



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Chute de cheveux



Description du cas

La chevelure est souvent considérée comme un symbole de beauté et de séduction. Lorsqu'elle perd de son volume et de sa densité, cela peut entraîner de véritables complexes et une baisse de confiance en soi importante.

Il est pourtant normal de perdre entre 50 et 100 cheveux par jour, car les cheveux tombent et se renouvellent naturellement tout au long de l'existence. Leur cycle de vie est composé de trois phases : la première (anagène) correspond à la croissance du cheveu (de 2 à 7 ans), la seconde (catagène) correspond à une interruption de la croissance (2 à 3 semaines), et la troisième (télogène) correspond à la chute du cheveu (2 à 3 mois). Il est donc naturel de perdre ses cheveux en petite quantité, mais une chute pathologique plus importante peut survenir à tout âge de la vie, chez les hommes comme chez les femmes.

Lorsque la chute devient sévère et s'installe dans le temps, elle peut devenir définitive et engendrer une calvitie. La cause la plus courante de cette perte de cheveux est l'alopecie androgénétique. Cette chute de cheveux partielle ou totale est d'origine hormonale et génétique. Elle est provoquée par une sensibilité accrue du follicule pileux à la production d'androgènes (hormones mâles), ce qui a pour effet d'écourter la durée de vie du cheveu, et de produire des repousses plus fines et plus rares. Ce phénomène est bien connu chez les hommes, puisqu'il représente 90 % des cas de chute capillaire, mais certaines femmes sont également touchées. Chez elles, le crâne se dégarnit progressivement autour de la raie centrale, mais cette raréfaction des cheveux n'aboutit pratiquement jamais à une calvitie totale.

Lorsqu'une chute de cheveux est passagère et réactionnelle, elle est généralement réversible et dure moins de 6 mois. Elle peut survenir après un événement ponctuel (anesthésie générale, traitement médicamenteux, poussée de fièvre, accouchement), mais de nombreux facteurs internes ou externes peuvent être impliqués, comme le stress, les chocs affectifs, les carences alimentaires (en particulier la carence en fer), les dérèglements thyroïdiens, les contraceptifs hormonaux, la pollution, ou encore les changements de saison. On parle alors d'effluvium télogène aiguë pour caractériser cette perte de cheveux soudaine et momentanée. Dans ce cas, il est tout à fait possible de relancer et d'activer la croissance des cheveux en utilisant des produits naturels adaptés et en traitant la cause du dérèglement.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	ESSENCE Citrus limonum (Citron jaune)	0.5	0.2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cedrus atlantica (Cèdre de l'Atlas)	1	0.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Salvia sclarea (Sauge sclérée)	1	0.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Nardostachys jatamansi (Nard de l'Himalaya)	0.5	0.2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cananga odorata (Ylang ylang)	1	0.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Rosmarinus officinalis CT cineole (Romarin à cinéole)	1	0.3 mL
	HUILE VEGETALE Argania spinosa (Argan traditionnel)	70	21 mL
	HUILE VEGETALE Ricinus communis (Ricin)	25	7.5 mL

Page 2 sur 4 - Formule Chute de cheveux - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec les huiles végétales d'argan et de ricin. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Appliquer 10 gouttes de ce mélange sur le cuir chevelu et pratiquer un massage du crâne avec la pulpe des doigts. Laisser poser environ 30 minutes puis rincer avec un shampoing doux. Renouveler cette application 2 à 3 fois par semaine avant un shampoing.

Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 7 ans.

Conseils complémentaires

En prévention :

- Procéder à des massages réguliers du cuir chevelu pour stimuler la microcirculation.
- Éviter les traitements capillaires agressifs comme les colorations, la laque, les permanentes, le fer à friser, le sèche cheveux, et plus globalement, tous les soins contenant des produits chimiques toxiques pour les cheveux (silicone, ammoniac, sulfate, parabène)
- Éviter de brosser les cheveux de manière trop énergique ou de les attacher avec un élastique trop serré, cela pourrait provoquer une alopécie de tractation.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des aliments riches en protéines, en oméga 3 (poissons gras, huiles de noix ou de colza), en zinc et en fer, ainsi que des fruits et des légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines.
- Faire une cure de zinc et de fer pour combler d'éventuelles carences. La levure de bière, riche en vitamines du groupe B et en zinc, est particulièrement indiquée pour renforcer les cheveux.
- Penser à pratiquer des exercices de relaxation (sophrologie, yoga, respiration) et à dormir suffisamment, car le stress et le manque de sommeil sont néfastes pour la santé des cheveux. Une cure de magnésium marin ou de plantes anxiolytiques (Rhodiola, Mélisse, Valériane, Passiflore ou Aubépine) peut être indiquée dans ce cas.
- En phytothérapie, certaines plantes peuvent aider à fortifier les cheveux comme la Prêle des champs ou l'Ortie (richesse en silice notamment).

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- ATELIER PRATIQUE DE COSMÉTIQUES NATURELS

Page 4 sur 4 - Formule Chute de cheveux - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com