Alopécie, calvitie : dure est la chute des cheveux…

Culturellement, la chevelure est associée à la séduction, à la vitalité et à la jeunesse. La **chute de cheveux** – qui caractérise l'**alopécie** ou **calvitie**– qui laisse la peau partiellement ou totalement nue, est difficile à vivre pour de nombreuses personnes.



Lire le résumé.

Elle touche principalement les hommes mais, plus souvent qu'on ne l'imagine, elle concerne aussi les femmes.

Qu'elle survienne de manière rapide ou bien plus progressivement, la **calvitie** en soi est sans gravité. Il arrive cependant qu'elle révèle une maladie, un stress, un déséquilibre hormonal ou des carences alimentaires et/ou en vitamines.

Dans nos populations, l'alopécie est fréquente, surtout dans sa forme principale, la **calvitie androgénique**.

Elle concerne le tiers des hommes de 30 ans. Ils sont 50% à en être atteints vers 50 ans, et 80 % à partir de 70 ans. Les hommes **chauves** sont donc nombreux.

Feu vert : il est normal de perdre chaque jour une cinquantaine des 100.000 à 150.000 cheveux que nous possédons.

Calvitie: chauve, comme papa ou maman

L'**hérédité** joue un rôle dans la calvitie androgénique. Elle atteint généralement les hommes âgés, mais dans certaines familles, les hommes jeunes sont aussi concernés.

Sous l'influence d'hormones mâles (les androgènes et en particulier, chez les hommes, la testostérone), le cycle de vie des cheveux s'accélère. Les follicules pileux – les « racines » où s'élabore la vie des cheveux – rétrécissent, puis cessent d'être actifs. Les cheveux, après avoir été de plus en plus fins et courts, finissent par disparaître.

La **calvitie androgénique** masculine débute par un recul de la lisière des cheveux sur le haut du front ou par la disparition de ceux du sommet de la tête. Elle gagne progressivement l'ensemble du haut du crâne.

Bon à savoir : la calvitie peut également toucher les femmes, mais elle concerne alors généralement l'ensemble de la chevelure, qui devient plus clairsemée. D'origine héréditaire aussi, elle commence généralement plus tard que chez les hommes.

Feu orange : la calvitie n'est pas réservée aux hommes d'âge mûr : à la fin de l'adolescence, un petit pourcentage de jeunes voient leur chevelure commencer à se clairsemer.

Gérer la calvitie avec bon sens

Il n'y a pas de moyen reconnu efficace pour ralentir la chute des cheveux.

Il est conseillé de ne pas aggraver la situation, en se limitant à maintenir une bonne hygiène du cuir chevelu, avec des soins normaux doux et sans abuser de produits chimiques.

Certains conseillent une alimentation équilibrée, qui apporte les vitamines et les oligo-éléments importants à la santé. Une bonne gestion du stress permettrait également d'éviter une production excessive d'androgènes.
Mais aucune de ces mesures n'a fait la preuve de son efficacité à contrecarrer la calvitie, en particulier lorsqu'elle est d'origine héréditaire.

Feu orange : certains signes précurseurs apparaissent parfois avant la chute des cheveux : des démangeaisons au cuir chevelu, un excès de sébum, des pellicules, une gêne à la racine des cheveux.
Vous pouvez lire aussi notre article « Pellicules: comment leur dire adieu« .

Les espoirs de repousse

Même si de plus en plus d'hommes affichent de façon très décomplexée (et à la mode !) un crâne rasé ou dégarni, d'autres n'arrivent pas à assumer leur calvitie.

Si ce problème vous préoccupe, parlez-en à votre médecin généraliste: il existe des traitements destinés à stimuler la repousse de nouveaux cheveux.

Mais pas d'espoir démesuré : aucun des deux **médicaments** utilisés ne permet une repousse de tous les cheveux. La réponse au traitement varie d'une personne à l'autre. Une durée de traitement de 6 à 12 mois est souvent nécessaire pour avoir des résultats significatifs. En outre, le traitement doit être poursuivi pour que l'effet persiste.

Ces deux médicaments sont :

- **le minoxidil**, disponible sous forme de lotion ; elle doit être appliquée deux fois par jour sur les zones concernées. Il peut être utilisé aussi bien par les hommes que les femmes. Quelques irritations locales

apparaissent dans certains cas. Ce produit n’est pas remboursé et son efficacité très relative cesse avec son arrêt.

- **le finasteride**, un médicament prescrit sous forme orale et habituellement utilisé pour les problèmes de prostate, parvient à augmenter (de ± 10%) le nombre de cheveux chez environ 6 hommes sur 10. Cependant, certains scientifiques le déconseillent dans cet usage car il présente des risques sérieux d’effets secondaires : troubles sexuels (diminution du désir et troubles de l’érection), diminution probable de la qualité du sperme. Il ne doit pas être utilisé chez les femmes, et en raison des risques de malformations du bébé liés à ce médicament, l’usage d’un préservatif est recommandé en cas de rapports sexuels avec une femme enceinte ou en âge de procréer.

Lorsque les médicaments restent inefficaces, la **chirurgie** et ses techniques de **greffes** peuvent constituer une autre solution.

La plus efficace – la microgreffe – consiste à prélever des cheveux dans les zones les plus fournies puis à les transplanter, un par un ou deux par deux, dans les régions dégarnies. L’opération est renouvelée à 2 ou 3 reprises, selon les besoins. Elle est longue, coûteuse, mais la densité de cheveux obtenue donne des résultats satisfaisants.
A défaut de chirurgie, il reste toujours la possibilité de perruques.

Feu rouge : gare aux fausses promesses de shampoings ou d’autres produits présentés comme « magiques » pour la repousse !

Les autres chutes
La calvitie androgénique est la principale cause de perte de cheveux, mais elle n’est pas la seule.

Ainsi, elle peut survenir en raison d'une **alopécie cicatricielle**, causée par une lésion du cuir chevelu, due par exemple à une maladie de la peau comme un lupus, un psoriasis ou encore la teigne. Cette infection du cuir chevelu, provoquée par un champignon, est la cause la plus fréquente de calvitie chez l'enfant.

Une maladie auto-immune (la **pelade** ou **alopécie en plaques**) provoque la perte de plaques entières de cheveux et, parfois aussi, des poils. Même lorsqu'une repousse intervient, une récidive reste possible. Des traitements sont disponibles.

Un **choc émotionnel ou physique** (une infection grave avec fièvre, une intervention chirurgicale importante, une grossesse, un régime sévère, etc) est également susceptible d'entraîner une perte subite de la chevelure. Dans ce cas, elle réapparaît généralement lorsque la phase de stress (ou la grossesse) est passée. Généralement, les médecins préconisent simplement de patienter le temps nécessaire à la repousse.

De manière plus rare, des mutations sur un gène expliquent une absence de racines des cheveux ou une anomalie des poils.

Enfin, certains médicaments ou des traitements de chimiothérapie ont pour effets secondaires une perte de la chevelure.

♦ Il existe plusieurs types de chute de cheveux. Le traitement dépend de l'origine de la perte de cheveux.
♦ L'alopécie androgénique, qui touche les hommes, est la plus répandue. Mais la calvitie peut aussi toucher les femmes. L'hérédité joue un rôle majeur dans ces cas; certains traitements peuvent stimuler la pousse de nouveaux cheveux, mais les résultats sont limités et disparaissent à l'arrêt des médicaments.

Photo © dambuster – fotolia.com

Mise à jour le 14/06/2021

Références :

–Traitement de l’alopécie. Folia Pharmacotherapeutica décembre 1999.

– Effets indésirables liés à l’utilisation de finastéride dans l’alopécie androgénique. Communiqué du Centre de Pharmacovigilance, avril 2009.

– Alopécie. Article ID: ebm00291(013.003). www.ebmpracticenet.be. Site destiné aux médecins. Consulté le 4/1/2017.