

Je perds mes cheveux !

Il y a beaucoup de facteurs potentiels de chute des cheveux. Si vous avez l'impression d'être toujours en train de ramasser des cheveux dans la douche ou sur les tapis, et si vous trouvez que votre queue de cheval devient très mince, vérifiez quels facteurs vous correspondent pour lutter contre la chute.

Quels sont les facteurs favorisant la perte de cheveux diffuse ?

Il est normal de perdre tous les jours jusqu'à une centaine de cheveux. Ils se renouvellent en permanence selon un rythme bien défini. En revanche, si périodiquement vos cheveux se mettent à tomber davantage de façon diffuse (par opposition à une perte de cheveux localisée à certaines zones), c'est probablement sous l'effet de facteurs déclenchants :

- Un régime alimentaire trop restrictif.
- Un accident grave.
- Un choc psychoaffectif important.
- Un stress.
- Une anesthésie générale.
- Un choc opératoire.
- Une fièvre élevée et prolongée.
- Une hémorragie.



- **La prise de certains médicaments** : chimiothérapie, psychotropes, antihypertenseurs, anticoagulants, anti-inflammatoires.
- **Les variations hormonales** : après la puberté, durant les 2 à 3 mois suivant l'accouchement, au moment de la ménopause, pendant les 2 à 3 mois qui suivent l'arrêt de la contraception orale (pilule).
- **Une anémie** : une carence en fer peut ralentir le processus de repousse des cheveux. Elle est fréquente chez les femmes, notamment en cas de règles abondantes et durant la grossesse. Ce facteur est facile à éliminer en réalisant un dosage sanguin.
- **Un trouble de la thyroïde** : un dysfonctionnement de la glande thyroïde se traduit par un ensemble de symptômes non spécifiques, tels que : modification du poids, trouble du rythme cardiaque, fatigue, etc. C'est donc une perte de cheveux associée à ces symptômes qui peut laisser supposer une origine thyroïdienne. Pour ôter un doute, il suffit de consulter son médecin pour réaliser un dosage sanguin des hormones thyroïdiennes.



Une chute à plusieurs rythmes

Attention, certains facteurs déclenchent une chute de cheveux soudaine et brutale (stress, anesthésie générale, fièvre, choc psychoaffectif...) et d'autres une chute plus progressive (variation hormonale, médicaments, trouble de la thyroïde, anémie...).

Lorsque la chute de cheveux est diffuse, il suffit d'éliminer ou de traiter le facteur déclenchant pour que celle-ci s'arrête. Lorsque ce n'est pas possible, il est préférable de consulter pour prévenir et se rassurer.

Il existe une autre forme de chute de cheveux : localisée à certaines zones. Il s'agit généralement d'une pelade ou d'une alopecie qui nécessite toujours une consultation.

Enfin, les agressions du cuir chevelu sont à l'origine de chute de cheveux localisée : produits chimiques (colorations, permanentes, ...).