

Le cycle de croissance des cheveux

Les cheveux poussent suivant un cycle répétitif comportant trois phases. La *phase de croissance* peut durer entre deux et cinq ans. Peu importe le moment, quelque 87 % de nos cheveux se trouvent dans cette phase. La *phase transitoire*, qui vient en deuxième lieu, n'est que de deux semaines. Elle touche environ 1 % des cheveux. Enfin, la *phase de repos* met fin à la croissance des cheveux. Elle dure normalement trois mois et intéresse moins de 12 % des cheveux à quelque moment que ce soit.

Les cheveux poussent, en moyenne, de 0,35 millimètre par jour environ. Comme ils se trouvent tous à différents stades du cycle, il est normal d'en perdre quotidiennement. En fait, nous perdons habituellement une centaine de cheveux par jour suivant le déroulement du cycle. Normalement, la croissance du cheveu se poursuit pendant au plus cinq ans, puis cesse pour une période pouvant atteindre quatre mois. Le cheveu tombe ensuite, laissant sa place à une nouvelle pousse.

Les femmes et la perte de cheveux

L'alopecie androgénogénétique est la cause la plus fréquente de la perte de cheveux, chez l'homme comme chez la femme. Les femmes perdent en effet leurs cheveux au même titre que les hommes, mais habituellement dans une moindre mesure. Dans un cas comme dans l'autre, la perte de cheveux est d'origine génétique ou héréditaire. La calvitie peut se remarquer chez la femme dès la fin de la vingtaine jusqu'au début de la quarantaine. Normalement, les cheveux deviennent d'abord plus clairsemés sur le dessus de la tête. Chez la femme, la chute des cheveux est plus diffuse et étendue que chez l'homme. Aussi, la femme ne présente-t-elle pas de plaques chauves, contrairement à ce dernier. Elle constate plutôt une raréfaction globale de ses cheveux. Ce processus conduit rarement à une calvitie complète.

Pourquoi les femmes perdent-elles leurs cheveux ?

De nombreux facteurs peuvent influencer sur la prédisposition génétique à perdre ses cheveux. La chute de cheveux est plus probable chez la femme durant les périodes de modifications hormonales telles que la puberté et la ménopause.

La perte de cheveux est liée à la présence d'androgènes (hormones sexuelles mâles), qui agissent sur les follicules pileux. Les œstrogènes (hormones sexuelles femelles), présents en grande quantité chez la femme, jouent un rôle important en contrant les effets des androgènes sur la perte de cheveux. À la ménopause, période marquée par une baisse des concentrations d'œstrogènes, les femmes prédisposées génétiquement à la perte de cheveux y sont davantage exposées. Il s'ensuit une miniaturisation des follicules pileux sensibles et une raréfaction des cheveux.



LA FONDATION
CANADIENNE
POUR LA RECHERCHE
CAPILLAIRE

Téléphone : 1 888 666-0306

LA PERTE DES CHEVEUX
CHEZ LA FEMME



LA FONDATION
CANADIENNE
POUR LA RECHERCHE
CAPILLAIRE

Comment peut-on prédire l'étendue de la perte de cheveux ?

Il n'existe malheureusement pas de facteurs prédictifs propres à révéler l'étendue de la perte de cheveux. La situation peut différer d'une personne à une autre.

Comment savoir si ma perte de cheveux est anormale ?

Les hommes et les femmes perdent habituellement de 100 à 125 cheveux par jour — qu'ils remarquent, par exemple, sur leur peigne, leur brosse à cheveux ou le plancher de la douche. Ces cheveux sont toutefois immédiatement remplacés par de nouvelles pousses suivant le cycle de croissance pileux. Si la perte de cheveux devient visible, c'est qu'elle est excessive (dépassant de loin 125 cheveux par jour) ou, plus couramment, que les cheveux qui tombent sont remplacés par des poils plus fins, comme c'est le cas des personnes atteintes d'alopecie androgénogénétique. Dans un tel cas, les cheveux repoussent de plus en plus fins et se raréfient d'un cycle à l'autre.

Quels autres facteurs peuvent contribuer à la perte de cheveux chez la femme ?

La perte de cheveux peut être causée par des modifications hormonales, un déséquilibre thyroïdien, des facteurs génétiques, des événements stressants de la vie, une affection comme le cancer ou le lupus, une récente intervention chirurgicale, une infection, la prise de médicaments, une carence alimentaire ou une diète trop sévère. Grâce à un examen clinique, votre médecin pourra déterminer la cause exacte de la perte de cheveux, compte tenu de votre situation particulière.

Dans quelle mesure la perte de cheveux est-elle courante chez la femme ?

La perte de cheveux frappe les femmes surtout après la ménopause. Cela dit, on estime qu'entre 40 et 50 % des femmes de race blanche en sont victimes avant d'être ménopausées.

La chute des cheveux se fait-elle graduellement ?

Chez la femme, la chute des cheveux est progressive et se déroule différemment de chez l'homme. Elle se manifeste d'abord par une raréfaction uniforme des cheveux sur le dessus de la tête. Une bande circulaire de cheveux de densité normale continue toutefois d'entourer cette région. La frange est également préservée. Avec l'âge, le dessus de la tête peut se dégarnir davantage et devenir complètement chauve¹ après la ménopause.

Faire face à la perte de cheveux

Des recherches ont montré qu'il est angoissant de perdre ses cheveux tant pour les hommes que pour les femmes, mais que cette expérience est encore plus pénible pour les femmes. En fait, des études psychologiques révèlent que les femmes ont plus de difficulté que les hommes à accepter la perte de cheveux. Les femmes qui perdent leurs cheveux se font également une image plus négative de leur corps que les hommes. Comme, en général, les femmes se soucient davantage de leur apparence, elles s'efforcent plus de dissimuler leur calvitie pour continuer de se sentir attirantes.

Quelles sont les options thérapeutiques qui s'offrent aux femmes pour contrer la perte de cheveux ?

Les femmes aux prises avec une perte de cheveux devraient consulter un médecin qui se chargera d'en déterminer la cause et d'évaluer les options thérapeu-

tiques possibles. Il n'existe malheureusement pas de traitement à visée curative contre l'alopecie androgénogénétique. On dispose toutefois de moyens pour la limiter et arriver à la contrer.

Vous trouverez de nombreux produits en vente libre contenant des agents propres à conférer du volume à la chevelure amincie. Ces agents ne stimulent cependant pas la pousse. Ils peuvent toutefois donner l'impression d'une chevelure plus fournie en recouvrant la tige du cheveu, augmentant ainsi son diamètre. Ces produits cosmétiques n'offrent qu'une solution temporaire puisqu'ils disparaissent à l'eau ; une nouvelle application est par conséquent nécessaire après chaque shampooing.

Les traitements topiques se révèlent habituellement inefficaces chez les femmes dont le cuir chevelu est en bonne partie exposé par suite d'une chute considérable de cheveux. Une perruque ou un postiche représentent alors la meilleure solution. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'option thérapeutique la plus indiquée dans votre cas, consultez votre médecin.



1. Ludwig, E. Classification of the types of androgenetic alopecia occurring in the female sex. *British Journal of Dermatology* 1977; 97:247.