

Lutter contre la chute des cheveux chez les hommes

La chute de cheveux progressive est très fréquente chez les hommes.

Dans la **majorité des cas, la calvitie ou alopécie est d'origine hormonale et héréditaire.**

Quels sont les gestes simples qui contribuent à prévenir cette chute de cheveux et quels sont les traitements envisageables ?



La chute des cheveux est majoritairement **hormonale**

Si l'hérédité et les hormones masculines (excès de testostérone) expliquent le plus souvent la calvitie chez un homme, il existe d'autres facteurs de risque comme le stress intense (opération chirurgicale, divorce), certains médicaments, une maladie de la peau (champignons, lupus érythémateux) ou une lésion du cuir chevelu (radiothérapie, brûlure). Ces différentes causes possibles expliquent pourquoi les cheveux tombent progressivement, mais aussi parfois brusquement en grande quantité.

Enfin, il faut savoir qu'en règle générale, il est plus facile de **stopper** ou **limiter** la chute des cheveux que de les faire **repousser**, d'où l'intérêt de consulter rapidement un dermatologue, dès que l'on constate le problème, afin qu'il identifie la cause, propose **des conseils préventifs, voire un traitement adapté.**

Quels sont les gestes préventifs de la chute des cheveux ?

- Evitez les shampoings, ou autres produits, agressifs (teinture, fixant...).
- Massez de temps en temps votre cuir chevelu : tête penchée en avant, effectuez des mouvements lents et doux avec le bout de vos doigts.
- Evitez les sècheurs trop chauds.
- Faites sécher vos cheveux à l'air libre plutôt qu'à l'aide d'un sècheur.
- Evitez les accessoires qui tirent les cheveux (élastiques, fer à friser, bandeaux...).
- Protégez votre cuir chevelu et votre peau lors des expositions au soleil, en portant un chapeau ou une casquette.
- Veillez à ne pas être carencé en vitamines et minéraux (fer, cuivre, zinc, silicium, vitamines B), en adoptant une alimentation variée et riche en fruits et légumes.
- Buvez beaucoup (d'eau) et régulièrement.
- Apprenez à limiter le stress en pratiquant de la relaxation par exemple, de la méditation ou du yoga. Le stress agit directement sur la production d'hormones.
- Si vous suivez une chimiothérapie, portez un casque réfrigérant lors des séances. Ce procédé permet de limiter la chute des cheveux.



Quels sont les médicaments contre l'**alopécie** ?

Il existe deux types de traitement médicamenteux sur prescription médicale.

Le Minoxidil® (lotion capillaire) : il freine la chute des cheveux, en retardant le cycle capillaire. Il doit donc être employé en début de calvitie. Il se présente sous la forme d'une lotion capillaire à appliquer tous les jours, matin et soir, directement sur le cuir chevelu. Les résultats sont visibles après plusieurs mois d'utilisation (6 mois environ). A l'arrêt du traitement, la chute reprend.

Le finastéride (comprimés) : il inhibe l'activité de l'enzyme qui transforme la testostérone en dihydrotestostérone, molécule néfaste au bulbe capillaire. Très efficace, il stoppe la chute des cheveux chez 86% des hommes traités pendant un an. Près de la moitié des hommes constatent aussi une augmentation de la densité de leurs cheveux. A l'arrêt du traitement, la chute reprend. Il convient toutefois de ne pas négliger les possibles effets secondaires de ce traitement : troubles de l'érection, diminution de la libido, diminution du volume de l'éjaculation.

L'autre traitement repose sur la greffe de cheveux : on prélève des greffons de cheveux sur la couronne, que l'on implante sur le sommet du crâne.