

10 choses à savoir sur les cheveux

Publié le 08/07/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Vous rêvez d'une chevelure éclatante de beauté et de santé ? Voici 10 informations sur les cheveux pour mieux les connaître et mieux en prendre soin au quotidien.

1- Un cheveu est essentiellement composé de kératine

Le cheveu a la **même structure que les autres poils** du corps humain. Il s'agit d'un **phanère** constitué à plus de 90% de **kératine, une protéine** naturellement synthétisée par l'organisme. Le cheveu se compose de deux parties bien distinctes : la racine et la tige pileaire. Cette dernière constitue la partie visible du cheveu. C'est là que se concentre la kératine, qui garantit la structure, la résistance et l'élasticité du cheveu. La kératine est produite au niveau de la racine par les kératinocytes. Pour se multiplier et assurer la croissance du cheveu, ces cellules se nourrissent des nutriments et de l'oxygène apportés par les nombreux vaisseaux sanguins et terminaisons nerveuses qui entourent la racine du cheveu.

Zoom sur le cheveu

L'**anatomie** complexe du cheveu dévoile un ensemble de structures interdépendantes, chacune jouant un rôle crucial dans la santé et l'apparence de notre chevelure. Au cœur de cette structure se trouve le **follicule pileux**, une cavité dans la peau où naissent les cheveux. Le **bulbe pileux**, logé à la base du follicule, est responsable de la production des cellules capillaires, tandis que le **cortex**, situé sous la cuticule, confère force et élasticité aux cheveux. Cette dernière, formée de cellules en écailles superposées, agit comme une barrière protectrice.

2 - La durée de vie d'un cheveu est de 2 à 7 ans en moyenne

Le cheveu est vivant et suit un cycle de croissance naturel appelé « cycle pileaire ». Il se compose de trois phases essentielles :

- **La phase anagène** : elle correspond à la phase de pousse du cheveu et dure de 2 à 7 ans en moyenne.
- **La phase catagène** : plus courte, cette phase s'étend sur 2 à 3 semaines. Durant cette période, les cheveux se mettent au repos, leur développement est très ralenti, voire complètement stoppé.
- **La phase télogène** : cette étape conduit à la chute du cheveu. Elle dure environ 3 mois. Le cheveu qui tombe est alors remplacé par un nouveau cheveu qui entre en phase anagène.

3 - La croissance d'un cheveu est d'environ 0,3 mm par jour

La croissance d'un cheveu est en moyenne de 0,3 à 0,5 mm par jour soit 1 à 1,5 cm par mois et donc **12 cm par an**. Si vous rêvez d'une chevelure longue jusqu'à la taille, retenez que la meilleure façon d'[optimiser la pousse de vos cheveux](#) est de les maintenir en bonne santé. Pour ce faire, quelques bonnes habitudes peuvent aider :

- **Des massages du cuir chevelu fréquents** : pour favoriser l'apport en nutriments au niveau de la racine et stimuler la pousse des cheveux.
- **Une routine capillaire saine** : avec des soins adaptés aux besoins de votre chevelure et un usage réduit des appareils chauffants (sèche-cheveux et fer à lisser notamment à haute température).
- **Une cure de compléments alimentaires** : en nourrissant vos cheveux de micronutriments essentiels, les

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles
88% of 100
(22)

4 - Une chevelure perd naturellement entre 50 et 100 cheveux par jour

Une chevelure en bonne santé perd naturellement entre 50 et 100 cheveux par jour. Pas d'inquiétude à avoir si vous retrouvez régulièrement des cheveux accrochés à votre brosse ou dans le bac de votre douche : cela est tout à fait normal. Selon les périodes, la chute de cheveux peut s'accroître. C'est le cas lors des **changements de saison**, notamment à l'arrivée de l'automne, quand le corps accuse le coup de la rentrée. Ce phénomène sans gravité est appelé [chute de cheveux saisonnière](#). Les hormones peuvent également avoir un impact sur le cycle de vie du cheveu. Il est fréquent de constater une chute de cheveux importante après la grossesse ou lors de la ménopause. Pendant ces périodes, un [complément alimentaire](#) pour cheveux permet de les **soutenir et de les entretenir de l'intérieur**.

À noter : une chute de cheveux passagère ne doit pas durer plus de trois mois consécutifs. Au-delà, il peut s'agir d'un problème de chute de cheveux chronique comme l'alopecie androgénique. En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

5- La couleur du cheveu dépend de la mélanine

Blond, roux, châtain, brun... la couleur des cheveux est déterminée par la génétique. C'est la **mélanine**, produite par les mélanocytes à la racine du cheveu, qui donne sa couleur à la chevelure. Elle diffuse ses **pigments** au cœur de la tige pileuse en formation, ce qui signifie que le cheveu se colore en même temps qu'il pousse. Plus la quantité de mélanine est concentrée, plus le cheveu est foncé. Les cheveux blancs sont tout simplement la conséquence de l'arrêt de production de mélanine.

6 - Une fois que le cheveu pousse blanc, il repousse toujours blanc

Également appelée la canitie, l'apparition des cheveux blancs a généralement lieu vers la trentaine. Leur propagation augmente vers l'âge de 45-50 ans puis s'étend progressivement sur l'ensemble de la chevelure au fil des années. Avec le temps, les mélanocytes responsables de la couleur des cheveux se raréfient et diminuent de 10 à 20% tous les 10 ans. Le cheveu se met alors à pousser blanc. Une chose intéressante à savoir est qu'une fois qu'un cheveu pousse blanc, il repousse toujours blanc. Vous pouvez donc l'arracher à chaque fois qu'il attire votre attention face au miroir, cela ne lui rendra malheureusement jamais sa couleur originelle.

7 - Un cheveu blanc est plus fragile qu'un cheveu coloré

Si elle donne sa couleur au cheveu, la mélanine joue aussi un rôle de **bouclier pour la fibre capillaire**. Privés de leurs pigments protecteurs, les cheveux blancs sont malheureusement plus vulnérables face aux agressions extérieures (rayons UV du soleil, [pollution](#), routines capillaires agressives...). Ils ont tendance à s'assécher, se ternir et se casser plus facilement. La prise d'un **complément alimentaire riche en actifs spécifiques** (lithothamne, levure de bière, bardane ou encore fleur de bourrache) pour la santé et à la beauté des cheveux est alors particulièrement utile.

8 - Un cheveu sain est un cheveu bien nourri

Ce que vous mettez dans votre assiette joue un rôle essentiel sur la beauté et la santé de vos cheveux. Rappelons-le, **les cheveux se nourrissent des nutriments** apportés par la circulation du sang au niveau de la racine du cheveu. En cas

d'alimentation déséquilibrée ou carencée, vous vous exposez à différents problèmes capillaires : chute de cheveux, croissance ralentie, manque de brillance, fibre cassante... D'où l'intérêt d'adopter une alimentation saine tout au long de l'année, avec un maximum de produits frais, naturellement riches en vitamines et en oligo-éléments. Sachez toutefois que certains nutriments sont particulièrement bénéfiques pour les cheveux :

- **Les vitamines du groupe B** : plus particulièrement la vitamine B8 (ou biotine) et la vitamine B6 qui contribuent à la bonne croissance du cheveu et à la synthèse de la cystéine, un acide aminé entrant dans la composition de la kératine. Vous pouvez les trouver dans les viandes, les œufs, les poissons, les fruits de mer, les céréales complètes, les légumes et fruits secs, le germe de blé...
- **Le zinc** : il intervient dans la formation de la kératine et assure une chevelure souple et brillante. Le zinc est présent dans les huîtres, le foie, le germe de blé, le sésame, le chocolat noir, les noix ou encore la viande de bœuf.
- **Le cuivre** : il contribue à préserver la pigmentation naturelle du cheveu. Il est au menu dans les abats, les fruits de mer, les noix, les graines ainsi que dans certains produits céréaliers complets.
- **Le lithothamne** : il assure un apport en calcium d'origine naturelle qui favorise la croissance des cheveux. Cette algue se consomme sous forme de complément alimentaire.
- **La levure de bière** : riche en minéraux et en vitamines du groupe B, la levure de bière est réputée pour fortifier les cheveux et améliorer leur pousse en stimulant la synthèse de la kératine. Elle se consomme en complément alimentaire ou en paillettes à parsemer sur vos plats.

Tous ces actifs sont à retrouver dans le complément alimentaire [CAPIVIT+ CHEVEUX ET ONGLES](#) du Laboratoire Lescuyer. Ce complexe phyto-micronutritionnel apporte les éléments nutritifs nécessaires au maintien de beaux cheveux, mais aussi de beaux ongles. Il est recommandé de faire 3 mois de complémentation pour obtenir des résultats optimaux.

9- Votre hygiène de vie influence la santé de vos cheveux

Les cheveux sont le baromètre de votre état de santé global. En parallèle d'une [alimentation équilibrée](#), il est important de soigner votre hygiène de vie pour conserver des cheveux sains et robustes. Au quotidien, buvez suffisamment (au moins 1,5L d'eau par jour), pour fluidifier le transport des nutriments au sein des vaisseaux sanguins et assurer la bonne croissance de vos cheveux. Le stress pouvant être à l'origine de maux capillaires (fragilisation du cuir chevelu, chute de cheveux, apparition prématurée de cheveux blancs...), il est également conseillé de pratiquer des activités relaxantes et de dormir suffisamment (entre 7h et 9h par nuit). Enfin, diminuez votre consommation de cigarette pour afficher une belle chevelure brillante et soyeuse.

10 - Les cheveux ont besoin de douceur

Pour afficher des cheveux resplendissants de beauté, la douceur est de mise. Évitez de les agresser au quotidien avec des lavages trop fréquents, des coups de brosse trop énergiques, un usage excessif des appareils chauffants, ou encore, des coiffures trop serrées. Côté **soins**, comprendre la fonction et la physiologie des cheveux est essentiel pour choisir les produits adaptés. Les shampoings, conçus pour éliminer les impuretés et le **sébum**, doivent respecter l'équilibre naturel du cuir chevelu pour éviter le déséquilibre et les **pellicules**. Les après-shampoings, riches en agents hydratants, aident à démêler les cheveux secs et à prévenir les frisottis. Qu'ils soient blonds ou bruns, lisses ou bouclés, tous les types de cheveux ont besoin de soins spécifiques pour fonctionner de manière optimale. Privilégiez des **produits naturels**, sans sulfates et sans silicones qui ont tendance à étouffer la fibre capillaire. Enfin, un passage chez le coiffeur de temps en temps est bénéfique pour chasser les fourches et rebooster la chevelure.

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 ,

Les cheveux, une chute saisonnière spectaculaire

12/09/2021

2 minutes de lecture

La chute de cheveux est particulièrement visible à l'automne car les changements climatiques influent sur l'organisme.

[Lire la suite](#)



3.

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](#)