

# La chute de cheveux saisonnière : comment l'éviter ?

**Pourquoi les cheveux chutent à certaines périodes de l'année ? Comment repérer une chute de cheveux saisonnière et lutter contre elle ou l'éviter de façon naturelle ? Notre dermatologue, Ludovic Rousseau répond à vos questions.**

Extrait de Passeport Santé Mars 2014

## Ce qu'il faut savoir sur la chute de cheveux...

La chevelure est semblable à une forêt dont les arbres poussent durant 2 à 7 ans, vivent puis meurent et chutent. La [chute des cheveux](#) est un phénomène naturel, faisant partie du cycle de vie des cheveux. Ainsi il est normal de perdre environ 50 cheveux par jour. Au delà de 50 à 100 cheveux, on considère que la chute de cheveux est pathologique : un traitement ou la prise de compléments alimentaires peuvent alors être envisagés.

Néanmoins à certains moments de l'année, et notamment au printemps et à l'automne, ce phénomène naturel de chute peut être plus important, et atteindre le seuil des 50 à 100 cheveux par jour. Il s'agit de la chute de cheveux saisonnière.

Comme les arbres, nos cheveux sont sensibles aux changements environnementaux : le passage de l'été à l'hiver, et inversement, sont des périodes de changement radical du climat et donc de l'hydrométrie, de l'ensoleillement, de la température extérieure... Ces changements influencent le rythme et la vitesse du cycle de renouvellement des cheveux, qui peuvent alors chuter en plus grand nombre.

On observe ainsi une chute qui concerne l'ensemble de la chevelure mais retentit peu sur le volume global des cheveux. Cette chute dure au maximum un à deux mois. Au delà, il faut consulter pour déterminer s'il n'existe pas d'autre cause de chute des cheveux.

Comme le dit l'adage, « mieux vaut prévenir que guérir ». Ceci est tout particulièrement vrai pour la chute de cheveux saisonnière, car les cheveux qui tombent sont déjà morts depuis plusieurs semaines. De même, le cheveu n'est qu'une tige de kératine morte, seul le bulbe est vivant.

Les soins ont pour but de favoriser la pousse, qui ne se voit qu'au bout de quelques semaines. L'idéal est donc d'éviter la chute, car une fois que celle-ci est enclenchée, il faut plusieurs semaines pour que les traitements fassent effet sur les cheveux.

Il est notamment conseillé de :

- **Lutter contre les agressions.** Protégez vos cheveux du soleil en été et du froid en hiver, en portant des chapeaux, voire des bonnets en hiver. Ne lavez pas vos cheveux avec de l'eau trop chaude car elle aura tendance à agresser le cuir chevelu.
- **Avoir un régime sain et varié**, riche en protéines et en vitamine B : les cheveux ont besoin de nutriments essentiels pour assurer leur santé et leur pousse.
  - Consommez des protéines (poissons, viandes, jaunes d'oeuf, oléagineux, lentilles...), sources d'acides aminés soufrés (la méthionine et la cystine) qui sont les composés permettant de synthétiser la kératine.
  - Consommez des vitamines du groupe B (germes de blé, foie, poissons gras, viandes blanches y compris les volailles, jaunes d'œuf, céréales, champignons, lentilles, soja ou soya...), qui participent à la transformation de la méthionine en cystéine, bénéfique à la pousse du cheveu.
  - Consommez du fer (boudin, jaunes d'œuf, coquillages, persil, soja ou soya, cacao...), qui permet la synthèse de l'hémoglobine et joue un rôle important dans l'oxygénation du bulbe du cheveu. L'absorption du fer est facilitée par la vitamine C : un jus d'orange pris au cours d'un repas, multiplie par trois l'absorption du fer contenu dans les aliments pris au cours du même repas, et à l'inverse le thé en limite l'absorption.
- Vous pouvez aussi faire une cure de **compléments alimentaires** pour les cheveux ou tout simplement de levure de bière, à l'approche du printemps et de l'automne.
- Enfin, n'hésitez pas à masser le cuir chevelu doucement quelques minutes par jour : cela favorise la vascularisation des bulbes.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=chute-cheveux-saisonniere-eviter-p2>