

[Déposez une annonce](#)[Bio Info c'est qui ?](#)[S'inscrire](#)[Connexion](#)

NEWSLETTER

Votre mail

OK

Rechercher News, Annonces



ALIMENTATION

SANTÉ

FORME &amp; BEAUTÉ

FAMILLE

MAISON

INITIATIVES

SHOPPING

JEUX-CONCOURS

TEST

BONS PLANS

PETITES ANNONCES

ACCUEIL NEWS &amp; DOSSIERS FORME &amp; BEAUTÉ BEAUTÉ CHUTE DES CHEVEUX : CONSEILS ET RECETTES D'EXPERTS

## Chute des cheveux : conseils et recettes d'experts

J'aime

Partager

1

Tweet

G+1

0

PUBLIÉ LE 09 JUIN 2015



**ALUPLECIÉ. Minéralisation, stress ou problèmes hormonaux : quels sont les causes et les remèdes pour en finir avec la chute de cheveux ? Les conseils du Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et co-auteur de «Se soigner toute l'année au naturel» (avec Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, aux éditions Prat, 2012).**

Perdre ses cheveux est un phénomène normal, notamment au printemps et à l'automne. Si cela prend des proportions importantes (plus d'une centaine par jour), commencez par vérifier l'extrémité des cheveux tombés. Cassés ? C'est sans doute un défaut de minéralisation. Entier avec son bulbe ? La cause est probablement hormonale et concerne plus particulièrement les hommes ([alopecie androgénique](#), essentiellement génétique). Chez la femme, c'est surtout le manque d'œstrogènes autour de 40 ans ou à la ménopause qui est en cause. Le stress est également un facteur important car la contraction des petits vaisseaux sanguins qu'il entraîne étouffe le cuir chevelu et fragilise le cheveu.

### Des solutions à la portée de tous

L'antidote ? Se détendre et masser le cuir chevelu pour oxygénier les bulbes ! La morphologie même du cheveu renseigne : les cheveux frisés signent une [production de cortisol](#) importante tandis que les cheveux fins peuvent être liés à un problème de thyroïde, qui transforme moins bien les protéines en [kératine](#). Dans ce cas, la chute de cheveux s'accompagne de fatigue, de prise de poids et d'une faiblesse musculaire. Outre le soutien des organes affaiblis, plusieurs pistes sont à la portée de tous. On peut frictionner et masser tous les jours le cuir chevelu avec quelques gouttes de teinture mère d'ortie, de capucine, voire de [capillaire de Montpellier](#) (plus difficile à trouver), prendre des compléments alimentaires à base de silice (Silinovea de Motima ou encore Dissolvurol) ou bien faire fondre une coquille d'œuf dans vingt cuillères à café de vinaigre de cidre puis en boire trois par jour.

L'apport en vitamine B est aussi important (un complément comme Forcapil d'Arkopharma est intéressant car il contient aussi du zinc et des acides aminés soufrés). Enfin, la teinture mère de [renouée des oiseaux](#) active aussi la

### Dossiers associés



BEAUTÉ

Soins capillaires : éliminer les toxiques de vos cheveux



BEAUTÉ

Bio jusqu'à la pointe des cheveux



SANTÉ

Soins dentaires : les bons gestes pour de belles dents



SANTÉ

Ondes électromagnétiques : les téléphones portables ? Avec modération !

### News associées



BEAUTÉ

Des produits dangereux à l'huile d'Amla ? L'Oréal l'a fait !



BEAUTÉ

Shopping bio en bord de mer



BEAUTÉ

Sous leurs jolis noms, ils cachent le pire de la chimie...



BEAUTÉ

6 conseils pour bien choisir ses cosmétiques

### Facebook

pousse des cheveux, mais il faut au moins 3 à 6 mois pour commencer à voir des résultats (25 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois par jour). Cette solution est particulièrement indiquée si la chute des cheveux s'associe à une dermite séborrhéique, des cheveux trop gras ou un psoriasis, lié au fonctionnement du pancréas. Si au contraire les cheveux sont secs, la sauge est une plante intéressante (en tisane ou en teinture mère, mais pas au long cours, ni en cas de cancer).

Formule anti-chute du Dr Françoise Couic-Marinier, aromathérapeute et auteur de [« Se soigner avec les huiles essentielles »](#) (Éd. Solar, 2014).

Ingrediens HE de gingembre 15 gouttes • HE de cyprès 60 gouttes • HE d'ylang-ylang 30 gouttes • HV de ricin 10 ml • HV de macadamia 10 ml • Argile verte 1 c. à soupe si cuir chevelu gras.

**Méthode** Appliquer en massage sur le cuir chevelu et laisser reposer 15 minutes sous une charlotte, puis procéder au shampoing. Vous pouvez aussi mélanger 20 gouttes de HE d'ylang-ylang, de citron et de gingembre dans 100 ml de base de shampoing extra-doux neutre pour adulte et l'utiliser en shampoing régulier (3 fois par semaine maximum, en laissant agir quelques minutes).

À lire : [« Se soigner toute l'année au naturel »](#) (de Jean-Christophe Charrié et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, aux éditions Prat, 2012).

À lire sur notre site :

[Prévenir la chute des cheveux](#), par Julien Kaibeck

[Soins capillaires : éliminer les toxiques de vos cheveux](#)

[Bio jusqu'à la pointe des cheveux](#)



Bio Info  
15 K mentions J'aime

J'aime cette Page

Soyez le premier de vos amis à aimer ça.



Sophie Bartczak

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

JE M'INSCRIS

1 commentaire

Connectez-vous ou inscrivez-vous dès maintenant pour publier un commentaire !

twilipam@24  
24 SEPT., 2015, 11:37  
Signalez un abus

Je voulais vous raconter mon expérience avec des suppléments. Je été choisi en tant que testeur pour les capsules de supplément BIOMINERAL un plus avec Lactocapil et je voulais vous dire combien il était cette expérience. Gardez à l'esprit qu'il est la première fois que je utiliser des suppléments de toutes sortes. Le kit est composée d'une boîte de 30 capsules pour moi et 10 kits de 4 capsules à répartir entre les parents et amis. Je l'ai déjà commencé à faire de la propagande et sont bien avancés. Le produit semble bon pour moi, et après une semaine, je ont vu des améliorations significatives sur mes chapeaux mais attendez vous à utiliser toute la boîte pour faire un jugement définitif. Cependant à ce jour, après 14 jours de traitement, je remarquai que les cheveux est plus fort, plus douce et surtout quand je les lave je perds beaucoup moins qu'avant. Le produit est évidemment un complément alimentaire que vous devez prendre une fois par jour associé à une alimentation saine et équilibrée. Le produit est basé Lactocapil ainsi biotine, vitaminaD3, l'acide linoléique et de la taurine. La biotine est utile pour l'entretien des cheveux normaux, de la taurine et l'acide aminé leucine, la proline et la glycine sont utiles pour la kératine des cheveux. La perte de cheveux souvent, ils se produisent qui sont dues au stress, la fièvre, post-partum, les médicaments, la ménopause et manquent de produits nutrizonale. Il est indigeste, moelleux et de gluten. Pour l'instant, mon avis est positif, mais bien sûr, dans un mois, je vais mettre à jour.

Répondre

Retour en haut

Rubriques	Espaces membres	Nous suivre	DONATION
<a href="#">Plan du site</a>	<a href="#">Accueil</a>	<a href="#">Facebook</a>	<a href="#">Appel aux dons pour maintenir la gratuité du journal</a>
<a href="#">Qui sommes-nous ?</a>	<a href="#">News et dossiers</a>	<a href="#">RSS</a>	<a href="#">Votre montant</a>
<a href="#">Annonceur</a>	<a href="#">Opinions</a>		
<a href="#">Mentions légales</a>	<a href="#">Chez moi</a>		
<a href="#">Conditions générales de ventes</a>	<a href="#">Bien-être</a>		
<a href="#">Partenaires</a>	<a href="#">Futur vert</a>		
<a href="#">Contact</a>	<a href="#">Communauté bio</a>		
<a href="#">Liens utiles</a>			

© Bio Info | Site Internet développé par Oliv.fr - Web Agency