

Les cheveux, une chute saisonnière spectaculaire

Publié le 12/09/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le processus de pousse et de renouvellement des cheveux est un cycle permanent. Élément complexe et vivant, **le cheveu est une structure cellulaire sensible à la qualité de l'alimentation (déficience et excès), aux bouleversements hormonaux et au stress.**

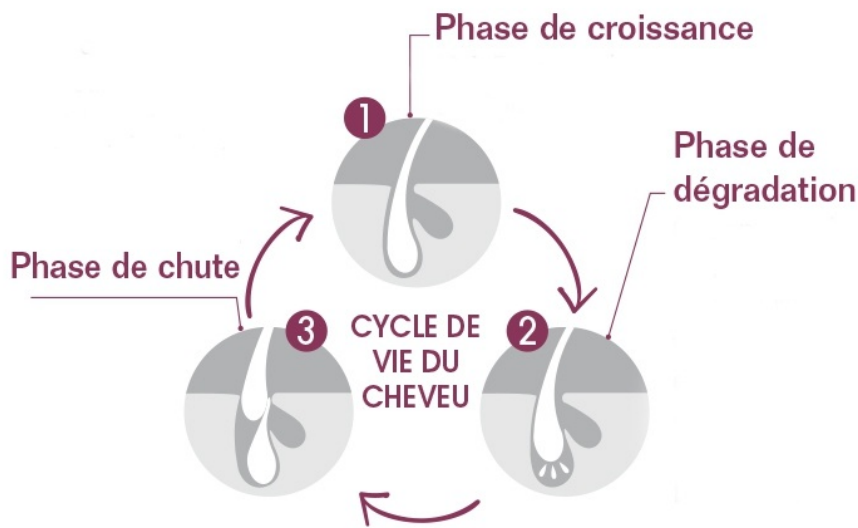
Chaque jour, nous perdons en moyenne entre 50 et 100 cheveux. Il s'agit d'un phénomène naturel lié au cycle de vie du cheveu. Découvrez le processus de pousse et de renouvellement de ce phanère.

Au printemps ou à l'automne, les changements climatiques (température, hygrométrie, ensoleillement...) influent sur l'organisme et en particulier provoquent des modifications hormonales, qui ont pour incidence une accélération de la vitesse de renouvellement capillaire. Ce phénomène physiologique normal génère alors une **chute de cheveux** souvent spectaculaire mais sans conséquence néfaste la plupart du temps.

Annonciatrice d'une repousse prochaine de cheveux, cette phase requiert une attention particulière, d'autant plus à ces changements de saison où la chevelure est affaiblie (soleil en été, froid en hiver). C'est en effet une période idéale pour **apporter à l'organisme les nutriments essentiels pour rééquilibrer les fonctions des cheveux et ainsi favoriser leur repousse.** Pour cela, une complémentation adaptée est vivement conseillée car la beauté mais aussi la solidité du cheveu sont liées à la qualité des micronutriments spécifiques apportés à la racine des phanères.

Le cheveu et l'ongle sont composés à 95% de kératine. Cette protéine renferme des acides aminés soufrés, dont la cystine et la méthionine. **Des cheveux et des ongles fragiles ou cassants sont souvent le résultat d'une kératine fragile.** Or, c'est lors de la pousse du cheveu ou de l'ongle que la kératine est produite. Ainsi, pour favoriser la synthèse de cette protéine fibreuse, **un apport en acides aminés, vitamines et minéraux est requis.**

Comprendre le cycle naturel du cheveu



1. Phase de croissance

Pendant 3 à 5 ans, selon le sexe et les individus, le cheveu est en pleine croissance ! La synthèse de sa kératine, composante principale du cheveu, est constante et régulière. Ainsi, [le cheveu pousse](#) approximativement de 1 cm par mois. Contrairement aux idées reçues, couper les cheveux ne les fait pas pousser plus rapidement mais notre alimentation quotidienne est déterminante pour l'aspect de nos cheveux. Certains nutriments ont un rôle important dans cette phase de croissance :

- Les **acides aminés soufrés** comme la **cystine** et la **méthionine** favorisent la synthèse de la kératine, principal constituant du cheveu.
- Le **zinc** permet de conserver de beaux cheveux et le **cuivre** préserve la pigmentation naturelle du cheveu.
- Les **vitamines (B2, B3, B5, B6)** et le **fer** contribuent, quant à eux à réduire la fatigue, phénomène pouvant altérer la beauté des cheveux et des ongles.

2. Phase de dégradation

Le follicule pileux se rétracte et se détache de la papille dermique. La racine du cheveu remonte vers l'épiderme et l'activité de celle-ci s'interrompt brusquement. Il s'agit de la phase de dégradation qui concerne 1% de la chevelure et s'étend sur une période de 3 semaines.

3. Phase de chute

Le cheveu reste sur notre tête puis chute, le temps que la racine du prochain cheveu soit suffisamment forte. Cette phase qui dure environ 3 mois, concerne 10 à 15% de la chevelure.

Face à la chute de cheveux, nous ne sommes pas tous égaux. Différents facteurs entrent en jeu : le stress, la génétique ou encore les hormones. En effet, la racine du cheveu, qui joue un rôle de matrice, est sensible aux hormones mâles (androgènes). Cette sensibilité est variable selon les individus.

Enfin, certains moments de l'année sont plus propices à la chute de cheveux, notamment à l'automne. Les changements climatiques (température, hygrométrie, ensoleillement...) provoquent des modifications hormonales, qui ont pour incidence une accélération de la vitesse de renouvellement capillaire.

- **Le saviez-vous ?**

3 mois, est la durée minimum de complémentation conseillée afin de "nourrir" la nouvelle racine du cheveu et ainsi favoriser une pousse plus rapide de cheveux fortifiés.

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles

88% of 100

[\(22\)](#)

Formulé à partir d'AnaGain Nu, un actif breveté à l'efficacité prouvée

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Les micronutriments qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles

30/01/2018
3 minutes de lecture

Chevelure fragilisée ? Ongles cassants ? Les compléments alimentaires vous permettent de retrouver force et vigueur.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Comment favoriser la beauté de ses cheveux ?

18/10/2021
2 minutes de lecture

Favoriser la beauté des cheveux et bien préparer leur repousse.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Soleil et mer : donnez un coup de pouce à vos cheveux !

17/08/2021
2 minutes de lecture

Exposés aux rayons solaires, au sel marin, au sable ou au chlore des piscines, en période estivale les cheveux ont besoin d'une attention particulière.

[Lire la suite](#)