



5 réflexes pour booster la densité

Des cheveux qui s'accumulent sur la brosse, une perte de volume... Il ne faut pas laisser le problème s'installer. Des spécialistes nous expliquent la marche à suivre. **PAR CLAIRE DHOUILLY**

1 Faire un vrai bilan

Pour poser un diagnostic et distinguer entre ce qui relève d'une chute réelle et des cheveux fragilisés qui se cassent, on peut commencer par une consultation dans un centre spécialisé, comme l'Institut René Furterer et le centre Clauderer, qui possèdent des outils pour évaluer la problématique. Le premier vient notamment de s'équiper du Capillscope DermoSmart+, un nouvel appareil intégrant des technologies de pointe, telle l'intelligence artificielle, pour offrir un diagnostic capillaire personnalisé. Si le problème s'éternise ou s'intensifie, on passe à une investigation plus poussée. « Pour toute chute de cheveux supérieure à six mois, il faut consulter un dermatologue. Il prescrira un bilan sanguin pour éliminer une carence en fer ou un problème hormonal, notamment au niveau de la thyroïde », recommande la D^{re} Nadine Pomarède, dermatologue. La chute localisée (dessus de la tête, vertex), appelée « alopecie androgénétique », est la plus fréquente : en moyenne, 25 % des femmes de 35 à 45 ans sont concernées, et 45 % des plus de 50 ans. Un test de profil génétique peut aussi être préconisé. « Cela consiste en un prélèvement de salive, que l'on envoie à un laboratoire. Cinq semaines plus tard, le rapport permet de prescrire des principes actifs pertinents, au juste dosage, à utiliser en préparation topique ou par voie orale », explique-t-elle. A savoir : quelle que soit l'origine de la chute, certains facteurs peuvent aggraver la situation comme la pollution et le rayonnement UV, sources de stress oxydatif. « L'exposition aux produits chimiques (colorations, lisages), les habitudes de coiffage (chaleur, coiffures tirées), le stress, le tabagisme et une alimentation carencée peuvent aussi être impliqués », ajoute la D^{re} Pomarède.

2 Appliquer un sérum stimulant

Les cosmétiques énergisants et antichute sont conçus pour améliorer la nutrition des bulbes et leur oxygénation, de manière à favoriser une meilleure croissance des cheveux. Certains actifs optimisent le processus de synthèse de kératine, d'autres peuvent intervenir sur les mécanismes en jeu lors des chutes d'origine hormonale, en ciblant des récepteurs cellulaires spécifiques. Mais une grande part de l'efficacité de ces produits tient au moment de leur application. « Le massage mécanique du cuir chevelu joue un rôle crucial pour stimuler la microcirculation, qui diminue avec l'âge », rappelle Caroline de Blignières, cofondatrice de **Miyé**. Des bulbes mal irrigués, ce sont des cheveux en mauvaise santé.



- 1. ANTISTRESS** Enrichi en camu-camu, quinquina rouge et caféine, ce sérum agit rapidement avec un toucher sec et non gras. *Antichute, Traitement Fortifiant Intense Quinine, Klorane, 39,90 € les 100 ml.*
- 2. PRO** Un cocktail de peptides, d'exosomes végétaux et de vitamines B inspiré de la formule utilisée en cabinet. *Tricology Lotion, Mesoestetic, 80 € les 8 x 5 ml.*
- 3. FRAIS** Ce fluide bio aux extraits végétaux améliore la microcirculation, prolonge le cycle de vie du cheveu et ne grasse pas. *Sérum Cheveux Densifiant Anti-Chute, Miyé, 35 € les 50 ml.*
- 4. CONCENTRÉ** Anti-irritations, antichute, prorpousse, il ne réclame qu'une seule application par semaine, un sérieux atout. *Triphasic Reactional, René Furterer, 56 € les 12 ampoules.*

3 Adopter les bons gestes et les outils appropriés

La base d'un cuir chevelu sain sur lequel la pousse des cheveux est optimisée tient aussi à un bon brossage quotidien, geste qui élimine le sébum et les salissures qui étouffent les bulbes, tout en stimulant la circulation et en apportant de la brillance aux longueurs. « Pour cela, il est essentiel d'utiliser une brosse à 100 % en poils de sanglier, car cette fibre a la même structure en écailles que les cheveux, ce qui lui permet de capter le sébum au niveau du cuir chevelu et de le répartir tout au long de la fibre. Aucune autre fibre ni aucun picot en synthétique n'a cet effet. Le poil de sanglier a également l'avantage de masser vigoureusement le cuir chevelu sans l'agresser », détaille Julia Tissot-Gaillard, présidente d'Altesse Studio, fabricant français de brosses haut de gamme. Pour obtenir ces bénéfices, il est important que les soies de sanglier soient travaillées en touffes fines de différentes tailles. En complément, pour aller plus loin dans la stimulation, des casques LED, inspirés des masques pour le visage, sont aujourd'hui proposés. « En cabinet, nous utilisons systématiquement les LED en combinaison avec nos traitements de mésothérapie », note la D^{re} Pomarède. Si les appareils médicaux sont bien plus puissants que les outils à domicile, ces derniers ont l'intérêt de pouvoir être utilisés de façon régulière, idéalement un jour sur deux.

- 1. PRATIQUE** 120 LED dans une casquette pour un traitement antichute à raison de dix minutes par jour. *Hair Force LED Cap, Talika, 490 €.*
- 2. EFFET SOIN** Une brosse parfaite pour oxygéner son cuir chevelu et ses longueurs, en bois de frêne et poils de sanglier, de fabrication française et durable. *Brosse Unique, Olivier Lebrun, 75 €.*
- 3. VIVIFIANT** A raison de 25 minutes, un jour sur deux, il dope la croissance capillaire et la santé des cheveux. *Casque Cheveux Beauté et Repousse, Nooance, 699 €.*



4 Nourrir les bulbes de l'intérieur

Pour bien pousser, le cheveu a besoin notamment d'acides aminés soufrés, comme la cystéine, la méthionine et la proline, composants de la kératine. Les sources principales sont les protéines animales – œuf, poulet, viande rouge, poisson. Attention aux régimes vegan qui peuvent en présenter un apport limité. Aussi essentiels, le zinc et les vitamines du groupe B stimulent la croissance capillaire. Pour un coup de boost, on peut faire des cures de compléments alimentaires, de trois mois au minimum. « Ils apportent tous ces nutriments indispensables à la croissance de la fibre », souligne la D^{re} Pomarède. On peut renforcer, en parallèle, son apport en vitamine C (vitamine super-antioxydante, procollagène, pro-absorption du fer), comme le conclut une étude de Princeton Consumer Research pour le laboratoire Altrient, spécialiste de la vitamine C liposomale.



- 1. TONIQUE** Une vitamine C pure parfaitement digestible et assimilable, conseillée à la dose de 2000 mg en cas de chute de cheveux, avec des résultats en douze semaines. *Vitamine C Liposomale, Altrient, 65,95 € les 30 sachets.*
- 2. VÉGÉTAL** Un cocktail de plantes (l'amla, antichute, et le bambou, volumisant) et de vitamine B8 (biotine) qui rend les cheveux plus forts, avec une densité capillaire augmentée au bout de quelques semaines de traitement. *La Chevelure, Hygée, 45 € les 112 gélules.*
- 3. DOUBLE EFFET** Une formule unique pour lutter contre le vieillissement capillaire qui promet plus de matière et moins de cheveux blancs, à commencer dès les premiers changements. *Forcapil Age Protect, Arkopharma, 17,65 € les 30 comprimés.*
- 4. FORTIFIANT** Un complément antichute et antiblanchiment à base de zinc, cuivre, cystéine, biotine, méthionine, extraits végétaux et catalase qui limite les dommages oxydatifs et favorise la bonne santé des cheveux. *Grey Hair Formula, SuperSmart, 41 € les 90 gélules.*
- 5. DENSIFIANT** Cette formule naturelle, à l'efficacité testée cliniquement, renferme des extraits végétaux concentrés et des micronutriments essentiels (vitamines B, cuivre, zinc), afin d'obtenir une bonne irrigation de cuir chevelu et de nourrir la fibre. *Hair Volume, New Nordic, 29,95 € les 30 comprimés.*

5 Compenser la chute des hormones

La croissance des cheveux est, comme l'état de la peau, fortement corrélée à l'équilibre hormonal. « Les œstrogènes ont un rôle clé dans la régulation du cycle du cheveu. Dès la préménopause, les fluctuations hormonales induisent une miniaturisation des follicules pileux, donc des cheveux plus fins, plus fragiles, plus secs, et une augmentation de la chute. À la ménopause, la mise en place d'un traitement hormonal permet de limiter ce phénomène », indique la D^{re} Pomarède. Si l'on a tout à y gagner côté chevelure et peau, c'est aussi un atout sérieux pour réguler son moral, préserver sa densité osseuse et conserver une bonne santé cardio-vasculaire.