

<https://www.mycoiffure.com/chute-cheveux.html>



Comment réagir face à la chute des cheveux ?

- Chute de cheveux et calvitie, lutter contre la perte de cheveux -



Date de mise en ligne : vendredi 15 octobre 2010

Copyright © Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My

Coiffure - Tous droits réservés

Identifier la cause de la chute des cheveux

Avant de commencer tout type de traitement contre la chute des cheveux, il est essentiel d'en connaître la cause. Il existe essentiellement trois types de pertes de cheveux. Le plus courant est l'alopecie androgénétique. Elle est due à une trop forte production d'hormones qui accélère le cycle de vie des cheveux. Il y a aussi la chute de cheveux saisonnière. Elle se manifeste surtout au début de la saison printanière ou automnale. Elle dure généralement entre 2 et 4 mois. Après cette période, les cheveux recommencent à pousser normalement. Enfin, il y a la chute de cheveux causée par les effets de certains médicaments, liée au stress ou à des troubles psychologiques, ou encore à une carence alimentaire. Dans ce cas, la quantité de cheveux qui tombent est assez considérable. Cette forme de perte de cheveux est durable, mais reste cependant réversible.

Adopter les bons réflexes pour soigner les cheveux

Les shampooings antichute n'étant pas toujours efficaces, il est préférable d'opter pour les shampooings doux. Ces derniers n'agresseront pas vos cheveux. Une fréquence de 3 à 4 lavages par semaine est conseillée, mais pas plus. Durant le lavage, massez délicatement votre cuir chevelu. Cette action va stimuler la circulation sanguine et, par conséquent, favorisera l'activité des racines et la repousse des cheveux. Le rinçage sera fait uniquement à l'eau tiède. Pour une chevelure déjà fragile, les sècheurs et autres appareils coiffants ne sont pas vraiment conseillés. Il est nécessaire de limiter au maximum leur utilisation. Enfin, il est indispensable d'appliquer des masques, une fois par semaine, pour nourrir les cheveux et les aider à pousser.

Une bonne alimentation contre la chute des cheveux

Penser que seuls des traitements à partir de produits cosmétiques et autres médicaments permettent de réduire la chute des cheveux est faux. Adopter une alimentation saine aide également à prévenir ce problème. Les cheveux reflètent souvent notre hygiène de vie. Pour avoir des cheveux éclatants de santé, il est donc important de manger équilibré. Cela va nourrir les racines pour qu'elles puissent fabriquer efficacement des cheveux. Une alimentation saine contribue également à garder vitalité et souplesse au niveau de la chevelure. Les aliments conseillés pour préserver les cheveux sont ceux, sources de protéines riches en acides aminés soufrés comme le poisson ou la viande. À cela s'ajoutent les fruits et tout autre légume pouvant fournir de la vitamine B ou PP.