



Chouchoutez vos cheveux

Courts ou longs, frisottés, lissés, colorés, blancs, cassants, flapis, ternes, secs, gras ou en chute libre, prenez soin de vos cheveux. Conseils. Eileen Guhl

En matière de demandes de conseils de soins capillaires en officine, la chute des cheveux caracole en tête de liste. Vous avez l'impression de perdre beaucoup de cheveux depuis quelque temps ? Pas d'affolement. Sachez que si la majorité de nos cheveux poussent, d'autres tombent une fois leur cycle terminé, soit environ 100 par jour. De nouvelles pousses les remplacent immédiatement. En revanche, si le processus dysfonctionne, le crâne va se dégarnir.

Rendez-vous en pharmacie

Alimentation déséquilibrée, effet saisonnier – au printemps ou en automne surtout –, stress, fatigue, régime alimentaire... Le problème, souvent momentané, peut également être lié à un phénomène hormonal, durant la grossesse ou l'allaitement en particulier.

« Nous disposons de préparations à prendre en cure, à base de biotine, de zinc, de millet ou encore d'acide folique. Certaines renforcent les cheveux autant que les ongles et la peau alors que d'autres, en gel ou solution liquide, permettent de traiter à même le cuir chevelu » explique Elodie Zmoos, assistante responsable dermocosmétique à la pharmacieplus marti, à Cernier (NE).

Agir en synergie De son côté, Valérie Chopard, assistante diplômée en spagyrie de la même pharmacie, souligne qu'une chute de cheveux qui résulte d'un stress ou d'un choc émotionnel, fait appel à

un traitement global. « Outre les soins destinés à relancer la pousse des cheveux, ce type d'état émotionnel n'est pas à négliger. La spagyrie est une réponse de choix pour y remédier. » En effet, la spagyrie – une médecine complémentaire aux effets bénéfiques depuis longtemps reconnus – est basée sur des principes d'alchimie complexes qui permettent d'extraire les principes actifs des plantes autant que leur potentiel curatif énergétique (huiles essentielles, substances minérales, oligo-éléments...): « Je vais discuter avec la personne pour déterminer ce qu'elle ressent, ses besoins. Sur la base de ce constat, je vais opter pour un choix d'essences spagyriques, à prendre en gouttes ou en spray. Mis à part les plantes liées aux émotions, je vais en choisir qui correspondent à des problèmes physiques dus à une carence en oligo-éléments par

exemple. Après quelques semaines, nous pourrions faire le point et si nécessaire, affiner le traitement. » A noter, la spagyrie, compatible avec tout traitement médicamenteux, agit rapidement et sans effet secondaire.

CIBLER LES SOINS

« L'utilisation de produits capillaires adaptés à nos besoins est primordiale, sans parler de leur mode d'application. En officine, nous disposons notamment de gammes de produits capillaires avec des soins ciblés, par exemple pour traiter une chute de cheveux progressive ou passagère, des cheveux colorés, blancs, gras, dévitalisés, un cuir chevelu irrité... Dans ce dernier cas, je préconiserai l'application d'un sérum à masser sur le cuir chevelu puis l'utilisation d'un shampoing aux huiles essentielles de menthe ou d'eucalyptus par exemple. Pour hydrater et nourrir un cheveu sec ou cassant, j'opterai pour un masque ou un baume nutritif, à appliquer sur une chevelure essorée. L'astuce pour renforcer l'efficacité du soin : coiffer ses cheveux au moment du traitement. »

Stimuler la repousse Lorsque les cheveux s'affaiblissent progressivement jusqu'à ne plus repousser, on parle d'alopécie androgénique. « Si ce phénomène, le plus souvent héréditaire, touche en particulier les hommes – même dès l'adolescence –, la ménopause est parfois en cause chez certaines femmes » précise Elodie Zmoos, avant de préciser que pour ce type d'alopécie, diverses préparations proposées en officine permettent d'intervenir pour freiner la chute et stimuler la repousse.

SOINS CAPILLAIRES



Et les deux assistantes de préciser : « Une affection passagère telle qu'une mycose ou une pelade, voire encore une maladie non décelée, peuvent aussi être incriminées lors de chute de cheveux et exigent de consulter son médecin traitant. »

Les pellicules, on n'aime pas! Autre thème récurrent en matière de problèmes capillaires : les pellicules, grasses ou sèches. Sur un cuir chevelu gras, les pellicules restent collées à la peau, irritations et démangeaisons en prime. « Attention ! Dans ce cas, les shampooings trop fréquents vont accentuer le problème. Quant au séchage, on le préférera à chaleur moyenne... Lavage ou séchage, les recommandations sont les mêmes pour les pellicules sèches mais pour éviter leur prolifération, on rincera soigneusement les cheveux à l'eau tiède » conseille Elodie Zmoos.

La solution pour assainir le problème ? : « Une fois par semaine, masser en douceur le cuir chevelu à l'aide d'un exfoliant anti-pelliculaire afin de détacher les pellicules, calmer la démangeaison et purifier. Quant au shampooing, on va se tourner vers un soin doux spécifique » recommande la spécialiste en dermocosmétique.



En rayon chez pharmacieplus

Le choix d'Elodie Zmoos, assistante responsable dermocosmétique à la pharmacieplus marti, à Cernier (NE).

FREINER LA CHUTE En cas de chute progressive, ce produit aux trois phases actives agit aux trois étapes décisives du cycle de vie du cheveu : naissance, croissance et maturité. Furterer Triphasic Progressive.

NOURRIR DURABLEMENT Geste soin d'exception hautement nutritif, onctueux et généreux, ce masque au beurre de mangue redonne vie à la fibre capillaire. Klorane Masque réparateur au beurre de mangue.

VITAMINER EN PROFONDEUR La biotine fait partie de la famille des vitamines B et joue un rôle important dans la formation et le renouvellement de la peau, des cheveux et des ongles. Biotine-Biomed® forte.

OUBLIER LES PELLICULES Au distillat d'écorce de saule et à l'huile de thym, ce shampooing permet entre autres de lutter contre les pellicules grasses et d'apaiser les démangeaisons du cuir chevelu. Rausch Shampooing spécial à l'écorce de saule.

COMBLER LES CARENCES Extrait de millet, levure de bière, biotine, zinc, calcium, magnésium... Un précieux complément alimentaire pour combler les carences. Millet for'tif Phytopharma.

NETTOYER, FORTIFIER ET PROTÉGER A l'extrait de pépins de raisin, ce concentré d'actifs et de soins naturels respecte les cheveux les plus sensibles, même colorés. Shampooing soin douceur Caudalie.