



# SOMMAIRE

## **I – Quand peut-on parler de chute de cheveux ?**

- A – Définition
- B – Les causes de la chute

## **II – Différentes méthodes pour combattre la perte des cheveux**

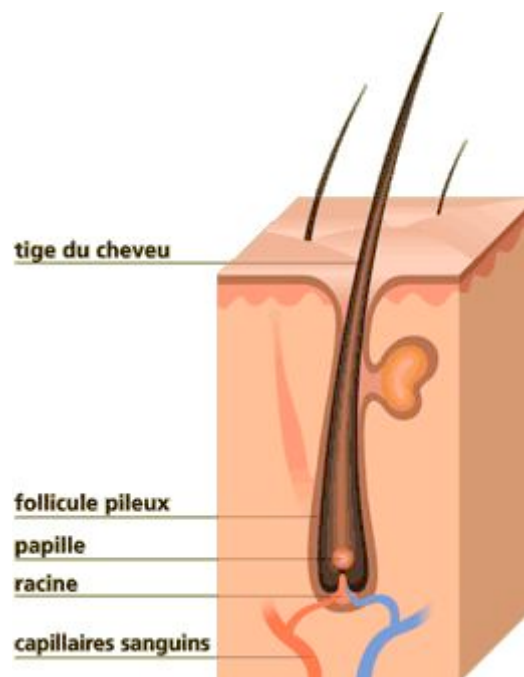
- A – Méthode des germes de blé
- B – Méthode du thé vert
- C – Méthode des orties
- D – Méthode du basilic
- E – Méthode du Thym et du Romarin
- F – Méthode de l'argile verte
- G – Méthode du gingembre
- H – Méthodes aux oeufs

## **III – Conseils supplémentaires**

# I – Quand peut-on parler de chute de cheveux ?

## A – Définition

L'ensemble du cuir chevelu compte environ 100 000 cheveux. Chaque cheveu présente une structure particulière et est ancré dans le crâne chevelu.



Le cheveu suit un cycle de vie qui peut toutefois varier d'un cheveu à l'autre et d'un individu à l'autre

Le cycle de vie du cheveu : pendant les premières années (de 2 à 6 ans) le cheveu pousse d'environ 1 cm par mois, cette phase est appelée phase de croissance, puis une phase de transformation, qui laisse la place au cheveu suivant intervient et enfin une phase de repos pendant laquelle le cheveu se sépare du cuir chevelu et met fin à la vie d'un cheveu.

C'est pourquoi sur un cuir chevelu sain une personne perd naturellement en moyenne 40 (parfois moins) à 100 cheveux (grand maximum avant de parler de chute de cheveux) par jour.

On parle ainsi de chute de cheveux lorsqu'un homme perd plus de 100 cheveux par jour et cela sur une longue période (plusieurs mois).

Un moyen simple pour savoir combien de cheveux vous perdez par jour est de les compter, par exemple le matin après votre douche sur le sol, après avoir passé le peigne, le nombre que vous trouvez sur vos habits puis dans votre lit (conseil : choisissez des draps blancs pour mieux les distinguer).

Si vous arrivez à plus de 100 cheveux perdus par jour, un traitement approfondi est alors nécessaire.

## **B – Les causes de la chute**

Différentes causes peuvent expliquer la chute des cheveux :

- Origine hormonale, héréditaire (causes génétiques), concerne plus de la moitié des hommes, dans 75% des cas. C'est la cause principale de la calvitie chez les hommes.
- Le stress (prouvé par des études scientifiques de 2006 : suite à une réaction en chaîne qui aboutit au blocage de la croissance des cheveux, ce qui provoque une perte des cheveux, car ceux perdus ne sont pas renouvelés).
- Une intoxication
- Une mauvaise alimentation (manque de minéraux, vitamines ou oligo-éléments), dans ce cas, privilégiez des traitements naturels (blé germé,...)
- Une allergie
- Les effets secondaires de certains médicaments (notamment des médicaments anti-cancéreux, lors de chimiothérapie), les anticoagulants, les androgènes, les antimétabolites
- Les colorations ou décolorations abîment les cheveux
- Un brossage trop violent

## **II – Différentes méthodes pour combattre la perte des cheveux**



### **A – Méthode des germes de blé**

#### **1. INGREDIENTS ET APPAREIL**

Blé (de préférence du blé biologique), grains de blé

#### **2. PREPARATION**

- Déposer 2 cuillères à soupe de blé sur le germoir en répartissant bien les graines sur le plateau du germoir.
- Mettre de l'eau sur le plateau du germoir et attendre que l'eau s'écoule, le but étant d'humidifier le germoir et le blé.
- Mettre le germoir et le blé qui se trouve dessus à la lumière
- Le lendemain remettre de l'eau sur le plateau du germoir et attendre que l'eau s'écoule
- Deux à trois jours après le début de l'opération, dès l'apparition sur le blé de petits points blancs, le blé peut être consommé. On peut aussi attendre que les germes soient plus grands .

Pour stopper la croissance, placez les germes dans une boîte au réfrigérateur.

#### **3. INDICATIONS / POSOLOGIE**

Contre la chute des cheveux (si due à une carence en certains nutriments) et contre différentes dermatoses (problèmes de peau). Fortifiant naturel (riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux).

Posologie :

- Mastiquer le blé germé, l'avalé. On peut aussi le mâcher jusqu'à consistance d'un chewing-gum puis l'avalé. En manger une à deux cuillères à café par jour.

## **B – Méthode du thé vert**



Le thé vert, à utiliser principalement sous forme de tisane.

### La préparation du thé

Nos conseils de préparation ne sont qu'à titre informatif, vous êtes libre d'infuser plus ou moins longtemps pour obtenir un breuvage léger ou plus corsé.

La règle d'or à suivre pour préparer un bon thé est d'utiliser une eau peu calcaire, idéalement une eau en bouteille.

Un bon thé dépend à 60% de la qualité de l'eau, à 30% de la qualité de ses feuilles et à 10% de la préparation.

## **C – Méthode des orties**



Un remède à base de plantes: l'ortie.

Laisser infuser 10 min, attendre que cela refroidisse, et verser sur les cheveux.

L'ortie consolide alors les cheveux et les rends plus forts et moins cassants.



## D – Méthode du basilic

Préparer une infusion avec des feuilles fraîches de basilic, environ dix poignées pour 1 litre d'eau.

Laisser tiédir, broyer, filtrer.

Appliquer en frictions en cures d'une semaine par mois



## E – Méthode du Thym et du Romarin

Cette méthode stoppe la chute et favorise la repousse.

Mélanger 10 cuillères à soupe de BARDANE (racine), 10 cuillères à soupe de THYM (feuilles) et 10 cuillères à soupe de ROMARIN (feuilles)

- Mettre 8 cuillères à soupe du mélange dans 3 verres d'eau
- Faire bouillir 15 minutes à feu doux
- Retirer du feu et couvrir
- Tirer doucement mais fermement les cheveux par petites touffes pour accélérer la circulation sanguine aux racines
- Masser fermement le cuir chevelu avec la décoction préparée ci dessus

## F – Méthode de l'argile

- Appliquer de la pâte d'argile verte sur le cuir chevelu et laisser reposer 10 minutes.

- Rincer à l'eau chaude et finir par un jet d'eau froide



## **G – Méthode du gingembre**

- Mélanger du gingembre frais écrasé avec un peu d'huile d'olive et masser en appliquant la mixture. Ceci revigore le cuir chevelu. Votre cuir chevelu va chauffer (ne vous inquiétez pas) et la mixture va activer la circulation sanguine au niveau des racines

## **H – Méthodes aux oeufs**

### 1) Masque nourrissant pour cheveux fragiles

Ingrédients: 2 oeufs (jaunes et blancs), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge, 2 cuillère à soupe de rhum ambré

- Mélangez les ingrédients au fouet
- Appliquez sur la chevelure et garder 15 minutes
- Rincez

### 2) Masque Capillaire aux oeufs

Ingrédients: 1 blanc d'oeuf battu, ½ tasse de yogourt nature

- Appliquer après le shampoing. Rincer après 10 minutes

### III – Conseils supplémentaires

- Essayer de diminuer ou limiter le stress.

Le stress accélère grandement la chute des cheveux.

- Essayer de diminuer ou limiter le stress.

Le stress accélère grandement la chute des cheveux.

- L'application de certains shampoings en particulier (par exemple shampoings doux) ou de produits cosmétiques permet de retarder la chute des cheveux ainsi que d'améliorer la qualité des cheveux.

- Bien rincer les cheveux après l'application d'un shampoing.

- Un massage léger et régulier du cuir chevelu peut favoriser l'irrigation sanguine et maintenir les cheveux en bonne santé. Demandez par exemple à votre coiffeur d'effectuer ce massage.

- Le port de casquettes ou chapeaux ne provoque pas la chute des cheveux, au contraire ils peuvent protéger des effets néfastes du soleil.

- Eviter de sécher les cheveux avec un séchoir, privilégier si possible un séchage à l'air libre.

- Tout complément alimentaires (gélules, cachets...) à base de ZINC, VITAMINE C, L-LYSINE, CUIVRE... préservent la santé et la qualité des cheveux. Aussi, les Vitamines B (renforcées par les Vitamines A) sont indispensables à la croissance des cheveux

- Le Minoxidil est efficace pour la repousse mais ces effets disparaissent dès l'arrêt du traitement