S
SANTÉ

Comment enrayer la chute des cheveux

L'alopécie frappe surtout les hommes mais elle touche aussi des femmes. Comment l'expliquer ? Existe-t-il des moyens d'y remédier ?

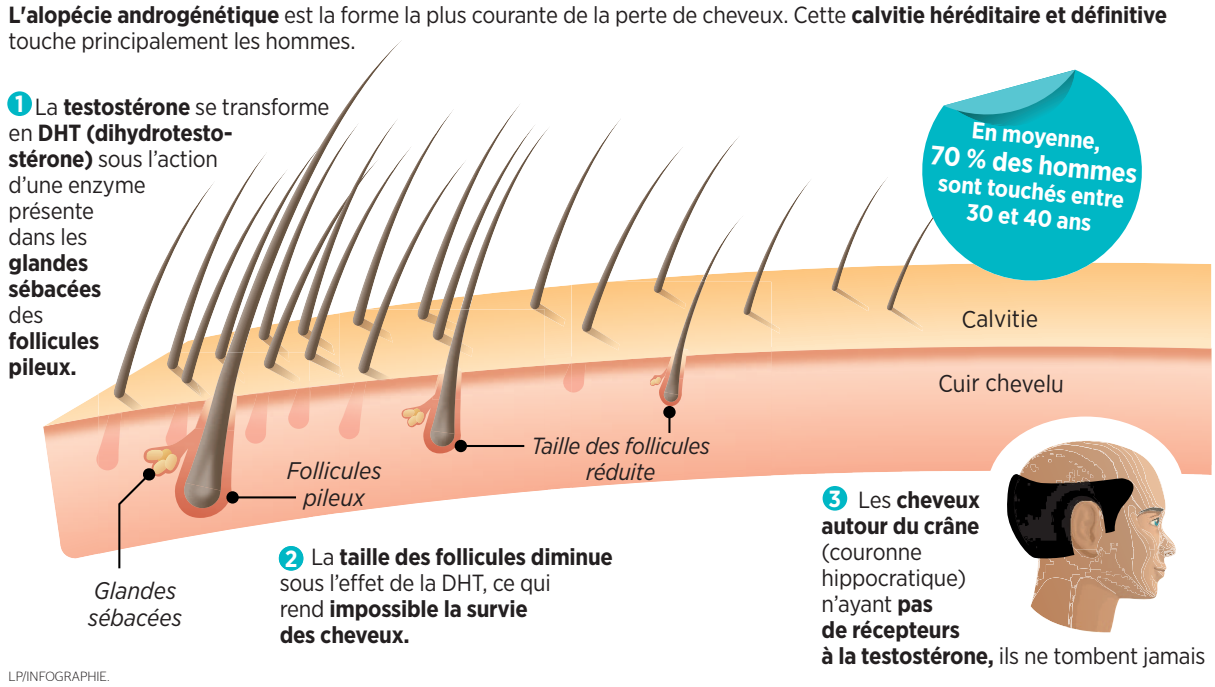
MARTINE PEREZ

LA PANDÉMIE de Covid-19 a transformé notre existence, jusqu'au tréfonds de notre cuir chevelu. « Le virus a provoqué une accentuation de tous les problèmes capillaires », assure le docteur Pierre Bouhanna, spécialiste des maladies du cuir chevelu. Et cela, apparemment, aux quatre coins de la planète.

Plusieurs publications scientifiques, chinoises, espagnoles et d'autres, attestent de l'effet de l'épidémie. Les formes sévères de l'infection ont été associées à une perte de cheveux accélérée. De plus, le stress lié au confinement, à la solitude, aux difficultés sociales, y compris pour les personnes épargnées par le coronavirus, aurait contribué à une épidémie de chute des cheveux. Leur état reflète aussi celui de nos souffrances, carences ou maladies.

Pourquoi ils tombent

L'alopécie androgénétique est la forme la plus courante de la perte de cheveux. Cette **calvitie héréditaire et définitive** touche principalement les hommes.



LP/INFOGRAPHIE.

Changement de saison

Nous avons en moyenne 100 000 à 150 000 cheveux sur la tête, qui se renouvellent de façon cyclique, même si une centaine d'entre eux se retrouvent tous les jours sur le peigne ou la brosse. Pour des raisons très différentes, ils peuvent se mettre à tomber par poignées ou devenir progressivement clairsemés. « Toute perte de cheveux qui dure plus de trois mois mérite une investigation », estime le docteur Bouhanna. Certaines causes sont récurrentes. Il faut les connaître pour ne pas s'en émouvoir.

Lors des changements de saison, au printemps et en automne, les cheveux tombent plus ; tout comme dans les suites de couches ou pendant l'allaitement ; ou encore après une maladie infectieuse ou une forte fièvre. « Un régime alimentaire sévère peut déclencher une chute de cheveux diffuse, détaille Pierre Bouhanna, mais aussi la malnutrition, les carences en fer. » Une intervention chirurgicale peut aussi entraîner une alopécie (nom savant de la perte de cheveux) réactionnelle. Toutes ces pertes sont, en général, réversibles et les prescriptions, de vitamines, d'acides gras essentiels, de fer et de minéraux suffisent en général pour redonner du lustre à la chevelure en quelques semaines.

> **Toute perte de cheveux qui dure plus de trois mois mérite une investigation**
> LE DOCTEUR PIERRE BOUHANNA, SPÉCIALISTE DES MALADIES DU CUIR CHEVELU

« L'examen par un dermatologue permet aussi de dire s'il y aura une repousse quasi complète ou si cette chute des cheveux est la conséquence, par exemple, de l'accentuation d'une alopécie androgénétique », poursuit le docteur Bouhanna. D'autres maladies bien plus rares, souvent d'origine auto-immune, comme la pelade ou l'alopécie cicatricielle, peuvent être à l'origine d'une disparition localisée ou diffuse des cheveux, au pronostic plus incertain.

Hérédité

L'alopécie androgénétique, terme scientifique pour désigner la banale calvitie qui frappe un homme sur deux après 50 ans et souvent même plus tôt, est, elle, irréversible. Elle commence au niveau du front et des tempes, avant d'atteindre petit à petit le haut du crâne. Les femmes aussi peuvent être concernées, moins souvent et seulement après la ménopause. Plus le début est précoce, plus le crâne se dégarnit rapidement.

L'alopécie androgénétique est la conséquence de la sensibilité particulière aux androgènes (les hormones masculines), des follicules pileux. Ces hormones accélèrent le renouvellement des cheveux, puis l'épuisent, les cheveux deviennent fins, rares, le follicule pileux disparaît. Cette alopécie est héréditaire. Si votre père en a souffert, vous serez sans doute à votre tour concerné.

Attention aux médicaments

Quelles solutions existent contre cette calvitie androgénétique ? Beaucoup d'espoirs mis dans certains médicaments, il y a une vingtaine d'années, ont été déçus. Ainsi, le minoxidil (un produit à la base prescrit comme antihypertenseur), conditionné sous forme de lotion, ralentirait la perte des cheveux pour un tiers seulement des patients. Mais il n'augmente pas la repousse.

L'autre molécule destinée uniquement aux hommes, le finastéride, fait l'objet aujourd'hui de sérieuses mises en garde. Il était utilisé initialement contre l'hypertrophie de la prostate et il est apparu que de faibles doses permettaient de limiter la calvitie. Mais des effets secondaires, humeur dépressive, pensées suicidaires, dysfonction érectile, diminution de la libido, ont incité récemment l'Agence du médicament à lancer une alerte après le suicide de patients ainsi traités.

« Les greffes de cheveux se développent de plus en plus contre les alopécies androgénétiques, pour certaines formes d'alopécie cicatricielle ou encore après une radiothérapie du crâne », résume le docteur Bouhanna *(lire ci-dessous)*. C'est l'ultime solution pour les personnes ayant du mal à supporter la calvitie irréversible.

ZOOMSUR... UNE TECHNIQUE QUI MARCHE

Contre la calvitie, les méthodes de greffe ont beaucoup évolué

POUR MASQUER leur calvitie, certains hommes sont prêts à tout tenter, y compris des greffes de cheveux. « Cela fait cinquante ans que l'on prend des cheveux de l'arrière de la tête pour les transposer dans les zones atteintes de calvitie, explique le docteur Sydney Ohana, président d'honneur de la Société française de chirurgie esthétique. Au cours des cinquante dernières années, ces greffes n'ont cessé de s'améliorer. Elles donnent aujourd'hui un effet naturel à la chevelure greffée. »

Le principe est simple. Les cheveux de la couronne dite hippocratique (autour du crâne) restent vivaces toute la vie. Les greffes visent à prélever ces bulbes capillaires « immortels » et à les réimplanter dans les zones dégarnies. Les premières tentatives, dans les années 1970, visaient à distendre le cuir chevelu encore pourvu de cheveux pour le faire remonter jusqu'à la zone glabre, technique douloureuse, inadaptée aux calvities importantes, avec un mauvais résultat esthétique.

Éviter l'effet « champ de poireaux »

« Dans les années 1980, les chirurgiens ont opté pour l'implantation sur le crâne des petits îlots de dix à quinze cheveux, tous les 4 mm », raconte le docteur Ohana, chirurgien esthétique. L'effet n'était pas terrible, avec un crâne cicatriciel évoquant un « champ de poireaux ». Est apparue ensuite la technique dite FUT (Follicular Unit Transplantation). « Il s'agit de prélever une bandelette de cuir chevelu de 15 cm de long, à l'arrière du crâne, d'y prendre des micrograffons de trois ou quatre cheveux pour les réimplanter », détaille notre spécialiste. Au prix d'une longue cicatrice sur le cuir chevelu.

ISTOCK

Les greffes de cheveux donnent désormais des résultats satisfaisants.

Le dernier procédé, FUE (Follicular Unit Extraction), imaginé récemment par des Coréens, fait référence. « Sous anesthésie locale, chaque bulbe capillaire est extrait un à un, puis réimplanté, poursuit le docteur Ohana, sans cicatrice, grâce à des instruments très précis et des incisions microscopiques. » Ces greffes sont longues, très onéreuses (entre 3 500 et 10 000 € selon la calvitie), mais avec des résultats en général satisfaisants.

Il est aussi possible, ne l'oublions pas, de vivre chauve et heureux.

M.P.