

Nos astuces pour lutter contre la chute de cheveux

Comment repérer une chute de cheveux inquiétante ?

Pas d'affolement si vous observez une chute de cheveux plus importante qu'habituellement : elle peut être tout à fait normale car nous perdons entre 50 et 100 cheveux par jour environ ! Cette perte quotidienne dépend de l'âge, de la nature du cheveu mais aussi de certains facteurs extérieurs comme les saisons. Eh oui, c'est à l'automne et au printemps que la chute de cheveux est plus importante !

Il est normal aussi de perdre ses cheveux lors de bouleversements hormonaux comme par exemple à la fin d'une grossesse, lorsque les hormones s'affolent, et au moment de la ménopause. Certains médicaments comportent des effets secondaires qui incluent un risque de chute. Lisez bien la notice pour vous en assurer.

A savoir : Les périodes de stress important influent sur une grande partie de notre corps, y compris les cheveux. Quelques mois après une période de grand stress, on remarque des chutes des cheveux importantes qu'en temps normal. Au moment du stress, les cheveux arrêtent souvent de pousser, ce qui produit, quelques mois plus tard, une chute abondante alors que la pousse a ralenti.

1. Des soins anti-chute de cheveux

Certaines lotions antichute en vente dans les parapharmacies permettent de réguler les cycles sans devoir consulter un spécialiste. C'est également le cas pour les cures de vitamines complètes de type BION.

Vos cheveux ont besoin de vitamines qui agiront sur la kératine pour leur permettre de devenir plus forts. Utilisez des soins spécifiques et évitez les shampoings agressifs pour votre chevelure ainsi que les colorations trop fréquentes.

2. Une vie saine

Adoptez un mode de vie sain : ayez une alimentation équilibrée pour éviter toute carence, pratiquer un sport pour vous défouler, ce qui vous permettra de vous libérer du stress.

A savoir : Le cycle capillaire peut aussi être influencé par des carences en fer ou en vitamines. Si vous estimez que votre perte de cheveux s'éternise et qu'elle est trop abondante, vous pouvez commencer par consulter un médecin pour qu'il vérifie si vous n'avez pas une de ces carences.



3. Pas d'agressions au quotidien !

Le cuir chevelu est régulièrement exposé à des agressions diverses (vent, soleil, etc.). Le bon geste quotidien est de les rincer fréquemment à l'eau tiède en été, et d'adopter un shampoing doux, de type camomille, en ne dépassant pas 4 shampoings par semaine.

4. Des séchages doux

Soyez également vigilante sur les séchoirs : ne jamais abuser de la vitesse maximum et protégez-les avec des soins adaptés au séchage. Ne tirez pas non plus sur les cheveux lorsque vous les coiffez et évitez l'utilisation trop répétitive d'élastiques et de barrettes.

5. Des massages

Vous pouvez stimuler la microcirculation en pratiquant un massage du cuir chevelu sur cheveux secs pour accélérer la repousse des cheveux. Et en plus, c'est super agréable...

6. Une consultation avec un dermatologue

Il n'est pas toujours facile de se rendre compte soi-même si la perte de cheveux est vraiment importante ou pas. Pour être rassurée, consultez un dermatologue : son avis sera plus aiguisé que le généraliste et il pourra déterminer son origine, si elle est anormale, car outre les raisons citées plus hauts, une anesthésie récente ou certains médicaments peuvent aussi influencer les cycles capillaires.

