

# LA RACINE DU PROBLÈME

PAR CÉLINE MONTPETIT  
I PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM



**La perte de cheveux n'est pas juste l'affaire des hommes: les femmes aussi en souffrent, mais différemment... Mesdames, voici ce qu'il faut savoir sur les traitements qui vous sont offerts.**

**À** 48 ans, Nathalie (prénom fictif) perd beaucoup de cheveux. « Je remarque que ma queue de cheval [s'est amincie] ces derniers mois. Si ça s'accroît, je songe à recourir à une greffe. » Elle constate aussi que les hommes ont tendance à tourner la calvitie à la blague. Or, elle, ça ne la fait pas rire ! Le Dr Alain Sabourin, qui pratique des greffes de cheveux depuis 26 ans, confirme cette différence : « Les femmes qui viennent me consulter sont beaucoup plus affectées psychologiquement que les hommes. Tous les jours, j'en vois qui sont en larmes dans mon bureau. Pour elles, c'est une atteinte à leur féminité. »

L'alopecie (ou perte de cheveux) la plus courante chez la femme – comme chez l'homme, d'ailleurs – est l'alopecie androgénétique. Comme son nom l'indique, elle est d'ordre héréditaire, en plus d'être irréversible. La grande responsable: l'enzyme 5-alpha-réductase, qui stimule

la production de la dihydrotestostérone, une hormone dérivée de la testostérone. « Les femmes atteintes de cette forme d'alopecie auraient un taux de testostérone légèrement plus élevé que la moyenne », dit Daniel Kirouac, pharmacien et adjoint à la direction de la Faculté de pharmacie de l'Université Laval. L'affection se manifeste davantage après la ménopause, car avant, l'action de l'œstrogène contrebalance celle de la testostérone, explique la dermatologue Andrée Mathieu-Serra sur son site internet. Contrairement aux hommes, qui se retrouvent la plupart du temps avec le dessus du crâne complètement dégarni, la majorité des femmes ont plutôt une chevelure clairsemée sur l'ensemble de la tête.

S'il n'y a pas de traitement miracle pour venir à bout de l'alopecie, il existe des solutions pour la ralentir ou la camoufler. Voyez ce que les produits cosmétiques, la médecine esthétique et les salons de coiffure ont à offrir aux dames.

## Les causes de l'alopecie

Si vous perdez vos cheveux de façon anormale, consultez tout d'abord un médecin, qui pourra poser un diagnostic. Car plusieurs facteurs peuvent expliquer une importante perte de cheveux. Parmi les plus courants : une carence en fer (fréquente chez les femmes) et un dysfonctionnement de la glande thyroïde, de même que la prise de certains médicaments, comme ceux contre l'épilepsie, l'hypertension ou le cholestérol. Le problème peut également survenir à la suite d'un accouchement, d'un choc émotif, d'une intervention chirurgicale ou de traitements de chimiothérapie. « Dans tous ces cas, on parle de chutes passagères, soit d'une alopecie de type "effluvium télogène", explique le Dr Sabourin. Normalement, les cheveux repoussent lorsque la situation revient à la normale ou que la patiente cesse de prendre le médicament en cause. » Par ailleurs, certaines maladies auto-immunes apparentées au lupus peuvent aussi provoquer la perte de cheveux, d'où l'importance de consulter un médecin.

## LES PRODUITS

### Les shampoings et lotions capillaires

Chez le coiffeur, dans certaines cliniques spécialisées, en pharmacie et en ligne, vous trouverez des shampoings, des lotions capillaires et des sérums censés nourrir, revitaliser ou fortifier les cheveux. Faut-il croire leurs allégations ? « Tout dépend de vos attentes, avertit Daniel Kirouac. Si vous voulez prendre soin de vos cheveux, les rendre plus brillants ou soyeux et leur donner du volume, ils sont certainement indiqués. Mais si vous perdez une grosse poignée de cheveux tous les jours, ils ne vous seront d'aucune utilité. » Il poursuit : « Ce sont des solutions exclusivement cosmétiques qui n'ont fait l'objet d'aucune étude sérieuse démontrant qu'elles peuvent favoriser la pousse des cheveux ou empêcher leur chute. » C'est d'ailleurs la conclusion que tirait en janvier 2014 notre homologe français, le magazine *Que Choisir*, de son analyse de 17 produits antichute.

**Coût :** de 25 à 400 \$.

### Les suppléments

Certains suppléments, comme *Nutricap cheveux et ongles* (des Laboratoires Yves Ponroy) et *Alpharegul* (de Norgil), sont approuvés par Santé Canada et portent un numéro de produit de santé naturel (PSN). Le premier produit, qui renferme notamment de la prêle et des vitamines du groupe B, peut « aider à la croissance et au développement des cheveux », comme l'indique la Base de données sur les produits de santé naturels homologués, de Santé Canada. En revanche, ce type de produit ne peut alléguer qu'il renverse l'alopecie androgénétique.

Le second produit, *Alpharegul*, contient des ingrédients végétaux (comme de la bourrache et de l'ortie) qui régulent l'enzyme 5-alpha-réductase, impliquée dans l'alopecie androgénétique. C'est le seul produit homologué par Santé Canada qui peut prétendre « aider à diminuer la chute de cheveux ».

De l'avis de Daniel Kirouac, ces suppléments ne font toutefois pas de miracles : « Les gens qui utilisent ce genre de produits semblent avoir "de plus beaux cheveux". Par contre, je n'ai jamais rencontré personne qui a réglé son problème de calvitie grâce à eux. »

**Coût :** de 5 \$ à plusieurs dizaines de dollars.

### Le minoxidil (*Rogaine*)

Le seul médicament en vente libre ayant démontré une certaine efficacité pour favoriser la pousse de cheveux est le minoxidil, commercialisé sous le nom de *Rogaine*. Cependant, ne vous attendez pas à retrouver votre chevelure d'antan si vous l'utilisez, bien que le fabricant prétende que son produit peut revitaliser les follicules pileux, stimuler la repousse et réactiver le cycle de croissance. Dans les faits, le Dr Sabourin et le pharmacien Daniel Kirouac observent des résultats souvent décevants : les nouveaux cheveux sont fins, fragiles et ternes. La version destinée aux femmes – à 5 % de minoxidil – est offerte sous forme de mousse qu'on applique sur le cuir chevelu. « Elle peut occasionner certains effets secondaires, comme des maux de tête ou une irritation du cuir chevelu », précise le Dr Sabourin. Un autre désavantage du *Rogaine* : lorsqu'on cesse de l'utiliser, on n'en tire plus les bénéfices. C'est donc un traitement à vie.

**Coût :** 110 \$ (pour environ quatre mois de traitement).



**De 29  
à 38 %**

**DES FEMMES  
DE 70 ANS  
ET PLUS**

perdent leurs cheveux en raison  
de facteurs hormonaux et  
génétiques.

Source: *International Journal of Women's  
Health* (août 2013).

### Le finastéride (*Propecia*)

Il existe un autre médicament, le *Propecia*, vendu sous forme de comprimés – mais uniquement sur ordonnance. Son ingrédient actif est le finastéride, un inhibiteur de la dihydrotestostérone (l'hormone responsable de la chute de cheveux). Selon les spécialistes interrogés, ce produit donne de meilleurs résultats que le *Rogaine*, mais il est réservé aux hommes, car il peut causer des malformations fœtales.

Les femmes qui ne sont plus en âge de procréer peuvent-elles l'utiliser ? « Le produit n'est pas approuvé par Santé Canada pour cet usage, mais dans la pratique, il arrive que des professionnels le prescrivent à des femmes ménopausées », indique le Dr Sabourin. C'est le cas du Dr Yves Hébert, spécialisé en médecine esthétique depuis 20 ans et qui pratique des greffes de cheveux. « Ça fonctionne assez bien pour les candidates qui sont atteintes d'alopecie androgénétique, explique-t-il. Comme elles ne subissent pas les effets secondaires propres aux hommes – chez qui le médicament interfère avec la testostérone [ce qui peut entraîner une diminution de la libido et des problèmes érectiles, par exemple] –, on peut leur prescrire des doses plus fortes qu'à ces derniers. Par contre, si la patiente cesse le traitement, la calvitie reprend. »

**Coût :** entre 55 et 70 \$ par mois, selon que vous achetez le générique ou l'original. Le médicament n'est remboursé ni par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ni par les régimes d'assurance collective.

## LES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Les traitements présentés dans cette section doivent être effectués par un médecin, ou sous sa supervision. Relevant de la médecine esthétique, ils ne sont pas remboursés par la RAMQ, et ce, même s'ils font suite à une chimiothérapie.

### Le traitement au laser

Ce soin se donne en clinique. Durant le traitement, les patientes portent un casque qui émet des rayons infrarouges venant stimuler le cuir chevelu. La biostimulation, ou traitement au laser, augmente la vascularisation au niveau des follicules pileux, ce qui entraîne un meilleur flot sanguin et une meilleure oxygénation. « Cela permet de stimuler la pousse », explique le Dr Sabourin. Est-ce que ça donne de bons résultats ? « Les cheveux existants seront plus gros et plus forts, mais le traitement n'en fait pas pousser de nouveaux. Combiné au *Rogaine*, il peut donner des résultats intéressants, quoique limités. Ce n'est pas aussi spectaculaire et franc qu'une greffe de cheveux », conclut-il.

Si vous optez pour ce traitement, vous devez vous armer de patience : il s'étale sur 12 mois, à raison de deux visites par semaine au cours des deux premiers mois, une fois par semaine les sept mois suivants et, finalement, une fois tous les 15 jours les trois derniers mois. Par la suite, il faut retourner en clinique une fois par mois pour un traitement d'entretien. Si vous cessez les traitements, les effets disparaissent.

**Coût :** environ 2000 \$ pour les 12 premiers mois, puis 50 \$ par visite pour les traitements mensuels subséquents, soit 600 \$ par année.

### Les injections de plasma riche en plaquettes (PRP)

C'est la tendance de l'heure, dit le Dr Sabourin. Ce traitement consiste à prélever une petite quantité du sang du patient. De ce sang, on extrait, à l'aide d'une centrifugeuse, les plaquettes et le plasma, qui sont riches en facteurs de croissance. Le médecin réinjecte ensuite l'extrait dans le cuir chevelu du patient afin de stimuler la pousse des cheveux et d'améliorer leur qualité. Les cliniques esthétiques et capillaires mentionnent sur leur site internet que le traitement est indiqué pour les patients qui en sont à un stade léger à modéré d'alopecie androgénétique.

Est-ce que ça fonctionne ? « On attend toujours les résultats d'études scientifiques solides », indique le Dr Sabourin, qui offre tout de même le traitement à l'occasion aux patientes qui le réclament. Le Dr Hébert, lui, pratique la technique PRP depuis deux ans. « Quelques études menées sur de petits groupes de personnes montrent une amélioration significative de la qualité des cheveux existants, affirme-t-il. D'autres indiquent que le PRP pourrait aider à réactiver la repousse dans les cas où les follicules ne sont pas inactifs depuis trop longtemps, donc si la



calvitie est récente. » Est-ce douloureux ? Le traitement se fait sans douleur et sans anesthésie si on utilise un dispositif muni d'une aiguille très fine et très rapide, explique le D<sup>r</sup> Hébert. « Par contre, avec une seringue et une aiguille traditionnelles, c'est plus douloureux, ajoute-t-il. Il faut pratiquer une anesthésie locale. »

**Coût :** de 500 à 800 \$ environ par séance. Il est recommandé de planifier quatre séances la première année, puis une ou deux annuellement par la suite, à vie, pour maintenir les effets.

### La greffe de cheveux

Pratiquée sous anesthésie locale, l'intervention consiste à redistribuer la chevelure sur le crâne afin de créer une illusion de volume. Comment ? En prélevant des cheveux situés à l'arrière de la tête pour ensuite les replanter aux endroits voulus. « C'est une solution permanente qui donne d'excellents résultats, assure le D<sup>r</sup> Sabourin, qui pratique des greffes de cheveux depuis de nombreuses années. Le risque d'infection est minime, car le cuir chevelu est extrêmement vascularisé, et le rejet impossible, car les cheveux proviennent de la tête du patient. » Il ajoute : « Malheureusement, peu de femmes sont de bonnes candidates à la greffe, car la plupart ont la chevelure clairsemée sur l'ensemble du crâne. Elles n'ont donc pas suffisamment de cheveux dans la zone donneuse, c'est-à-dire le derrière de la tête. » Dans son cabinet, à peine 10 % des greffes qu'il réalise sont pratiquées sur des femmes.

**Coût :** entre 3 500 et 10 000 \$, selon l'état de la calvitie. Le traitement se fait en une seule séance.

---

## LE CAMOUFLAGE

Certains régimes d'assurance collective remboursent jusqu'à 300 \$ des frais engagés pour l'achat d'une prothèse capillaire.

### La prothèse capillaire

Certains salons de coiffure et cliniques capillaires proposent aux femmes une solution cosmétique : le « volumateur ». Il s'agit d'une prothèse capillaire partielle, faite sur mesure à l'aide de cheveux naturels. La texture et la couleur du postiche sont préalablement sélectionnées par une coiffeuse-styliste pour s'harmoniser avec vos propres cheveux. Vous n'avez qu'à le déposer sur le dessus de la tête et à le fixer à l'aide de quelques pinces. Il imite étonnamment bien le cuir chevelu, ce qui donne un résultat très naturel. Voilà du moins ce que nous avons constaté lors d'une visite au salon Les Jumelles, à Montréal, un pionnier dans le domaine (l'endroit est aussi partenaire de Leucan, qui y envoie des jeunes ayant perdu leurs cheveux à la suite d'une chimiothérapie).

Le volumateur permet de corriger une perte de cheveux temporaire ou permanente et convient aux femmes dont la chevelure est clairsemée, ou à celles qui veulent créer un effet de volume. Il est préférable d'enlever la prothèse au coucher pour éviter qu'elle ne s'abîme en frottant sur l'oreiller. Les cheveux peuvent être frisés au fer, colorés ou coupés – bref, comme vous le feriez en temps normal. Il faut laver le postiche environ une fois toutes les deux semaines, préférablement avec un shampoing de bonne qualité (par exemple ceux qu'on trouve dans les salons de coiffure).

**Coût :** entre 1 500 et 2 200 \$. Le volumateur a une durée de vie de deux à quatre ans.

### La poudre « magique »

Dans certains salons de coiffure et cliniques capillaires, ou encore sur Internet, vous trouverez des poudres « camouflantes » ou « densifiantes ». Ces produits, composés de microfibrilles de kératine, sont destinés à être saupoudrés sur le cuir chevelu. Chargée en électricité statique, la poudre se lie aux cheveux et les gonfle ; l'effet de volume ainsi créé camoufle le fond de la tête. Plusieurs teintes sont offertes en vue de s'harmoniser avec la chevelure. Pour renforcer la cohésion cheveu-poudre et maintenir la coiffure en place, vous pouvez utiliser un fixatif – lui aussi à base de kératine – conçu à cet effet. Le D<sup>r</sup> Sabourin estime qu'il s'agit d'une solution « de maquillage » efficace et économique, qu'utilisent d'ailleurs plusieurs artistes.

**Coût :** de 30 à 45 \$ le format de 12 g (environ un mois d'utilisation, selon la quantité employée). Le prix du fixatif varie entre 14 et 20 \$.

