

LES SOINS COSMETOLOGIQUES DU CHEVEU

M. AIT OURHROUIL., L.DAHBI., B.HASSAM.

RESUME

Des relations privilégiées se sont établies il y a 30-40 ans entre les dermatologues et l'industrie cosmétique à partir du moment où des produits cosmétiques ont été présentés de façon préférentielle ou exclusive aux dermatologues.

De ce fait, la cosmétologie a procuré à la dermatologie quelques moyens thérapeutiques efficaces non médicamenteux.

L'impact de la cosmétologie sur les habitudes de l'hygiène de la chevelure a probablement joué un rôle non négligeable dans la disparition des teignes contagieuses et dans la limitation des épidémies de pédiculose en milieu scolaire.

Nous rapportons ici une mise au point sur les principaux soins cosmétologiques du cheveu.

Le conseil du pharmacien doit être global associant règles diététiques et règles d'hygiène. C'est sur ces règles et la bonne utilisation des produits actuellement sur le marché que nous insisterons ici.

1- CONSEILS DIETETIQUES :

La Kératine, constituant essentiel du cheveu, est formée de chaînes d'acides aminés, unies par des liaisons soufrées. Selon de nombreux travaux de médecins indiens, des carences graves en certains aliments peuvent favoriser la chute capillaire.

De ce fait, on ne doit pas oublier le rôle de l'apport alimentaire dans la croissance des cheveux, à savoir :

- * **les protéines** qui sont abondantes dans les poissons, produits laitiers, viandes, céréales, soja, etc.
- * **les graisses d'origine végétale** à base d'acides gras poly-insaturés sont préférables.

* les vitamines :

- + vitamine A : huile de foie de poisson, oeufs, foies de viande, persil, carottes, tomates, épinards, beurre.
- + vitamine B₅ : levure de bière, jaune d'oeuf, blé, rein et foie de mammifères.
- + vitamine B : levure de bière, lait, oeufs.
- + vitamine E : oeufs, beurre, huile de germe de blé, de tournesol, de maïs, de soja.
- + vitamine F : huile vierge de tournesol et de soja.
- + vitamine H : rein, foie et jaune d'oeuf.

* **les oligo-éléments** stimulent l'activité enzymatique et de ce fait, pourraient jouer un rôle dans la croissance du cheveu.

- + cuivre : abats, huîtres, cacao, fruits secs.
- + zinc : huîtres, foie de canard, haricots secs, viande et poisson.
- + Sélénium : huîtres, foie, abats et porc. A forte dose, il ferait tomber les cheveux.
- + soufre : présent, dans certaines protéines mais surtout dans les aliments à base d'algues, de pollen et de germe de blé.

* les minéraux :

- + Calcium : poisson et produits laitiers.
- + Magnésium : germe de blé, cacao et bigorneaux.
- + Fer : moules, abats, viande, épinards et fruits secs.

En plus d'un régime alimentaire équilibré, on peut, dans certains cas de chute capillaire de l'homme ou de la femme, prescrire la prise de vitamines, d'aa soufrés... etc, par voie orale ou injectable et ce, pour une période de 2 à 3 mois, durant l'année.

On cite, à titre d'exemple, les vitamines B₅ et H administrées en injection intramusculaire le «Pilfood*», «Nutricap*» etc... administrés par voie orale. (1, 2)

2•/ CONSEILS HYGIENIQUES

En règle générale :

Les cheveux et le cuir chevelu doivent être lavés régulièrement à une fréquence variable selon le mode de vie, la pollution ambiante, l'activité sportive et l'état du cuir chevelu. Lors du shampoing, le cuir chevelu doit être légèrement massé afin d'activer la circulation et d'entretenir sa souplesse. Ce massage est particulièrement indiqué en cas de cheveux secs et de cuir chevelu déshydraté ; inversement, il est à éviter quand les cheveux sont gras.

Les shampoings utilisés doivent être doux et adaptés aux différents types de cheveux.

Le séchage idéal est celui à l'air libre. Mais, il est le plus souvent réalisé avec un sèche-cheveux. Dans ce cas, pour éviter d'abîmer la kératine du cheveu, il doit être prolongé le moins possible et pas trop chaud (température graduellement augmentée, sèche-cheveux tenu à distance, soit à 10-15 cm des cheveux). Si le séchage s'effectue par brushing, il faudra éviter les tractions trop fortes sur la chevelure. De même, en cas de mise en plis, le brossage permet d'éliminer les cheveux morts, les poussières et les impuretés. Il doit toujours être effectué avec douceur, avec une brosse non métallique, à soies douces, nettoyée régulièrement. (2)

Le peignage s'effectue après le démêlage, dans le sens normal des cheveux, de la racine vers la pointe et du bas vers le haut de préférence (pour une femme), avec un peigne régulièrement nettoyé avec soin, en écaille (convient bien aux cheveux sensibles), en corne (avantage d'une matière naturelle) ou en matière plastique (attention, risque d'électrisation des cheveux). Par contre, les peignes en métal sont à proscrire car ils peuvent blesser le cuir chevelu. (2)

Les manipulations imposant une traction sur la tige du cheveu doivent être faites en appliquant les doigts ou la main au niveau de la zone de traction des racines. Ce geste atténue leur effet destructeur.

Les cheveux fragiles, naturellement ou à certaines périodes de la vie (ménopause), ne doivent pas faire l'objet d'agressions cosmétiques comme le crépage ou les permanentes, qui entraînent des phénomènes de plisure et de cassure du cheveu, ainsi que les défrisages. D'autre part, les racines peuvent être extirpées lors de la mise en place de bigoudis ou de la pratique de brushing. (1)

Les gels coiffants et les laques ne sont pas nocifs. Le seul problème qui peut se poser est d'ordre allergique, mais il

est devenu exceptionnel en raison des progrès réalisés dans leurs composants.

Avant et/ou après exposition solaire, prendre certaines précautions. Le soleil, surtout s'il est associé aux bains de mer, accentue le dessèchement des tiges des cheveux.

Les cheveux fins et fragiles vont atteindre plus rapidement leur point de rupture. Ceci peut-être évité par l'utilisation de crèmes à base de colostrum ou de karité. par exemple ou d'huiles solaires (Bergasol, ...) avant et/ou après exposition, et après les bains, par des rinçages systématiques avec de l'eau tiède additionnée de vinaigre ou de jus de citron ou l'utilisation de baumes ou «rinçages».

A propos de l'hygiène de vie, on peut penser que le surmenage, le stress, l'insomnie, l'abus de tabac et peut-être d'alcool peuvent intervenir sur des déséquilibres métaboliques interférant avec le cycle pileux.

Si ces règles sont respectées, le cheveu est la plupart du temps normal, c-a-d, souple et brillant, ni fendillé, ni cassant, ni fourchu. Le non respect des règles d'hygiène simples suffit à le modifier. C'est ainsi que les lavages trop fréquents avec des shampoings trop détergents le rendent dépourvu de son enduit sébacé protecteur, qu'un séchage brutal le flétrit, qu'un brossage agressif le fend.... Des soins spécifiques sont alors nécessaires.

A/ Cas des cheveux gras

Il est important de leur apporter des soins cosmétiques, la production excessive de sébum pouvant parfois aboutir à des alopecies.

- Le lavage des cheveux aura lieu tous les cinq jours environ (2, 3) voire tous les jours (1). Il faut les nettoyer sans trop les décaper avec des shampoings faiblement détergents. On cite par exemple les extraits de bois de Panama, d'ortie blanche, de goudron de cade, ... etc.
- Une application unique est souvent préférable au classique double lavage successif.
- Le rinçage sera très soigneux avec utilisation de douches filiformes pouvant freiner les poussières aiguës et débarrasser le cuir chevelu des eczématides surajoutées. (3)
- Le séchage est effectué à basse température.
- L'utilisation de lotions traitantes contenant des rubéfiants pour améliorer la circulation locale peut être conseillée.
- En cas d'échec, le recours à des traitements médicaux, est indispensable (2, 3).

B / Cas des cheveux secs

- On conseille un lavage des cheveux, au maximum une fois par semaine, avec des shampooings très doux, non chargés en tensio-actifs, pas alcalins, contenant des agents antistatiques efficaces (polymères cationiques), apportant des substances grasses et des éléments biologiques (acides gras, triglycérides d'huiles végétales, esters gras, lanoline phospholipides et des vitamines : A, B, E, F).
- Un rinçage sec abondant avec de l'eau tiède et un séchage à basse température sont conseillés.
- On conseille également des baumes après-shampooings renfermant des dérivés protéiniques.
- Le brossage doit être doux et bref avec une brosse en sanglier souple.
- Enfin, les démêlages au peigne fin sont à éviter et le nombre de brushings est à limiter. (2, 4)

C / Cas des cheveux pelliculaires

- Les shampooings antipelliculaires sont le premier recours. Ils peuvent suffire car ils contiennent des agents efficaces, à la fois antifongiques et antibactériens, ralentissant la formation des squames. Ces shampooings ou lotions peuvent être à base d'huile de cade, de coaltar, de

sulfure de sélénium, ...etc.

- Ils s'effectuent une fois par semaine en 2 temps d'application (1ère application avec massage léger, puis rinçage, puis 2ème application, cinq minutes de contact avec le cuir chevelu, et rinçage abondant), par cures successives de 5 à 8 semaines séparées d'intervalles de repos variables selon le résultat obtenu.
- Leur action peut être complétée par celle des lotions capillaires.
- Au cours des premières semaines d'utilisation des shampooings antipelliculaires, une recrudescence pelliculaire est possible.
- Parfois, en cas d'échec, il est utile d'ajouter une thérapeutique locale complémentaire qui ne relève plus de la cosmétologie mais de la dermatologie (dérivés imidazolés, antifongiques, corticoïdes associés à de l'acide salicylique).

D /Intérêts des shampooings dans l'entretien de la chevelure

Les shampooings sont utilisés une fois par semaine en moyenne pour nettoyer la chevelure, l'embellir, corriger ou traiter d'éventuels défauts ou pathologies.

De ce fait, nous essayerons de présenter, en fonction des différents types de cheveux et de leurs aspects, le bon conseil pour l'utilisation du shampooing adéquat (6)

Types de cheveux	Aspects des cheveux	Conseils
Fatigués, ternes et cassants.	Fatigués par le surmenage ou à chaque changement de saison. Sans ressort, mous.	Shampooing à la quinine et la vitamine B6 : revitalise et fortifie; Baume revitalisant et régénérant : gaine, donne du «corps» aux cheveux et laisse la chevelure souple et légère. Exp : shampooing Klorane Quinine B6.
Fins et délicats	La chevelure est plate. Elle manque de volume et de consistance.	Shampooing au lait d'amandes : favorise la résistance des cheveux fins et délicats, donne un léger volume grâce à un effet «filmogène». Baume gainant et volumateur : complète les effets du shampooing antistatique et facilite le coiffage et la tenue de la coiffure.

Types de cheveux	Aspects des cheveux	Conseils
A tendance grasse	Lourds et plats	Shampooing à l'ortie blanche : nettoie en douceur et régularise la sécrétion sébacée Exp : Shampooing Klorane, Foltène pour Cheveux gras.
Pellicules sèches ou grasses	Desquamation anormale du cuir chevelu. Les pellicules grasses forment un amalgame avec le sébum et adhèrent au cuir chevelu. Les pellicules sèches ont tendance à tomber en poudre blanche sur les épaules.	Shampooing à la capucine : élimine les pellicules et prévient leur formation. Exp : Shampooing klorane antipelliculaire.
Secs ou desséchés	La sécrétion du sébum est insuffisante. Cheveux ternes, cassants et fourchus.	Shampooing à l'huile de vison ou au colostrum : nourrit et régénère le cheveu. Baume embellisseur démêlant facilite le démêlage et le coiffage et laisse la chevelure nourrie, souple et brillante. Exp ; Shampooing Klorane à l'huile de vison ou shampooing Ducray au colostrum.
Colorés ou permanents	Tige pileaire déstructurée en profondeur. Le cheveu prend un aspect en «paille». Il est souvent gras ou normal à la racine.	Shampooing au carthame : restaure l'intégrité de la tige pileaire.
Abîmés par les shampooings fréquents	Besoin de douceur.	Shampooing au lait d'avoine : apporte douceur et protège la fibre capillaire. Exp : Klorane shampooing avoine.
Blonds, châains et clairs	Cheveux sans éclat et ont tendance à foncer.	Shampooing à la camomille : éclaircit, adoucit et dore le cheveu. Vinaigre de rinçage à la camomille : neutralise les effets des eaux calcaires, redonne de la brillance à la chevelure et renforce les effets du shampooing. Exp : Shampooing Klorane à la camomille.

Types de cheveux	Aspects des cheveux	Conseils
Châtains, roux et auburn	Ternes, sans éclat, manque de tonicité et de volume.	Shampooing au Henné fortifié et donne des reflets auburn. Exp : Shampooing Klorane au Henné
Châtains foncés, bruns.	Foncés, sans reflet et appauvris.	Shampooing aux feuilles de noyer : fortifie, fonce et donne de l'éclat.
Blonds cendrés, gris ou blancs.	Reflet jaunâtre. Cheveux fins et sans souplesse.	Shampooing aux centaurees blettes : prévient le jaunissement et apporte de légers reflets argentés.
Pour nettoyer les cheveux sans les mouiller.	Tous types de cheveux	Shampooing sec : absorbe rapidement les salissures grasses et s'élimine facilement au brossage. Exp : Shampooing sec de Vichy.

CONCLUSION

Il faut savoir qu'un respect de ces règles d'hygiène faciles à réaliser, suffit pour la plupart du temps à redonner à la chevelure un aspect normal, souple et brillant.

Ainsi, nous devons être persuadés que les cheveux ont droit à la même dignité que n'importe quelle autre partie du corps.

BIBLIOGRAPHIE

1 - BOUHANNA P
Cheveu et calvitie. Les nouveautés médicales et chirurgicales chez la femme et chez l'homme.
Editions SIMEP, 1994.
2 - ROQUIER - CHARLES. D
Les soins cosmétiques du cheveu.
Actualités pharmaceutiques, 1991, n° 289, 70 -71.
3 - ROQUIER - CHARLES . D
La séborrhée du cuir chevelu.
Actualités pharmaceutiques, 1990, n° 275, 13-14.

4 - FSIHI. N : La cosmétologie à l'officine de la théorie à la pratique.
Thèse de pharmacie (Rabat) 1992, n°73.
5 - ROQUIER - CHARLES D
Les cheveux.
Actualités pharmaceutiques, 1991, n° 289, 8 - 12.
6 - DAHBI. L :
Alopécies : classification, étiopathogénie et nouvelles acquisitions thérapeutiques.
Thèse de pharmacie (Rabat). 1996, N°24.