

# Comment faire pousser ses cheveux rapidement ?

Publié le 22/08/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*La pousse des cheveux est principalement déterminée par la génétique. En moyenne, un cheveu en bonne santé pousse d'environ 0,3 mm par jour, soit 12 cm par an. Découvrez les bonnes habitudes à prendre pour optimiser ce processus et favoriser une croissance vigoureuse de vos cheveux.*

## Comprendre le processus de pousse du cheveu

Vous retrouvez régulièrement des cheveux sur votre brosse, dans votre douche ou sur votre oreiller ? Cela est tout à fait normal puisqu'une chevelure en bonne santé **perd naturellement entre 50 et 100 cheveux par jour**. En effet, les cheveux poussent, meurent, tombent et repoussent chaque jour. Ces phases de croissance, de régression et de régénération correspondent au **cycle pileaire**. Il se compose de trois étapes essentielles :

- Une première phase dite « anagène » qui correspond à la phase de pousse du cheveu et dure de 2 à 6 ans en moyenne.
- Une deuxième phase dite « catagène » qui est plus courte : elle s'étend sur environ 3 semaines. Les cheveux se mettent au repos, leur développement est très ralenti, voire complètement stoppé.
- Une dernière phase dite « télogène » qui conduit à la mort puis à la chute du cheveu. Elle dure environ 3 mois. Le cheveu qui tombe est alors remplacé par un nouveau cheveu qui entre dans une nouvelle phase anagène.

## Les conseils et astuces pour faire pousser ses cheveux plus vite

Beaucoup de personnes ont l'impression que leurs cheveux ne poussent plus. En réalité, un véritable arrêt de croissance est assez rare. Cela peut arriver dans des cas bien particuliers (maladies, traitements médicaux, [carences importantes](#), anomalies hormonales) mais la plupart du temps, les cheveux sont simplement cassants. La fibre capillaire se rompt avant d'avoir réussi à dépasser le niveau des épaules. L'une des premières choses à faire lorsque l'on souhaite faire pousser ses cheveux rapidement est donc de limiter tout ce qui est susceptible de fragiliser la chevelure.

**Limitez les appareils chauffants.** Sèche-cheveux, plaques lissantes et autres fers à boucler : ces appareils très agressifs pour la fibre capillaire s'utilisent avec parcimonie. Avant chaque utilisation, l'application d'un soin thermo-protecteur est indispensable pour préserver au mieux les cheveux.

**Évitez les coiffures trop serrées.** Essayez de ne pas attacher quotidiennement vos cheveux avec des barrettes ou des élastiques qui cisailent et abîment la fibre capillaire. L'idéal est de laisser sa chevelure détachée le plus souvent possible pour la laisser pleinement respirer.

**Stop aux coups de brosse trop vigoureux.** Se brosser les cheveux tous les jours est important pour les maintenir en bonne santé. Néanmoins, ce rituel s'exécute avec un maximum de douceur, en commençant à mi-longueurs pour démêler les nœuds, puis en poursuivant des racines jusqu'aux pointes. Objectif : [maintenir une belle chevelure](#) tout en la préservant de la casse.

**Limitez les colorations chimiques.** Ces traitements contiennent de nombreux ingrédients nocifs pour la bonne santé des cheveux. La coloration végétale est une bonne alternative, plus respectueuse de la chevelure.

En complément de ces astuces anti-casse, vous pouvez mettre en place de bonnes habitudes pour stimuler la pousse des cheveux.

**Un massage quotidien du cuir chevelu** pour activer la microcirculation sanguine et booster l'apport en nutriments au niveau du bulbe pileux afin de favoriser la bonne pousse des cheveux.

**Une routine de soins bienveillante.** Utilisez des produits avec le moins d'ingrédients chimiques possible, adaptés à la nature et aux besoins de votre chevelure. N'hésitez pas à demander conseil à un(e) professionnel(le).

**Un mode de vie sain.** On dit souvent que la chevelure est le reflet de votre état de santé général. Des nuits de sommeil réparatrices, des activités anti-stress, la pratique régulière d'une activité physique : tout ça participe à une croissance optimale des cheveux.

**Une alimentation équilibrée.** Ce que vous mangez chaque jour peut également [encourager la croissance de vos cheveux](#). À privilégier dans l'assiette : la vitamine B8 (jaune d'œuf, lait, soja, avoine, champignons, graines germées...), le zinc (huîtres, foie, germe de blé, sésame, chocolat noir, noix, viande de bœuf...) ou encore le fer (huîtres, viande rouge, œufs, lentilles, pois chiches, épinards...). Dans certains cas, il peut aussi être intéressant de suivre une cure de compléments alimentaires pour optimiser vos apports en nutriments ciblés.

## Quelle cure de complément alimentaire pour faire pousser ses cheveux ?

Le complément alimentaire [CAPIVIT+ CHEVEUX ET ONGLES](#) du Laboratoire Lescuyer contient des actifs spécifiques pour améliorer la santé et la beauté des cheveux.

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles

88% of 100

[\(22\)](#)

Favorise la pousse, la croissance et la fortification des cheveux

[En savoir plus](#)

Sa formule **favorise la pousse et la densité de la chevelure** grâce à une sélection d'actifs de haute qualité. Vous pouvez notamment retrouver de l'Anagain®, un actif breveté, à l'efficacité scientifiquement prouvée qui favorise la pousse des cheveux et réduit leur chute dès le premier mois de prise. L'extrait de prêle, riche en silice végétale, réputée pour fortifier les cheveux, elle améliore l'état des cheveux de façon générale et booste leur croissance. Pour compléter son action : de l'extrait de roquette, qui participe à la stimulation du bulbe capillaire, favorisant ainsi la pousse des cheveux.

**CAPIVIT+** s'utilise en cure, deux fois par an (au printemps et à l'automne en période de [chute saisonnière](#)), à raison de 2 comprimés par jour.

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 ,

### **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](#)



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 ,

### **10 choses à savoir sur les cheveux**

08/07/2021

3 minutes de lecture

Vous rêvez d'une chevelure éclatante de beauté et de santé ?

[Lire la suite](#)