des cheveux. Les jus sont très bien assimilés par le corps et fournissent le même contenu que les aliments entiers. Les jus frais sont riches en enzymes qui sont stockés par le corps et peuvent être utilisés lorsque les aliments cuits privés d'enzymes sont consommés. Le fait de conserver le jus ou d'acheter des jus pasteurisés en magasin diminue les bénéfices, même si les bienfaits des minéraux et vitamines demeurent. Tous les fruits et légumes évoqués ci-dessus peuvent être pressés pour optimiser leurs bienfaits. Le jus de carotte contient par exemple de grandes quantités de silice, soufre, fer et potassium. La carotte étant une racine, elle contient la plupart des oligo-éléments dont le corps a besoin. Les effets du jus de carotte sont renforcés en y ajoutant du jus de concombre, en raison de son contenu élevé en silice et en soufre. Le jus d'épinards biologique est vivement recommandé en raison de son contenu élevé en fer, vitamine A et autres vitamines et minéraux. Il est souvent combiné à du jus de salade et de carotte, deux excellentes sources de silice et de vitamine A. Le jus d'épinards non biologiques peut contenir de nombreux pesticides et doit être évité. Le jus d'épinards doit également être évité chez les personnes souffrant de calculs rénaux, car il contient de grandes quantités d'acide oxalique, qui aggrave la formation de calculs rénaux.

Certains aliments et substances doivent être évités, ou leur apport doit être réduit. Les substances comme l'alcool, la caféine, le sucre et la nicotine peuvent priver le corps de nutriments et augmenter les taux surrénaliens, ce qui provoquera une réaction en chaîne de production d'une quantité plus élevée d'androgène et la chute des cheveux. Les aliments riches en graisses saturées et cholestérol sont également liés à la hausse des taux de DHT et leur consommation doit être limitée. Le sel de table ordinaire a également été associé à la chute des cheveux et le régime alimentaire moyen apporte les

quantités recommandées de sodium. Par conséquent, il est inutile d'ajouter du sel aux aliments. En outre, lorsque vous utilisez

du sel pour cuisiner, assurez-vous d'utiliser du sel qui contient de l'iode, un nutriment essentiel à la pousse des cheveux, à moins que vous ne consommiez régulièrement des fruits de mer, déjà très riches en iode.

La toxémie peut causer de nombreux dysfonctionnements dans les systèmes du corps y compris des maladies associées à la chute des cheveux comme l'eczéma, le psoriasis, la séborrhée et autres. Il est essentiel de nettoyer le corps de ses impuretés afin de conserver un organisme en bonne santé et d'éviter ces maladies, car il n'existe aucun traitement à part la purge et le maintien d'un régime alimentaire sain pour permettre au corps de se soigner lui-même. Une purge régulière doit comprendre une alimentation riche en fibres, comme mentionné précédemment, et l'utilisation de fibres ajoutées comme celles contenues dans l'enveloppe de psyllium, qui agit comme agent de charge en conjonction des agents laxatifs. Le chapitre Remèdes naturels pour la chute des cheveux contient de plus amples informations à ce sujet.

Même si la chute des cheveux peut être provoquée par de nombreux autres éléments, une alimentation inappropriée causera la chute des cheveux chez de nombreuses personnes. Heureusement, un régime alimentaire adapté contenant les nutriments ci-dessus peut enrayer la chute des cheveux provoquée par la malnutrition. Une chose est sûre, que la malnutrition soit à l'origine de la chute des cheveux ou non, un régime alimentaire plus sain contribuera à un meilleur fonctionnement des autres parties du corps.

REMEDES NATURELS POUR LA CHUTE DES CHEVEUX

De nouveau, il n'existe pas de méthode infaillible pour empêcher la chute des cheveux. Cependant, certaines méthodes se sont révélées efficaces chez certaines personnes. En plus des améliorations de l'alimentation et suggestion déjà fournies, voici des suggestions de remèdes naturopathiques. Les massages et l'aromathérapie ont donné des résultats dans certaines situations. Dans des cas mineurs de chute de cheveux temporaire, la pousse des cheveux peut être stimulée par le massage, étant donné que la circulation de sang et d'oxygène vers la tête doit être saine afin que les cheveux poussent. Certains aromathérapeutes utilisent un mélange de six gouttes d'huiles essentielles de lavande, six gouttes d'huiles essentielles de laurier, quatre onces d'huile d'amande et de soja ou de sésame (au choix) et l'appliquent en massage sur la tête puis le laissent agir pendant 20 minutes, afin de stimuler le cuir chevelu. Une fois que le mélange a agi pendant 20 minutes, lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel mélangé à trois gouttes d'huile essentielle de laurier. Un massage quotidien de deux minutes peut également stimuler la circulation

du sang vers les follicules capillaires et dans les cas modérés, stimuler la pousse des cheveux. Le massage doit être doux, sans tirer les cheveux ou utiliser les ongles. Si vos ongles sont très longs, il existe plusieurs options. Vous pouvez effectuer un massage avec les mains à plat, qui n'est pas aussi efficace que les massages avec les doigts mais peut apporter certains bienfaits circulatoires et résultats. Il existe plusieurs masseurs électriques sur le marché qui contiennent un accessoire adapté à la tête. Une méthode orientale appelée Qi Gong (à prononcer Chi Kung) peut également être employée pour améliorer la circulation vers la tête et le visage. Placez vos doigts au centre de la base du crâne et commencez à tapoter environ 30 fois. Déplacez vos doigts petit à petit vers les oreilles en continuant à tapoter doucement. Une fois que vous avez atteint les oreilles, revenez un peu plus haut au centre du crâne et recommencez à tapoter jusqu'aux oreilles. Répétez le processus sur environ 8 niveaux.

Comme mentionné précédemment, il existe un lien indéniable entre la prostate et la chute des cheveux chez les hommes, et par conséquent un lien entre les découvertes de traitements de l'HBP et leur efficacité pour rétablir la pousse des cheveux. Certains herboristes ont réalisé des expériences avec le Palmier Scie pour empêcher la production de DHT dans le cadre du traitement de l'HBP. Même si la plupart des études du Palmier Scie sont destinées au traitement des maladies de la prostate, des études plus récentes ont été réalisées pour évaluer son efficacité comme traitement de la chute des cheveux. Il a été démontré que la plante lutte contre les maladies bénignes de la prostate en faisant baisser les taux de DHT, identifiée comme cause de l'alopecie androgénogénétique. Les études ont révélé que l'extrait de Palmier Scie est un anti-androgène efficace et par conséquent prometteur comme traitement efficace de la prévention de la chute des cheveux. Les femmes qui prennent du Palmier Scie doivent interrompre le traitement si elles prennent des contraceptifs oraux ou suivent une thérapie hormonale.

Les orties sont riches en vitamines A et C et en minéraux et lipides essentiels qui peuvent apporter des bienfaits aux cheveux. L'Extrait de Racine d'Ortie a donné des résultats en Europe en tant qu'inhibiteur de 5-alpha-réductase dans le traitement de l'HBP. Comme indiqué précédemment, la 5-alpha-réductase est un composant

clé dans la transformation de la testostérone en DHT, la substance à l'origine de l'atrophie des follicules capillaires. Par conséquent, son utilisation comme composant des traitements pour la chute des cheveux est très prometteuse. L'Extrait de Racine d'Ortie est disponible sans ordonnance dans les magasins de diététique et a très peu d'effets secondaires.

Le romarin et la sauge sont deux plantes qui ont démontré leurs bienfaits, utilisées en usage externe. Il semblerait que du romarin, de la sauge, de la feuille de pêche, de l'ortie et de la bardane bouillis dans de l'eau favorisent un cuir chevelu propre, stimulent la racine des cheveux et les épaississent. Filtrez ensuite les plantes et utilisez le liquide pour vous laver les cheveux quotidiennement. Il est également recommandé de faire macérer une once de romarin moulu, deux onces de sauge moulue et une demi-once d'orties moulues dans une pinte d'alcool éthylique pendant une semaine, puis de filtrer la solution et d'ajouter une once d'huile de ricin et une once d'eau au liquide. Il paraît que cette recette constitue une excellente lotion capillaire à appliquer avant le coucher ou juste avant le shampoing.

Si vous êtes propice à la séborrhée, à l'eczéma, au psoriasis ou aux pellicules, vous pouvez utiliser de l'huile de jojoba (à prononcer ho-ho-ba). Les mexicains les nations amérindiennes du sud-ouest l'ont employée pendant des siècles pour stimuler la pousse des cheveux et contrôler les pellicules. L'huile de jojoba est idéale pour la peau hypoallergénique car il s'agit d'un excellent hydratant qui imite le sébum du cuir chevelu. Elle est très bien absorbée par le cuir chevelu et contribue à retirer les dépôts de sébum des follicules capillaires, à neutraliser l'acidité et à apporter des vitamines B, E, du silicium, du cuivre, du zinc, du chrome et de l'iode au cuir chevelu.

L'Aloe Vera est utilisée depuis longtemps par les amérindiens, les indiens et caribéens pour avoir des cheveux sains et prévenir la chute des cheveux. Les effets positifs de l'Aloe sur la peau sont très connus, et il peut également réparer le cuir chevelu et équilibrer son niveau de pH tout en nettoyant les pores. Une préparation habituelle de gel d'Aloe Vera et d'une petite quantité d'huile de germe de blé et de lait de coco utilisée comme shampoing a démontré des bienfaits considérables dans de nombreux cas. Bien sûr, si vous ne souhaitez pas vous embêter à préparer vos propres lotions, vous pouvez trouver des produits similaires, ou des produits à base des mêmes ingrédients, dans la plupart des magasins de diététique.

Le henné ne contribue pas à la pousse des cheveux, mais est excellent pour conserver une chevelure en bonne santé. Le henné est un après-shampoing naturel constitué

d'argile qui peut soigner la tige du cheveu en réparant et en refermant la cuticule, protégeant ainsi les cheveux de la cassure ou de la perte de brillance. Le henné est disponible dans de nombreuses couleurs pour teindre les cheveux ou appliquer des mèches en toute sécurité, et il est également possible d'obtenir du henné naturel si vous ne souhaitez pas changer de couleur de cheveux.

La purge est une étape fondamentale pour maintenir des cheveux en bonne santé et stimuler leur pousse. De nombreuses maladies du cuir chevelu sont directement provoquées par la toxémie, tandis que les toxines de l'organisme qui affectent les systèmes du corps ont une incidence indirecte sur les autres maladies. La purge doit être effectuée régulièrement par voie orale, et occasionnellement par lavement et irrigation du côlon. Le côlon est essentiel pour être en bonne santé, et pratiquement toutes les maladies du corps y trouvent leur origine. Un côlon obstrué entrave la capacité du corps à absorber les nutriments des aliments que vous consommez, ce qui cause une malnutrition potentielle des cheveux. Lorsque le côlon est obstrué, des toxines nocives s'installent. Un excès de toxines déclenche un état de panique et surmène d'autres organes du corps lorsque le côlon ne peut pas les éliminer. Les organes les plus habituellement surmenés sont le foie et les reins, mais l'effet de retombées provoque également une surproduction de testostérone par les glandes surrénales, ce qui augmente les taux de DHT.

Le Polysorbate 80 est un tensioactif approuvé par la FDA, et il est également approuvé en temps qu'additif alimentaire. Il permet à l'eau et aux graisses de se mélanger et selon les recherches, il est très peu toxique. Même si cela n'a pas été démontré, le Polysorbate 80 semble retirer les dépôts de DHT et de cholestérol du cuir chevelu. Le



Polysorbate 80 est un additif habituel dans les shampoings et est également disponible seul dans les magasins de diététique. Certains médecins naturopathes recommandent de l'appliquer sur le cuir chevelu environ 15 minutes avant le shampoing.

Les fibres sont essentielles à la purge, et le régime alimentaire de la plupart des nord-américains manque de fibres naturelles. L'enveloppe de psyllium est un agent de charge laxatif qui peut être utilisé pour éliminer les résidus du côlon en toute sécurité. Le psyllium est une excellente substance car il nettoie doucement les parois du côlon pour retirer les résidus qui y sont accrochés.

Des agents d'activation tels que les plantes cascara sagrada, séné et le piment de Cayenne contribuent à activer les ondes péristaltiques des intestins pour évacuer les résidus bouchés par l'intermédiaire du côlon. Il est conseillé de faire appel à un

herboriste ou un naturopathe ou d'acheter des infusions contenant les plantes mentionnées ci-dessus. Cependant, le psyllium peut être obtenu dans n'importe quel magasin de diététique et mélangé à de l'eau. Assurez-vous de boire le psyllium dès que vous le mélangez car il commencera à se solidifier en gel et sera plus difficile à avaler. Le psyllium n'a aucun goût et même si de nombreuses personnes n'aiment pas sa texture granuleuse, ses bienfaits compensent largement ce petit désagrément.

Occasionnellement, une irrigation complète du côlon peut être réalisée auprès d'un professionnel agréé. Les irrigations du côlon consistent à le nettoyer en appliquant de l'eau avec douceur grâce à une machine d'irrigation du côlon. Les médecins agréés qui la pratiquent sont disponibles dans pratiquement toutes les régions et les bienfaits sont inégaux. Ce procédé peut retirer beaucoup plus de résidus qu'une purge par voie orale. Avec un régime alimentaire équilibré, une irrigation du côlon est uniquement nécessaire à chaque saison, voire deux fois par an pour les personnes qui consomment beaucoup de fibres. Pour le premier traitement, une série d'irrigations du côlon sera nécessaire car les résidus sont collés au colon et doivent être graduellement relâchés.

Une fois la purge interne réalisée, la propreté doit être maintenue pour éviter que les toxines ne s'accumulent à nouveau. Des infusions détoxifiantes contenant des plantes comme le safran sont peu agressives et peuvent être consommées pour éliminer les toxines du corps. Le safran contribue à évacuer les toxines du corps à travers les pores de la peau. Les infusions à la camomille, à la molène et aux graines de pastèque peuvent également remplacer les infusions au safran. Le processus est complété par un bain de vapeur pour ouvrir les pores et faciliter l'élimination des toxines. Avant le bain de vapeur, assurez-vous de boire beaucoup, en particulier de l'eau et des boissons énergétiques qui contiennent des sels minéraux que votre corps risque de perdre. Les bains de vapeur sont extrêmement bénéfiques mais votre corps perdra beaucoup de liquide et de sel, et il convient de consommer de grandes quantités d'eau et de sel avant de commencer le bain de vapeur, et de garder des boissons énergétiques sous la main si besoin. Bien sûr, si vous souffrez de problèmes de santé qui affectent votre résistance, endurance, tension artérielle ou respiration, consultez votre médecin avant de réaliser un bain de vapeur.

Enfin, même si l'exercice n'a aucun impact direct sur la pousse des cheveux, la plupart des médecins holistiques le recommandent contre la chute des cheveux. La raison a été expliquée précédemment : étant donné que le corps est un système complet, une quelconque négligence peut provoquer des réactions en chaînes, et l'une d'elles peut être la chute des cheveux. Prenez le temps de faire de l'exercice au quotidien, même pendant

quelques minutes, afin d'améliorer la circulation du sang, l'apport en oxygène aux cellules du corps et la digestion des aliments. Tous ces éléments contribuent à la bonne santé des follicules capillaires. Si vous vivez à proximité de la mer ou d'une piscine d'eau salée, la natation est l'un des exercices les plus complets possibles. Elle permet d'entraîner tout le corps sans pression sur les articulations, et l'eau de mer contribue à éliminer les toxines. Cependant, attention à l'eau chlorée de la plupart des piscines car le chlore a un effet négatif sur les cheveux. Le cyclisme est un autre exercice à faible impact et bénéfique qui peut être réalisé en extérieur ou sur un vélo d'appartement. Même chose pour la marche. Quel que soit le type d'exercice choisi, il améliorera votre santé globale et en combinaison avec les méthodes présentées dans ce livre, il contribuera à améliorer votre problème.

LE BON LAVAGE ET LES BONS SOINS

Les cheveux sont relativement résistants et peuvent habituellement supporter des techniques de brossage et de lavage normales. Cependant, les cheveux peuvent perdre en épaisseur ou se casser à cause d'un mauvais brossage, et il existe certaines astuces peuvent éviter ces désagréments. Évitez de peigner vos cheveux avec un peigne fin lorsqu'ils sont mouillés, car c'est une cause habituelle de cassure. Même si cette pratique est tentante car il est beaucoup plus facile de lisser et démêler les cheveux lorsqu'ils sont mouillés, la tension exercée sur la tige capillaire est immense lorsque les cheveux sont mouillés car ils sont fragilisés.

Ceci est également valable pour le brossage. Le brossage en général stimule le cuir chevelu et la circulation du sang vers les follicules capillaires, les conservant ainsi en bonne santé. Le brossage des cheveux avant le lavage permet de retirer l'excès de sébum et les peaux mortes et facilitent un bon lavage du cuir chevelu lors du shampoing.

Souvenez-vous que vous coiffer ou vous peigner excessivement endommagera vos cheveux, ce qui va à l'encontre de la bonne vieille règle des 100 coups de brosse.

Même si des cheveux propres sont désirables et même nécessaires pour conserver une chevelure saine, des shampoings excessifs peuvent éliminer des minéraux essentiels comme le calcium, le phosphore, le nitrogène et le fer des cheveux. C'est particulièrement vrai dans le cas des shampoings de grande distribution. La plupart de ces shampoings contiennent du formaldéhyde comme conservateur. Afin de masquer la



présence de formaldéhyde, il est indiqué sous le nom de Quaternium 15 dans la liste des ingrédients. Cette substance peut se révéler cancérigène et toxique pour l'organisme entier.

Regrettablement pour toutes les personnes qui ont des pellicules, les shampoings antipelliculaires font partie des shampoings les plus dangereux du marché. Le sulfure de sélénium est l'ingrédient principal de la plupart des shampoings antipelliculaires, une substance qui a été associée à la dégénérescence du foie. D'autres produits chimiques toxiques comme le plastique polyvinylpyrrolidone (PVP), un cancérigène reconnu, et le créosol dont la grande toxicité a été démontrée, se trouvent dans de nombreux shampoings antipelliculaires standards. C'est pour cela qu'il est essentiel de rectifier ce problème aussi vite que possible par l'intermédiaire de méthodes naturelles.

Les shampoings naturels que l'on trouve habituellement dans les magasins de diététique représentent une bien meilleure option. Même avec les shampoings naturels, prenez garde à l'ingrédient Sodium Lauryl Sulfate, qui peut retirer trop de sébum des cheveux, ce qui entraîne des résidus de shampoings. Les ingrédients dont l'utilité a été démontrée dans les shampoings sont les cocamides, le Panthénol Pro-B, et bien sûr les vitamines précédemment mentionnées comme l'aloë vera, la sauge, l'ortie, la bardane, la camomille, le chaparral, la prêle et le romarin. Cherchez également des shampoings qui contiennent de la kératine, la substance protéinique dont nos cheveux sont faits, ou des acides aminés. Ces composants aideront à refermer les cassures de la cuticule.

Choisissez un shampoing avec un pH adapté : un niveau de 5.5 est idéal. L'échelle de pH va de 0 à 6.9 pour les acides et de 7.1 à 14 pour les alcalins, et 7 correspond au pH neutre. Même si les après-shampoings sont généralement bons pour les cheveux à conditions qu'ils ne contiennent pas les produits chimiques dangereux mentionnés précédemment, les shampoings 2 en 1 avec après-shampoing doivent être évités. Le shampoing et l'après-shampoing ont des fonctions différentes et leur efficacité est réduite lorsqu'ils sont combinés.

Lorsque vous vous lavez les cheveux, mélangez le shampooing dans vos mains au lieu de l'appliquer directement sur vos cheveux, ce qui pourrait causer une accumulation à un endroit précis. Massez doucement de la pointe des doigts pour retirer les peaux mortes et accumulations et pour stimuler la circulation, mais évitez d'utiliser les ongles qui peuvent égratigner le cuir chevelu et laisser des cicatrices. Utilisez de l'eau tiède pendant le shampooing pour ouvrir les pores et rincez à l'eau froide pour les refermer. Après le shampooing, séchez vos cheveux à l'aide d'une serviette mais évitez de frotter, en particulier avec les serviettes en tissu éponge, pour ne pas tirer sur vos cheveux mouillés et fragilisés.

Assurez-vous de suivre les instructions des colorations et défrisants, car un mauvais usage peut sérieusement endommager la tige des cheveux. Un excès de colorations, de coiffure ou de chaleur peut endommager les cheveux et les rendre cassants même quand les instructions sont suivies. Souvenez-vous que ces colorations et défrisants

contiennent des produits chimiques agressifs qui modifient les cheveux chimiquement, et un usage prolongé de ces produits peut endommager la tige du cheveu et les follicules, provoquant la chute des cheveux. Essayez à tout prix d'éviter ces produits chimiques si vous le pouvez. Vous pourriez ainsi prolonger la durée de vie de vos cheveux.

Si vous décidez d'utiliser des colorations ou défrisants, assurez-vous d'utiliser une couleur semi-permanente ou du henné. Ceci évitera les réactions entre le défrisant ou la coloration permanente et les quantités d'ammoniaque et de peroxyde contenues dans les teintures permanentes. En règle générale, mieux vaut éviter de traiter ses cheveux et de mélanger des processus chimiques.

Il convient également de faire preuve de prudence avec un excès de coiffures qui resserrent les cheveux, comme les queues de cheval et tresses, qui contribueront à la chute des cheveux en particulier sur les côtés de la tête. Ce syndrome s'appelle alopecie de traction. Souvenez-vous que vos cheveux sont vivants, qu'ils poussent et qu'ils sont vulnérables à l'abus de traction. Une traction constante peut provoquer des cicatrices qui conduiront à la chute des cheveux dans les zones affectées. Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles, ne traitez pas chimiquement vos cheveux et laissez-les détachés autant que possible, en évitant de les manipuler.

CONNAISSANCES DE BASE SUR LES CHEVEUX NOIRS

Les cheveux et follicules capillaires typiques des personnes d'origine africaine sont très frisés et en spirales. Les diamètres des cheveux noirs est habituellement plus large que celui des cheveux caucasiens, et les cheveux noirs retiennent moins d'eau, d'où leur aspect crépu. Les nombreuses méthodes de coiffure utilisées sur les cheveux noirs peuvent provoquer la chute des cheveux. Heureusement, les cheveux noirs sont très résistants face aux coiffures qui les soumettent à une importante tension au niveau du cuir chevelu et du crâne.

Par exemple, l'utilisation d'un peigne pour créer un effet afro est un procédé très nuisible en raison de la traction constante du cuir chevelu et du follicule. En général, peigner des cheveux noirs peut les soumettre à une tension importante et les casser, ce qui les assèche encore plus. Le tissage et le tressage sont des méthodes de coiffure qui tirent sur les cheveux et la tension accumulée du cuir chevelu peut conduire à la chute des cheveux. Le tressage très serré peut causer une alopecie traumatique, une chute des cheveux causée par un traumatisme des cheveux et du cuir chevelu. L'alopecie traumatique peut habituellement être enrayée grâce à des soins appropriés.

Les brosses chaudes et les défrisants utilisés pour lisser les cheveux peuvent exposer les cheveux et le cuir chevelu à une forte chaleur et à des dégâts chimiques, ce qui peut également conduire à une alopecie traumatique et à une chute des cheveux permanente. Ceci est particulièrement valable lorsque les cheveux chauffés ou traités chimiquement sont serrés avec des rouleaux ou un fer à friser.

Les après-shampoings d'huile chaude sont excellents pour les cheveux noirs, car ils contiennent des protéines et polymères essentielles à la réparation des cuticules capillaires. Les traitements d'huile chaude consistent à chauffer de l'huile, à l'appliquer sur les cheveux et le cuir chevelu puis à couvrir la tête d'un capuchon en plastique pour permettre à l'huile d'être absorbée. Suivez les indications du traitement que vous utilisez pour connaître le temps de pose. Ce procédé peut réparer les cassures, renforcer et faire briller les cheveux.

À noter que la plupart des défrisants pour cheveux noirs contiennent de la soude ou autres produits chimiques similaires qui brisent la tige des cheveux.

Si le temps de pose recommandé est excédé, ces produits chimiques rongeront les cheveux et provoqueront leur chute en poignées. C'est pour cela que ces produits sont employés dans les produits comme le Drano®, pour nettoyer des conduits obstrués qui sont souvent bouchés par des cheveux. Les défrisants sans soude sont très populaires de nos jours, car la plupart des personnes pensent qu'ils ne sont pas caustiques, ce qui est loin de la vérité. La combinaison d'hydroxyde de calcium et de carbonate de guanidine forme l'hydroxyde de guanidine, qui pourrait également déboucher un évier. L'usage répété de ces produits peuvent provoquer la chute des cheveux, et si des cicatrices se forment lors de l'utilisation de ces produits chimiques, la chute de cheveux à cet endroit du cuir chevelu peut être permanente. Est-il sage d'appliquer régulièrement des produits chimiques aussi caustiques sur ses cheveux uniquement par soucis d'apparence ? Il appartient à chacun de répondre à cette question, mais les faits doivent être connus.

On ne peut pas faire grand-chose pour soulager ce syndrome sans modifier les coiffures typiques afro-américaines. La situation des cheveux noirs est paradoxale, étant donné que la coiffure des cheveux noirs naturels provoque leur traction et cassure, et que les produits chimiques endommagent les cheveux et le cuir chevelu. Il existe quelques produits défrisants sur le marché qui utilisent des produits chimiques relativement moins agressifs que l'hydroxyde de sodium (soude) ou ses équivalents populaires contenus dans les défrisants « sans soude » : l'hydroxyde de calcium (chaux vive) mélangé à du carbonate de guanidine. L'un de ces produits est Natural-Laxer® et Sahara Clay® de Baka Products™, disponibles sur le marché depuis 1990.

Ce produit est entièrement naturel, et comme il ne contient pas les produits chimiques des défrisants habituels mais uniquement une plante finement moulue appelée Daphné garou et de l'argile d'Afrique, il est considéré comme relativement sûr. Bien évidemment, ce produit ne lisse pas les cheveux comme le font les défrisants de grande distribution, mais il rend les cheveux noirs plus maniables. Il existe un autre produit sur le marché signalé comme étant naturel à 92-96% :

Naturalaxer Kit In A Jar™. De plus, il n'est pas nécessaire de peigner les cheveux lors de l'application, ce qui réduit considérablement les dégâts.

Encore fois, tout dépend de si vous pouvez laisser vos cheveux dans leur état naturel, afin de limiter les tensions et dégâts et éviter au moins l'une des causes de la chute des cheveux. Un segment croissant de la population noire décide d'adopter



un style naturel pour leurs cheveux. L'un de ces styles est la dreadlock. Il existe de nombreuses rumeurs et mythes sur les dreadlocks car il n'y a pas beaucoup d'informations disponibles sur ce style, et comme pour toutes les choses incomprises, de nombreuses légendes ont vu le jour. Les dreadlocks peuvent et doivent être lavées afin d'éviter les mauvaises odeurs, comme pour tous les cheveux sales. La meilleure façon de les laver est d'utiliser un shampoing sans résidus. La plupart des shampoings vendus dans le commerce laissent des résidus et peuvent empêcher les cheveux de former des torsades, d'où la rumeur que les cheveux doivent être sales pour former des dreadlocks. En fait, les cheveux propres torsadent beaucoup mieux que les cheveux sales, car la saleté est un résidu elle-même qui empêchera les cheveux de torsader. Pour obtenir de meilleurs résultats, un shampoing sans parfum et sans après-shampoing doit être utilisé. Les dreadlocks ne réagissent pas favorablement aux substances huileuses et grasses, mais il existe de nombreuses substances sur le marché qui vous aideront à créer des dreadlocks.

Les dreadlocks sont le résultat d'un processus qui ne consiste pas uniquement à cesser de peigner ou de brosser vos cheveux. Habituellement, la longueur recommandée est de deux pouces, et la chevelure doit être divisée en carrés de cheveux égaux torsadés doucement en utilisant un gel ou une substance de liaison. De nombreuses personnes utilisent de la cire d'abeille sans pétrole, tandis que d'autres utilisent des gels pour torsades spécialement conçus pour les dreadlocks. Une fois les cheveux séparés et torsadés en petites mèches, il est important de les laisser tranquilles pour qu'ils adhèrent naturellement. La durée nécessaire à la formation d'une dreadlock dépend de l'épaisseur de vos cheveux, mais le processus prend habituellement plusieurs mois. Les cheveux torsadés devront être lavés mais si possible, il est conseillé d'espacer les shampoings afin de permettre aux cheveux de torsader pendant une période de 2 à 4 semaines sans manipulation.

Lorsque vous lavez vos cheveux, utilisez un bonnet ou un foulard et de l'eau à faible pression pour éviter que les torsades ne se relâchent. Vous devrez rincer vos cheveux

beaucoup plus longtemps que d'habitude en raison de la faible pression de l'eau et de la manipulation indirecte des cheveux. L'eau est bénéfique pour vos cheveux et le processus de formation de dreadlocks et ne pose aucun problème. Comme indiqué précédemment, il est essentiel d'utiliser un shampoing qui ne contient pas d'après-shampoing et laisse aussi peu de résidus que possible.

Une petite recherche de votre part sera nécessaire, mais il est probable que votre magasin de diététique propose différents shampoings naturels. Demandez à un professionnel compétent ou à un ami de reformer doucement les torsades et d'appliquer à nouveau le gel ou la cire d'abeille que vous avez utilisée précédemment. Répétez le processus toutes les deux à quatre semaines. Si vous êtes capable d'attendre quatre semaines entre les shampoings, les dreadlocks se formeront plus vite, habituellement au bout de quelques mois. De nouveau, si vous avez des cheveux fins plutôt que crépus, mieux vaut faire appel à un esthéticien spécialisé dans la création de dreadlocks ("lockticien") ou à un ami qui connaît bien ce style de coiffure. Même si les dreadlocks sont une coiffure typiquement adaptée aux cheveux noirs, des personnes d'ethnies différentes adoptent également ce style. À long terme, cette coiffure permettra en général aux cheveux et au cuir chevelu de se remettre des agressions chimiques, des traitements de chaleur et du brossage intensif, et peut ainsi contribuer à augmenter la durée de vie de vos cheveux.

MALADIES DES CHEVEUX ET DU CUIR CHEVELU

Il existe de nombreuses maladies des cheveux et du cuir chevelu. Certaines sont très communes tandis que d'autres maladies plus graves sont heureusement plus rares. L'alopecie aréata (pelade) est une maladie de la peau auto-immune qui provoque une attaque des follicules capillaires par le système immunitaire, ce qui cause une calvitie par plaques. Cette maladie affecte 1,7 pour cent de la population, ce qui correspond à 4,7 millions de personnes aux États-Unis. Lorsque la maladie progresse jusqu'au point où tous les cheveux tombent, elle est appelée alopecie totalis et lorsque la perte affecte également les poils du corps, alopecie universalis.

Aucune cause n'est connue pour l'alopecie aréata, et par conséquent il n'existe aucun remède. La maladie se déclare généralement avant l'âge de 20 ans, chez les hommes comme les femmes de tous horizons culturels. La chute des cheveux causée par l'alopecie aréata se produit par étapes, avec des cheveux qui repoussent et tombent en phases. Pour de plus amples informations au sujet de cette maladie, contactez La Fondation Nationale de l'Alopecie Aréata (NAAF) : PO Box 150760, San Rafael, CA 94915-0760, (415) 472-3780.

La dermatite séborrhéique, une forme avancée de séborrhée, est une maladie de la peau non contagieuse qui provoque un excès de graisse de la peau, la plupart du temps sur le cuir chevelu, résultant d'une surproduction de sébum, la substance produite par le corps

pour lubrifier la peau aux endroits où les follicules capillaires sont présents. Les personnes souffrant de séborrhée expérimentent un excès de sébum sans rougeurs ni desquamations.

La maladie est commune chez les enfants en bas-âge, les personnes d'âge mûr et les personnes âgées. Chez les enfants en bas-âge, la maladie est communément appelée croûte de lait. La maladie n'a aucun traitement mais disparaît habituellement avec le temps chez les enfants en bas-âge. Chez les adultes, la maladie peut persister avec différents degrés de gravité. Les symptômes les plus courants sont l'écaillage, les desquamations et les rougeurs, qu'il est possible de traiter facilement avec des solutions topiques que l'on trouve dans les crèmes à base de corticostéroïdes et les shampoings contenant du goudron de pin, du sulfure de sélénium ou de l'acide salicylique. La séborrhée et la dermatite séborrhéique peuvent être facilement traitées et contrôlées et ne doivent pas être laissées non soignées, car elles contribuent à la chute des cheveux. En effet, un groupe de scientifiques japonais a associé la surproduction de sébum à la chute des cheveux. Cela s'explique par l'élargissement des glandes sébacées aux endroits du cuir chevelu où les cheveux sont plus fins ou absents, ce qui provoque l'obstruction des pores et plusieurs autres problèmes qui contribuent à la chute des cheveux.

Le psoriasis est un trouble appelé « à médiation immunitaire » qui affecte différentes parties et fonctions du corps. Il n'est pas contagieux, et l'une des parties du corps qu'il peut affecter est le cuir chevelu. Il apparaît généralement sous forme de plaques de peau rouge et surélevée accompagnées de sensation de brûlure et de picotement. Plusieurs facteurs peuvent déclencher le psoriasis, à l'instar du stress émotionnel, certaines infections, la toxémie, l'amincissement des parois intestinales et des réactions indésirables à certains médicaments.

Au moins la moitié des personnes souffrant de psoriasis souffrent de psoriasis du cuir chevelu. À l'instar de la séborrhée, le psoriasis du cuir chevelu non traité peut provoquer la chute des cheveux. Heureusement, il existe une variété de crèmes topiques et de shampoings au goudron de pin et à l'acide salicylique. Pour de plus amples informations au sujet du psoriasis, contactez la Fondation Nationale du Psoriasis : 6600 SW 92nd Ave., Suite 300, Portland, OR 97223-7195, (503) 244-7404 ou (800) 723-9166.

Il est essentiel ne de pas se gratter le cuir chevelu et ne pas gratter les croûtes que forme le psoriasis, car ceci pourrait endommager les follicules capillaires dans le derme et provoquer la chute des cheveux permanente. Du moment que les follicules ne sont pas endommagés, la chute des cheveux causée par la maladie est habituellement temporaire et les cheveux repousseront une fois que la maladie aura disparu. Certains des meilleurs moyens de stopper les grattements peuvent être trouvés dans la plupart des foyers, comme par exemple les bains de bouche

Lavoris® et Listerine®. Carbolated Vaseline® fonctionne également pour soulager les symptômes, appliquée à la naissance des cheveux. Les colorations en tous genres et les traitements chimiques comme les teintures permanentes et les défrisants doivent être à

tout prix évités avec le psoriasis. Ces produits chimiques sont très dangereux en général, et peuvent provoquer des dommages irréversibles au follicule capillaire en peu de temps sur une peau souffrant de psoriasis.

Comme pour toutes les autres maladies mentionnées, il convient de garder à l'esprit que le psoriasis ne peut pas être soigné avec des médicaments et que le seul traitement possible est que le corps se soigne lui-même en rectifiant ses dysfonctionnements. L'un des problèmes présents chez toutes les personnes souffrant de psoriasis est la toxémie. Lorsque le corps devient toxique, plusieurs dispositions génétiques se développent et le psoriasis est seulement l'une des maladies qui se déclare en raison de la toxémie. La toxémie est le résultat d'une mauvaise circulation et de l'amincissement des parois intestinales. Le sang du patient devient acide, et cette acidité filtre à travers le plus grand organe du corps : la peau. Plusieurs cas de psoriasis ont été soignés avec des procédés naturels comme un nettoyage de l'intestin, l'abandon de l'alcool, l'augmentation des apports en eau, en particulier de l'eau distillée, l'augmentation de l'exposition au soleil dans certains cas, la réduction active du stress en évitant les situations stressantes et en pratiquant la méditation, ou encore l'élimination des morelles comme les tomates, le tabac, les aubergines, les pommes de terre blanches, les poivrons et le paprika. La pizza est une véritable calamité pour les personnes souffrant de psoriasis car elle contient de la tomate, de la farine blanche, des poivrons et de la sauce piquante, soit tous les ingrédients que les personnes souffrant de psoriasis doivent éviter. En outre, la pizza est très acide et doit à tout prix être évitée.

En plus des suggestions d'alimentation mentionnées précédemment, il est conseillé aux personnes souffrant de psoriasis de manger régulièrement du poisson, de la volaille et de l'agneau, de maintenir une alimentation à haute teneur alcaline et de consommer du lait écrémé ou du babeurre. Le poisson, en particulier le saumon, les sardines et le thon albacore frais ou en boîte contiennent des acides gras Oméga 3 qui sont essentiels à la santé de la peau et du cuir chevelu. Même si tous les poissons sont recommandés, évitez les poissons à chair obscure comme le maquereau, le poisson bleu, les sushis ou les crustacés. Le poulet, la dinde, la poule Cornish et autres volailles non grasses représentent d'excellents aliments pour les personnes souffrant de psoriasis, à condition qu'ils ne soient pas frits.

Afin d'éviter l'excès de gras, retirez la peau avant de manger et évitez les volailles à haute teneur en matières grasses comme l'oie ou le canard. L'agneau est la seule viande rouge recommandée aux personnes souffrant de psoriasis car il est facile à digérer et représente une excellente source de protéines, à condition de ne pas le frire. Les produits laitiers doivent être consommés avec modération, et uniquement des produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses. Ceux qui souffrent de psoriasis peuvent obtenir leur apport en calcium à partir des sources mentionnées précédemment dans le chapitre sur l'Alimentation, la nutrition et la chute des cheveux, à l'instar des produits à base de soja, du céleri, de la salade et des légumes verts. Le pain blanc doit être évité. Il est possible de consommer du pain complet et des produits à

base de céréales complètes mais en quantités limitées, car toutes les céréales sont acidifiantes à l'exception du millet. En outre, la consommation d'alcool doit être totalement éliminée à l'exception peut-être d'un petit verre de vin rouge en dinant, afin d'enrichir le sang et de favoriser une bonne digestion.

En ce qui concerne les suggestions de purge, consultez le chapitre précédent sur les Remèdes naturels pour la chute des cheveux. La lécithine est bénéfique pour le psoriasis et peut être prise en granules à raison d'une cuillère à soupe trois fois par jour et cinq jours par semaines, soit telle quelle, mélangée à de l'eau ou du jus, ou saupoudrée sur une salade ou des céréales. Après disparition de la maladie, réduisez la quantité à une cuillère à soupe par jour, cinq jours par semaine. La lécithine est disponible dans tous les magasins de diététique et même si elle existe également en liquide ou en comprimé, il est conseillé de la consommer en granules en raison de leur teneur élevée en phosphatide. Les doses ne doivent pas être dépassées car une surconsommation de lécithine peut empêcher l'absorption du calcium.

L'eczéma est une autre maladie de la peau non contagieuse qui ressemble beaucoup au psoriasis. L'eczéma produit des plaques, une peau rougie et enflammée qui suinte de temps en temps, et les familières démangeaisons extrêmement gênantes pour ceux qui en souffrent. Il s'agit cependant de deux maladies distinctes qui requièrent différents traitements. En revanche, certains traitements fonctionnent pour le psoriasis et l'eczéma. L'eczéma provoque des accumulations et plaies sur le cuir chevelu et peut causer de graves cicatrices. Les accumulations causées par l'eczéma peuvent conduire à une chute des cheveux temporaires, mais les cicatrices qui se forment, en particulier si les lésions sont grattées, peuvent endommager les follicules capillaires de façon permanente.

L'eczéma est également causé par la toxémie. Et même si de nombreux shampoings médicamenteux et crèmes sont disponibles pour soulager ses symptômes, le remède permanent passe par l'élimination de la cause de la toxémie. De nouveau, se purger et boire beaucoup d'eau purifiée sont des éléments clés pour combattre l'eczéma. De nombreuses recommandations alimentaires sont similaires pour les personnes souffrant d'eczéma, mis à part le fait qu'elles présentent habituellement une sensibilité accrue au poisson, qui doit être consommé en quantité limitée. En outre, l'eczéma est associé aux allergies et les personnes qui en souffrent présentent habituellement une grande intolérance au lait de vache. Par conséquent, elles doivent privilégier le lait de soja ou de chèvre.

La chute des cheveux due à la chimiothérapie est un effet secondaire habituel du traitement. La chimiothérapie tue rapidement les cellules cancéreuses reproductrices, mais l'effet secondaire de ce traitement est qu'il détruit également les cellules reproductrices responsables de la pousse des cheveux et des ongles. Dans la plupart des cas, les cheveux tombent rapidement et en grandes quantités. Lors de ce processus, aucun traitement à base de plantes ou avec ou sans ordonnance n'a été trouvé pour

conserver ses cheveux. Heureusement, les cheveux repoussent habituellement dans les 6 à 12 mois suivant la fin du traitement. Les patients trouvent que les cheveux qui repoussent après la chimiothérapie sont plus fins et plus clairs, mais ces troubles s'améliorent avec le temps. Les personnes en rétablissement suite à une chimiothérapie doivent éviter les processus chimiques comme les colorations, les décolorations et les défrisants jusqu'à ce que leurs cheveux poussent sur au moins trois pouces, et au moins 12 mois après la fin du dernier traitement. La chimiothérapie peut provoquer une sensibilité de la peau accrue et ces produits chimiques peuvent être extrêmement irritants pour le cuir chevelu.

PROBLEMES FEMININS

Le terme Calvitie Commune Masculine (MPB) tend à laisser entendre que la chute des cheveux concerne uniquement les hommes. Bien que les hommes perdent effectivement leurs cheveux plus facilement et aient tendance à les perdre en sections, les femmes souffrent également de calvitie et de cheveux plus fins, sauf que les cheveux sont clairsemés de manière plus uniforme. En gardant cela à l'esprit, les femmes sont de meilleures candidates pour le remplacement capillaire chirurgical et les traitements de tissage, car il est peu probable que de grandes parties du cuir chevelu deviennent chauves chez une femme souffrant d'alopecie androgénogénétique.

Étant donné que de nos jours, une grande importance est accordée à la chevelure féminine, il s'agit d'un problème de taille pour les femmes actuelles. Même si les informations génériques fournies jusqu'à présent sont adaptées à tous, il existe certains aspects spécifiques à la chute des cheveux chez les femmes.

De nombreuses femmes constatent la chute de leurs cheveux et une augmentation de la pilosité sur leur visage suite au déclenchement de la ménopause. Cela s'explique par la baisse de production d'œstrogènes, qui modifie le ratio œstrogènes / testostérone dans le corps féminin. Avant la ménopause, le corps de la femme produit constamment des œstrogènes, ce qui fixe l'excès de testostérone sur des protéines appelées globulines. Par conséquent, il y a peu d'excès de testostérone dans le corps d'une femme. Lorsque la ménopause se déclenche, ces œstrogènes ne sont plus présents et exposent le corps à un syndrome similaire, bien que plus léger, que le



syndrome de surproduction de DHT expérimenté par les hommes. Ce qui est intéressant, c'est que le syndrome de la ménopause et ses effets uniques ne sont pas communs en Orient et sont spécifiques aux sociétés occidentales. Les différences clés résident dans le fait que la plupart des pays orientaux consomment moins de viande rouge et de matières grasses et sont moins exposés au stress quotidien que les pays occidentaux.

L'anorexie est un trouble de l'alimentation de plus en plus fréquent chez les femmes au cours de ces dernières décennies, induite par l'obsession de la femme mince des sociétés occidentales. Nul besoin de préciser que si vous, ou l'un de vos proches, souffre(z) d'anorexie, il est nécessaire de faire appel à un médecin qualifié. Cependant, certains effets secondaires de l'anorexie peuvent comprendre la chute des cheveux en raison de la malnutrition provoquée par ce syndrome. Le cas échéant, il est fondamental de suivre soigneusement les conseils fournis dans les chapitres Nutrition, alimentation et chute des cheveux et Remèdes naturels pour la chute des cheveux.

Dans tous les cas, il est recommandé de réduire votre consommation en viande rouge et aliments riches en matières grasses et de limiter le stress. Cependant, selon votre profession et habitudes ancrées, il vous sera peut-être difficile de changer cette partie de votre mode de vie. Un autre facteur des sociétés orientales se trouve peut-être également à l'origine de la différence flagrante entre les symptômes de la ménopause en Orient et en Occident. La consommation de soja est bien plus importante en Orient, ce qui est très pertinent car le soja contient des

substances similaires aux œstrogènes et qui fonctionnent de la même façon dans le corps. Par conséquent, les femmes qui consomment de grandes quantités de produits à base de soja n'expérimentent pas de baisse extrême des taux d'œstrogènes, ce qui limite par conséquent les symptômes de la ménopause dont souffrent les femmes occidentales.

Certaines femmes qui perdent leurs cheveux tendent à souffrir de problèmes gastro-intestinaux qui les empêchent d'absorber les protéines et le zinc nécessaires au maintien d'une chevelure saine. Si vous pensez souffrir de problèmes de ce type et que vous perdez des cheveux de façon anormale, consultez votre médecin. Vous pourrez peut-être prendre des acidophilus non laitiers et naturels après chaque repas pendant quelques mois afin de stimuler la digestion de ces nutriments.

De nombreux mythes existent autour de la chute des cheveux chez les femmes en particulier. Vous avez probablement entendu que 100 coups de brosse tous les soirs contribuent à une chevelure saine et stimulent la pousse des cheveux. Comme indiqué précédemment, le brossage excessif peut soumettre les cheveux à une tension et causer la chute et la cassure des cheveux. À l'instar des chapeaux, de nombreuses personnes pensent que le port d'une perruque provoque la chute des cheveux. C'est absolument faux, en particulier si le cuir chevelu respire la nuit et que les cheveux sont lavés régulièrement pour éviter les accumulations. En outre, même si le stress peut provoquer

une chute des cheveux temporaire, la chute des cheveux permanente n'a habituellement rien à voir avec le stress. Dernier point mais pas des moindres, la croyance qu'il existe des produits cosmétiques capables de faire pousser les cheveux sur le marché est tout simplement infondée. Il existe un seul produit sur le marché capable de stimuler la pousse des cheveux des femmes en toute sécurité et il s'agit de Rogaine®, que nous évoquerons par la suite dans le chapitre Traitements sans ordonnance.

Pendant la grossesse, la pousse des cheveux augmente de manière significative chez la plupart des femmes, ce qui augmente le pourcentage habituel des cheveux qui poussent. Par conséquent, après la naissance, les cheveux peuvent tomber plus abondamment que d'habitude car les follicules qui entrent en phase de repos sont plus nombreux. Cette chute de cheveux excessive se produit habituellement entre un et trois mois après la naissance et est tout à fait normale. La situation devrait se rétablir au bout de quelques mois après la naissance tout au plus. Des syndromes similaires se produisent après l'arrêt ou le changement de pilule contraceptive.

TECHNIQUES DE REMPLACEMENT ET DE RESTAURATION CAPILLAIRE

Le secteur du remplacement et de la restauration capillaire a beaucoup avancé au cours de ces dernières années. Les techniques chirurgicales ont beaucoup progressé depuis leurs débuts. Toutes les techniques de remplacement capillaire impliquent l'utilisation de vos propres cheveux, et les candidats au remplacement capillaire doivent par conséquent disposer de cheveux sains, habituellement derrière et sur les côtés de la tête. Le procédé est relativement sûr lorsqu'il est effectué par un chirurgien qualifié mais comme pour toutes les opérations, il existe des risques. Les candidats ne doivent pas souffrir de tension artérielle élevée ou de problèmes de coagulation ou de cicatrisation car ces troubles peuvent compliquer la guérison.

Des petites sections de cheveux sont extraites des endroits du cuir chevelu où les cheveux sont sains, et greffées aux endroits où les cheveux sont clairsemés. Il existe trois types principaux de greffes : greffe perforée ou par punch, mini-greffes et micro-greffes. Les greffes par punch sont constituées de 10 à 15 cheveux et placées sur le cuir chevelu. Il s'agit de la première technique à avoir été développée et à ses débuts, le résultat était assez inégal pour de nombreux patients. La technique a depuis été améliorée et la nouvelle technique de mini-greffe a également été ajoutée en option. Les mini-greffes contiennent uniquement de 2 à 4 cheveux par greffe et l'aspect est par conséquent beaucoup plus naturel. Les micro-greffes sont encore plus petites, avec seulement 1 à 2 cheveux chacune.

Afin de conserver une circulation saine du cuir chevelu, les greffes sont placées à une distance d'1/8 de pouce. L'anesthésie locale est habituellement suffisante pour ces procédures, et plusieurs interventions sont généralement nécessaires pour obtenir le résultat escompté. Après l'opération, une période de 10 jours sans pratiquer d'activités physiques intenses ou sexuelles est recommandée afin d'éviter le saignement des zones greffées.

Il va de soi que la chirurgie est une option sérieuse et souvent coûteuse. Les personnes qui ne souhaitent pas se lancer pour l'une de ces raisons peuvent envisager les implants capillaires sans chirurgie. De nombreux professionnels ont développé des techniques pour ajouter des cheveux aux cheveux existants avec un résultat très naturel. Le tissage, la fusion, le collage, le câblage et la micro-intégration font partie des techniques utilisées pour fixer les cheveux aux cheveux existants ou au cuir chevelu sans passer par la chirurgie.

Les perruques et toupets donnaient lieu à de nombreuses blagues par le passé et étaient très impopulaires en raison de leur aspect peu naturel. De nos jours, les perruques et toupets sont constitués de véritables cheveux et sont très bien conçus, ce qui leur donne un aspect beaucoup plus naturel. Ces postiches sont fixés avec de l'adhésif et restent en place même en cas d'exercice vigoureux. Bien évidemment, le toupet doit être fabriqué par un professionnel et il est conseillé d'en acheter au moins deux afin que vous puissiez les entretenir tour à tour. Un toupet professionnel et sur mesure coûte entre 600 \$ et 1000 \$ sur le marché. Bien sûr, personne ne veut s'embarrasser d'un toupet qui ressemble à un morceau de tapis, et si vous ne souhaitez pas investir la somme d'argent nécessaire à l'achat d'un toupet professionnel, mieux vaut ne pas porter de postiche.

Les postiches structurés sont une approche semi-chirurgicale qui fixe les cheveux au cuir chevelu de façon permanente en les cousant sur un crâne chauve. Cette procédure est déconseillée car elle implique l'utilisation de matériel étranger au cuir chevelu. La plupart des chirurgiens éthiques ne réalisent plus cette intervention car elle est perçue comme inappropriée sur le plan éthique. Si cette procédure vous a été recommandée, demandez un deuxième avis à un médecin de confiance.

Le tissage est une procédure beaucoup plus sûre, mais qui peut être utilisée uniquement si les cheveux sont clairsemés sans grandes zones de calvitie. La procédure est également appelée intensification ou intégration de cheveux. Des mèches de cheveux synthétiques ou naturels sont tressées ou tissées avec vos cheveux existants afin d'apporter du volume à la chevelure. Cette procédure présente quelques inconvénients car elle peut compliquer l'accès au cuir chevelu et interférer avec les soins des cheveux et du cuir chevelu nécessaires à la santé de vos cheveux naturels. Cette méthode peut en outre stresser les cheveux existants, car les cheveux artificiels tissés y sont attachés. Cette méthode est généralement coûteuse (à raison de plusieurs milliers de dollars par intervention), et en raison des inconvénients mentionnés ci-dessus, les mèches artificielles doivent être retirées au bout de quelques semaines, ce qui n'est pas pratique pour la plupart des gens.

Il est vivement recommandé de faire appel à des professionnels comme des esthéticiens ou coiffeur agréés et de réaliser un petit test dans le cas de l'utilisation d'adhésifs afin de déterminer la sensibilité de la peau.

Si vous portez des cheveux supplémentaires, il convient de prendre des précautions particulières afin de maintenir la propreté de la chevelure et du chevelu pour que les cheveux existants restent en bonne santé. Bien sûr, si vous êtes sous traitement de chimiothérapie ou que vous êtes au début d'une alopecie aréata, ces procédures doivent être évitées car les cheveux auxquels les cheveux supplémentaires sont fixés risquent de tomber. Le cas échéant, il est recommandé de patienter quelques temps ou d'obtenir une prothèse complète.

Néanmoins, il existe un autre type de traitement sous la forme d'un spray de microfibrilles composées de la même substance que les cheveux : la kératine. Si vos cheveux deviennent plus fins et en attendant de trouver une solution permanente à vos problèmes de cheveux ou d'entamer un procédé qui prend du temps, vous pouvez utiliser ces produits pour donner une apparence volumineuse à vos cheveux grâce aux cosmétiques. Ce produit est vendu par différentes marques, dont l'une d'elles est Topik®. Étant donné qu'il s'agit d'une solution temporaire, elle est peu coûteuse et peut apporter des résultats esthétiques immédiats afin de booster votre confiance et optimisme en attendant de trouver une solution permanente.

TRAITEMENTS SANS ORDONNANCE

Le médicament de restauration capillaire sans ordonnance le plus populaire sur le marché est actuellement Rogaine®, une marque de solution topique de minoxidil de Pfizer Corporation autorisée en vente sans ordonnance depuis 1997 par la Food and Drug Administration (FDA). À l'origine, le minoxidil était utilisé comme médicament de contrôle de la tension artérielle, et les médecins ont découvert qu'il stimulait la pousse des cheveux. De nos jours, le minoxidil est la seule solution topique pharmaceutique approuvée par la FDA qui a fait ses preuves en matière de pousse des cheveux. Dans le cadre des études préliminaires réalisées en 1985, 55% des hommes testés ont observé que leurs cheveux recommençaient à pousser grâce à la formule extra puissante de Rogaine® (5% de traitement topique de minoxidil), même si les résultats les plus probants ont été constatés sur les sujets chauves depuis moins de 10 ans et par sections de quatre pouces de diamètre ou moins. Une autre étude a comparé les résultats de la formule ordinaire de Rogaine® (2% de

solution topique de minoxidil) avec ceux de la formule extra puissante, et a révélé que les sujets qui prenaient la formule extra puissante de Rogaine® expérimentaient une repousse à raison de 45% de cheveux en plus par rapport aux sujets qui prenaient la formule ordinaire de Rogaine®. À noter que les résultats des utilisateurs des deux solutions ont surpassé ceux des utilisateurs du placebo. Seules 6% des personnes testées ont expérimenté une irritation. Rogaine® fonctionne en empêchant la production de DHT. Bien sûr, il existe également des marques génériques de solution topiques de minoxidil sur le marché. Rogaine® était initialement conçu pour les hommes, puis une version pour femme a été développée. Des résultats similaires ont été obtenus avec la

version pour femme. Pour les hommes comme pour les femmes, un usage continu du médicament est nécessaire pour conserver les nouveaux cheveux, qui ont tendance à tomber et cesser de pousser si le traitement est interrompu. Comme pour tous les médicaments, suivez les instructions et cessez de l'utiliser si une irritation ou une gêne persiste.

Bien entendu, de nombreuses personnes choisissent de ne pas avoir recours aux médicaments pour soigner leurs troubles car elles souhaitent éviter l'utilisation de produits chimiques et leurs effets secondaires potentiels. Le cas échéant, il existe plusieurs traitements qui empêchent la production de DHT et fonctionnent par conséquent de la même manière que les produits à base de minoxidil topique. Comme indiqué précédemment, le Palmier Scie est efficace pour bloquer la DHT dans le traitement des maladies de la prostate et fait actuellement l'objet d'études pour déterminer son efficacité en ce qui concerne la pousse des cheveux. Il est traditionnellement employé par les herboristes pour stimuler efficacement la pousse des cheveux. Les orties, souvent prises sous la forme d'Extrait de Racine d'Ortie, se sont également révélées efficaces dans la prévention de la chute des cheveux. Le chapitre portant sur les Remèdes naturels pour la chute des cheveux contient de plus amples informations.

TRAITEMENTS AVEC MEDICAMENTS SUR ORDONNANCE

Même si les solutions topiques comme la marque de minoxidil Rogaine® sont utilisées pour traiter la chute des cheveux, la marque de finastéride Propecia® de Merck & Company, Inc. est le seul comprimé approuvé par la FDA pour la prévention de la chute des cheveux et la stimulation potentielle de la repousse. À l'instar de Rogaine®, Propecia® a vu le jour lorsque les effets secondaires bénéfiques de son équivalent générique, employé pour un autre objectif, ont été découverts. Finastéride est le nom générique de ce médicament, qui existe depuis un certain temps et était vendu sous le nom de Proscar® par Merck & Company comme traitement des prostatites élargies, un syndrome médicalement appelé

hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). L'HBP est causée par une surproduction de DHT, qui fait grossir la prostate. De nombreux patients souffrant d'HBP souffraient également de MPB et lorsqu'ils ont commencé à prendre du Proscar®, ils ont également remarqué la repousse des cheveux. Cette observation a entraîné de nouvelles études et la naissance de Propecia® comme médicament de restauration capillaire. L'approbation de Propecia® par la FDA a été facile à obtenir car il contient principalement du finastéride, qui était déjà approuvé comme médicament de restauration capillaire en doses beaucoup plus réduites que celles nécessaires à l'HBP. Propecia® est prescrit par les médecins à certains patients comme traitement oral pour empêcher la production de DHT de l'intérieur. Propecia est un inhibiteur d'hormone androgène uniquement approuvé pour les hommes, et les études scientifiques ont démontré qu'il stimule la pousse des cheveux chez un pourcentage considérable d'hommes souffrant de Calvitie Commune Masculine (MPB) ou plus précisément d'alopécie androgénogénétique.

Malheureusement, ce médicament n'est actuellement pas approuvé pour les femmes, en particulier dans le cas des femmes enceintes ou susceptibles de tomber enceinte, car le fait qu'il empêche la testostérone de se transformer en DHT peut affecter les caractéristiques sexuelles secondaires du fœtus.

Propecia® fonctionne en enrayant le rétrécissement des follicules capillaires au cours de la phase télogène, soit la dernière phase du cycle pileux normal. L'efficacité de Propecia® est optimisée en combinaison avec des traitements topiques de minoxidil comme Rogaine®. Les participants des études ont constaté une repousse des cheveux en six mois. En revanche, il est peu probable que les personnes qui ne constatent aucun résultat en un an obtiennent des résultats de ce médicament. Une étude réalisée sur quatre ans chez 2000 hommes souffrant d'alopécie androgénogénétique a démontré que la moitié avait constaté la pousse de nouveaux cheveux.

Les effets secondaires de Propecia® chez certains des sujets étudiés comprennent une diminution du désir sexuel, une difficulté d'érection et une baisse de la production de sperme. Ces effets secondaires concernent moins de trois pour cent des participants aux études cliniques. Heureusement, lorsque les sujets ont cessé de prendre les médicaments, les effets secondaires ont disparu et ils ont retrouvé leurs fonctions normales. Bien sûr, certaines personnes pensent que la pousse de nouveaux cheveux vaut bien une baisse de la libido. Vous êtes la seule personne susceptible de décider si cet effet secondaire potentiel en vaut la peine.

Le finastéride est principalement métabolisé par le foie. Par conséquent, les personnes souffrant de maladies du foie ne pourront peut-être pas prendre ce médicament et doivent consulter leur médecin. En outre, à l'instar du minoxidil, il peut masquer les taux de PSA (antigène prostatique spécifique) et les personnes souffrant de taux élevés de PSA doivent être particulièrement prudentes car il sera peut-être difficile d'interpréter les résultats lors du diagnostic d'un potentiel cancer de la prostate. Il va de soi qu'une consultation auprès de votre médecin pourra vous aider à déterminer si un traitement à base de finastéride comme Propecia® vous convient.

Phénomène intéressant, Propecia® a entraîné une hausse importante du prix du finastéride en s'introduisant comme médicament de récupération capillaire. Propecia® est simplement une version d'1 mg du finastéride, un médicament déjà commercialisé sous le nom de Proscar® pour l'HBP par la même entreprise qui commercialise Propecia®, Merck & Company, Inc.

Par conséquent, le prix de la production du finastéride ne devrait en aucun cas être affecté étant donné qu'il est maintenant commercialisé sous un nouveau nom et en doses plus faibles. En 1998, Merck & Company pensait lancer Propecia au prix de 1.25 \$ par comprimé, soit \$37.50 pour un traitement de 30 jours. Cependant, après réévaluation, il a été décidé que Propecia serait lancé au prix de 50 \$ pour un traitement d'un mois, en comparaison avec un traitement de Proscar® de 30 jours, qui contient 5mg de finastéride et est vendu au prix de 55-60.00 \$ pour un traitement de 30 jours. Le

prix a été ajusté pour correspondre aux tarifs de la formule extra puissante de Rogaine®. Le prix actuel de Propecia® en 2004 se situe aux alentours de 130 \$ pour un traitement de 30 jours, tandis que les prix de

Proscar® ont augmenté beaucoup moins rapidement. Proscar® est maintenant moins cher que le même médicament de finastéride avec 1/5ème du dosage.

Bien sûr, les sociétés pharmaceutiques dissuadent les médecins de prescrire

Proscar pour les traitements cosmétiques de l'alopecie androgénogénétique, mais il y aura toujours des personnes qui trouvent un moyen de le contourner. Par conséquent, de nombreuses personnes ont trouvé une solution pour acheter Proscar® et divisent les comprimés en quatre ou cinq au lieu de payer les prix exorbitants du même finastéride.

RESUME

Les cheveux sont composés de protéines vivantes et comme pour toutes les parties vivantes de notre corps, nous devons nous assurer de rester en bonne santé afin d'optimiser nos chances de profiter d'une chevelure en pleine santé.

Une alimentation appropriée est fondamentale pour conserver des cheveux en bonne santé, étant donné que les cheveux sont une partie vivante et en croissance de l'organisme. Cette conception des cheveux peut nous aider à traiter notre corps d'une manière différente et à susciter des attentes grâce à des soins adaptés. Un régime alimentaire équilibré et occasionnellement complétement de suppléments de vitamines et minéraux ainsi que de l'exercice sont les composants essentiels d'un mode de vie sain pour avoir des cheveux en parfaite santé.

La Calvitie Commune Masculine (MPB) ou alopécie androgénogénétique est un problème qui affecte 95% des personnes qui perdent leurs cheveux, et elle est causée par une hausse de la DHT, une composante directe de la testostérone. Les avancées scientifiques au cours des deux dernières décennies ont apporté de l'espoir et des promesses à de nombreuses personnes souffrant de chute des cheveux.

Les traitements comme Rogaine®, Rogaine® pour femme, Propecia, et l'amélioration des traitements chirurgicaux ont permis de soulager de nombreuses personnes qui auparavant, auraient dû s'habituer à une perte de cheveux progressive, une perruque ou un postiche. La découverte du rôle de la DHT dans la prévention de la chute des cheveux a ouvert la porte à des solutions potentielles à base de plantes pour prévenir la chute des cheveux comme le Palmier Scie, les orties, le romarin et la prêle.

Le fait que la chute de cheveux communément appelée alopécie androgénogénétique se produise principalement dans les pays occidentaux, ou chez les personnes suivant un régime alimentaire occidental, est encore plus prometteur. Cela signifie que certaines pratiques alimentaires contribuent probablement à la chute des cheveux, et que l'alimentation peut non seulement contrôler la chute des cheveux temporaire mais également l'alopécie androgénogénétique.

Les médecins et scientifiques étudient la production de DHT dans le corps pour mieux la comprendre. Il y a un lien évident avec la chute des cheveux et la santé de la prostate, ce qui accélère le rythme des découvertes sur la chute des cheveux. La plupart des traitements des maladies de la prostate comme l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) ont également un agréable effet secondaire qui stimule la pousse des cheveux. Au rythme actuel de recherche et de découvertes, le secteur de la prévention de la chute des cheveux connaît un véritable élan d'optimisme.

Les cheveux sont une partie importante de notre aspect et contribuent grandement à l'estime de soi. Il est probable qu'il existe des solutions immédiates, ou dans un futur proche, à votre problème.

Souvenez-vous que la restauration de la pousse des cheveux ne se produit pas du jour au lendemain. Le procédé prend du temps, peu importe la méthode employée. Faites preuve de patience et suivez autant que possible les conseils des professionnels. Gardez à l'esprit que le corps est un système, et que la plupart des problèmes de chute de cheveux sont provoqués par l'abus de ce système par le biais de l'alimentation ou des causes environnementales. En revenant à l'état naturel du corps, la pousse des cheveux peut être restaurée. Bonne santé à vous !

RESSOURCES POUR LES SOINS ET LA PREVENTION DE LA CHUTE DES CHEVEUX

Ces livres, sites Web et rapports peuvent vous être utiles si vous souhaitez vous documenter d'avantage sur la MPB ou l'alopecie androgénogénétique et sa prévention.

Alopecia Areata: Understanding and Coping with Hair Loss de Wendy Thompson, M.A. and Jerry Shapiro, M.D. John Hopkins University Press, Baltimore 1996.

Hair Loss Prevention Through Natural Remedies: A Prescription for Healthier Hair de Ken Peters, David Stuss, et Nick Waddell. Apple Publishing Company, Ltd., Vancouver, British Columbia, Canada, 1994.

The Hair Replacement Revolution: A Consumer's Guide to Effective Hair Replacement Techniques de James Harris et Emanuel Marritt. Square One Publishers.

Bald No More de Morton Walker. Kensington Publishing Corporation.

Your Hair: Helping to Keep It: Treatment and Prevention de Neil Sadick et Donald Charles Richardson. St. Martin's Press.

The Bald Truth by Spencer David Kobren, Diane B. Eisman, et Eugene H. Eisman. Pocket Books.

Healing Psoriasis: The Natural Alternative de Dr. John O.A. Pagano. The Pagano Organization, Englewood Cliffs, NJ, 2 Printing, 1995.

Propecia: The Hair-Growth Breakthrough de Othneil J. Seiden, M.D. Prima Health Publishers, Rocklin, CA, 1998.

The National Alopecia Areata Foundation (NAAF), P.O. Box 150760, San Rafael, CA 94915-0760, (415) 472-3780

The National Psoriasis Foundation at 6600 SW 92nd Ave., Suite 300, Portland, OR 97223-7195, (503) 244-7404 or (800) 723-9166