



# TABLE DES MATIÈRES

Préface d'Alain Andreu . . . . . 5



Avant propos du Dr Stéphane Résimont . . . . . 9



1. L'alopecie : un terme générique aux causes très diverses . . 11

- 1-1 Les cycles de la vie d'un cheveu . . . . . 14
- 1-2 L'alopecie androgénétique (AAG) . . . . . 15
  - Le paradoxe androgénique – Rôle des caspases . . . . . 15
- 1-3 L'effluvium télogène . . . . . 17
- 1-4 Les autres formes d'alopecie . . . . . 17
- 1-5 Les carences nutritionnelles . . . . . 20
  - Mangez suffisamment de protéines . . . . . 21
  - ... et donc d'acides aminés . . . . . 22
  - N'oubliez pas les oligo-éléments essentiels . . . . . 22
  - Les vitamines . . . . . 24
  - Quels aliments pour la santé des cheveux ? . . . . . 25
- 1-6 Les carences ou excès hormonaux . . . . . 25
  - Syndrome métabolique, aldostérone et alopecie androgénétique . . . . . 30

1-7	L'inflammation . . . . .	30
1-8	L'étude du polymorphisme des gènes codant pour la 5 alpha réductase . . . . .	33
	APOE, MTHFR... Vive la génomique ! . . . . .	34
1-9	Les examens d'exploration du cheveu . . . . .	35
1-10	L'alopecie en médecine traditionnelle chinoise (MTC) . . . . .	36
<hr/>		
<b>2.</b>	<b>Les traitements courants d'efficacité prouvée . . . . .</b>	<b>41</b>
2-1	Le minoxidil . . . . .	41
2-2	Le dermaroller . . . . .	44
	Comment l'utiliser ? . . . . .	45
2-3	Les shampooings anti-chute . . . . .	46
2-4	Les inhibiteurs de la 5 alpha réductase (finasteride, dutastéride, spironolactone) . . . . .	47
2-5	Quelques plantes alternatives naturelles au finastéride ? . . . . .	50
2-6	Les huiles végétales et huiles essentielles . . . . .	55
2-7	Autres ingrédients végétaux ou minéraux . . . . .	56
<hr/>		
<b>3.</b>	<b>Les traitements alternatifs . . . . .</b>	<b>59</b>
3-1	Le Plasma Riche en Plaquettes : PRP . . . . .	61
3-2	Introduction à la FUE . . . . .	66
	La FUT (Follicular Unit Transplantation) . . . . .	68
	La FUE (Follicular Unit Excision) . . . . .	68
	FUE: un témoignage . . . . .	70
<hr/>		
<b>4.</b>	<b>Trois exemples d'alopecies résolues par Ann David, nutrithérapeute . . . . .</b>	<b>75</b>

Exemple 1 : Pelade ophiasique chez une jeune femme de 26 ans . . . . .	79
Exemple 2 : Chute de cheveux chez une jeune femme de 28 ans . . . . .	87
Exemple 3 : Une dame de 42 ans qui consulte pour perte de cheveux depuis 2014 . . . . .	90
Alopécie androgénétique masculine : le protocole d'Alain Andreu . . . . .	92



<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>97</b>
--------------------------------	-----------

