



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Freinez la chute de cheveux grâce aux
trésors de l'Ayurvédā !**



Freinez la chute de cheveux grâce aux trésors de l'Ayurvédà !

Comprendre la chute de cheveux

Introduction

Clara : Aujourd'hui, nous allons plonger sur un sujet qui préoccupe beaucoup de Français: la **chute des cheveux**.

Bien que ce soit un phénomène clinique complètement bénin, on sait tous que la **chute des cheveux**, les **calvities**, sont une source de stress et peuvent atteindre la confiance de façon assez conséquente. Souvent la dimension génétique est à l'heure, mais on va voir qu'il y a d'autres facteurs qui peuvent entrer en jeu.

Par ailleurs, nous avons l'image d'Indiennes avec des cheveux resplendissants et lisses comme de la soie. Nous allons voir quels sont les secrets de l'Ayurvédà et les solutions naturelles pour arrêter, stopper et diminuer cette **chute de cheveux**, de l'alimentation aux herbes spécifiques en passant par des pratiques de vie ayurvédique.

Joyce va nous montrer comment cette médecine traditionnelle peut offrir un soutien précieux pour retrouver une chevelure dense et en bonne santé.



Définition selon la médecine ayurvédique

Clara : Pourriez-vous expliciter la perspective ayurvédique de la **chute de cheveux** et comment elle diffère des pratiques occidentales ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce désordre est appelé ***Khālitya***, ce qui signifie **chauve**, ou ***Indralupta***, qui signifie **alopécie**. Il s'agit d'un désordre soit du **dosha Vata**, soit du **dosha Pitta**.

Les cheveux font partie de ce qu'on appelle **Asti**, le cinquième tissu, le **tissu osseux**. Les cheveux sont un sous-produit des os, de même chose que les dents et que les ongles. Ainsi, de la qualité des cheveux on peut en déduire, à peu près, la qualité des autres sous-produits et la qualité des os.

Nous avons différents types de pertes. Par exemple, on va connaître une perte de cheveux chez les hommes qui sont assez jeunes lorsque. C'est lié à **Pitta**. Dans ce cas, on aura un excès de **testostérone** et on va perdre les cheveux.

Pour nous, ce cas est lié à **Pitta**, même si la plupart des pertes de cheveux sont souvent liées à **Vata**.

Clara : C'est majoritairement lié à **Pitta** et **Vata** pour les hommes. Pour les femmes, est-ce que cela diffère ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, c'est **Pitta** et **Vata** pour les hommes ou les femmes, mais je donnais un exemple de ce que cela ça donnait quand c'était en lien avec **Pitta**. En effet, il existe un certain nombre de cas d'hommes n'ayant pas la trentaine, qui sont complètement chauves, comme leur père, et dans ces cas, il s'agit d'un **excès de testostérone** en lien avec **Pitta**.



Vata est un **dosha** qui casse dans le corps et qui détruit. La perte de cheveux est beaucoup plus en lien avec ce **dosha**.

Les causes de la perte de cheveux

Clara : Vous parlez des **facteurs génétiques** qui sont probants pour cette pathologie. Est-ce que vous avez peut-être d'autres causes qui sont mises en évidence via la perspective ayurvédique ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a beaucoup de causes possibles à la **perte de cheveux**. Le tout est de trouver la bonne cause. Nous pouvons citer :

- des **traumatismes physiques**, tels que l'épuisement et l'excès d'activité physique;
- des **traumatismes chimiques** liés à l'utilisation des produits chimiques;
- des **traumatismes psychologiques** tels que le stress;
- une infection bactérienne en lien avec le cuir chevelu;
- un **excès de radiation**, qu'on retrouve, par exemple, dans la radiothérapie;
- une **anémie**;
- un **manque de fer**;



- des **prédispositions génétiques**.

Tel que mentionné auparavant, lorsque vous êtes un homme de type **Pitta**, vous avez une prédisposition à perdre les cheveux assez jeune.

Nous avons également un certain nombre de médicaments qui peuvent faire perdre les cheveux, comment par exemple :

- les **anticoagulants**;
- les médicaments pour la **thyroïde**;
- la **contraception**;
- les **amphétamines**;
- la **lévodopa**.

Par ailleurs, une alimentation trop salée ou l'utilisation d'une eau trop calcaire pour se laver les cheveux, peut également faire chuter les cheveux.

Clara : En effet, nous voyons dans certaines régions du monde, que nos cheveux tombent plus rapidement. Cela peut être lié à l'eau, mais aussi à l'alimentation.



Les traitements ayurvédiques spécifiques

Conseils alimentaires

Clara : Est-ce qu'il y a des aliments qui sont particulièrement recommandés pour prévenir ou traiter la **chute des cheveux** ou à l'inverse, qui peuvent accélérer cette chute ?

Joyce Villaume-Le Don : Un très bon aliment pour les cheveux est le **lait**. Cela nourrit particulièrement les os et, comme je disais, la santé des cheveux vient de la santé des os. Le **lait**, c'est déjà une très bonne nutrition.

En effet, dans la **perte de cheveux** nous avons les bulbes qui ne sont pas suffisamment nourris. Le corps fait une sélection en se disant "*ok, j'ai d'autres choses à faire par rapport à la charge de travail, de stress, etc. donc les cheveux peuvent tomber*".

Ainsi, une bonne nutrition est importante, en commençant par le **lait**, puis tous les aliments qui vont être bons pour **Asti** :

- les **noix**;
- les **amandes**;
- les **noisettes**;
- et tout ce qui se trouve dans la **famille des oléagineux**, sous forme de **lait** ou d'**huile**.



Clara : Beaucoup de corps gras entre le **lait**, les **noix**, l'**huile**. Vous parliez du **sel**, est-ce qu'il y a peut-être des aliments qui, à l'inverse, favorisent la **chute de cheveux** ?

Joyce Villaume-Le Don : En Ayurvédā, nous avons l'habitude de regarder surtout le **sel**. Puis, il y a souvent une mauvaise alimentation, carencée en **fer** ou en **zinc**.

En effet, lorsque nous apprenons les signes de carence les plus connus, la **chute de cheveux** est présente lorsqu'on parle de carence :

- en **fer**;
- en **zinc**;
- en **iode**;
- en **vitamine C**;
- en **calcium**;
- et en **vitamine D**.

C'est pour cela qu'une des difficultés dans la **chute de cheveux** est de comprendre, parmi toutes les causes possibles, quelle est la carence afin d'agir de manière beaucoup plus efficace. On peut se dire "*c'est lié au stress*", mais cela peut être lié à une carence.



Clara : On n'hésite donc pas à faire des tests en laboratoire pour déceler d'une potentielle carence en **fer** ou autre.

Traitements en externe

Clara : Vous parliez justement des corps gras à prendre en interne pour stimuler la pousse, mais aussi il y a la possibilité de mettre des corps gras en externe, sur le cuir chevelu directement.

Dans certaines traditions, par exemple la tradition chinoise, les femmes traitaient leurs cheveux avec de l'**amidon de riz**, de l'**eau de riz**. Il y a beaucoup de cultures qui ont aussi développé leurs propres coutumes pour avoir une chevelure dense et en pleine santé. Comme je l'avais suggéré au début de présentation, les Indiennes sont vraiment connues pour avoir des cheveux sublimes.

Avez-vous des huiles ou des plantes à appliquer directement en externe ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, nous avons plusieurs traitements possibles.

- Nous avons l'**Amalaki**, un fruit qu'on utilise en poudre, on le mélange avec de l'eau et on va mettre en application sur le cuir chevelu.
- Nous utilisons aussi l'huile de **Bhringaraj**. **Bhringaraj**, c'est la plante pour les cheveux. Nous allons l'utiliser en interne, sous forme de poudre, mais aussi sous forme d'**huile**. Cela stimule en particulier la pousse des cheveux et évite que les cheveux deviennent gris.



- Lorsque nous avons repéré que cela est lié au stress, nous allons donner de l'huile de **Brahmi** sur les cheveux et du **Brahmi** en interne.

Clara : En ce qui concerne l'utilisation de la plante à prendre en interne, doit-on faire des cures plusieurs fois par an ?

Joyce Villaume-Le Don : Les cheveux mettent bien un mois pour être recréés. Il n'y a pas lieu de faire des cures. Soit on a traité le problème, soit on ne l'a pas traité. Sauf si le problème devient récurrent, on est censé régler le problème.

Clara : On va le prendre pendant combien de temps le traitement en interne ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela dépendra de la cause. Souvent, on dit que la chute des cheveux prend environ trois mois à être visible. Aussi, pour une amélioration il faut bien une prise pendant un mois.

Ce n'est pas la même situation si vous avez besoin de traiter une **alopécie**, qui est une maladie assez grave pour le cuir chevelu, que si c'est juste une simple chute de cheveux à cause d'un coup de stress ou à des changements hormonaux suite à un accouchement. Cela sera beaucoup plus rapide.

Nous pouvons dire qu'il n'y a pas de temps déterminé pour le traitement, mais c'est un minimum d'un mois, voire un an. Cela dépend de la cause et du type de problématique qu'on traite.



Les traitements ayurvédiques spécifiques

La pharmacopée ayurvédique

Clara : Merci pour ces précisions. Est-ce qu'il existe de façon un peu plus générale une routine ayurvédique quotidienne pour garder des cheveux en pleine santé ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous pouvons appliquer l'**huile de sésame** en quantité modérée sur le cuir chevelu, car c'est les bulbes des cheveux qu'il faut nourrir particulièrement. L'huile peut aussi protéger les cheveux, les graisser et les gainer.

Nous pouvons faire **Nasya**, en mettant de 3 à 4 gouttes dans chaque narine. En utilisant cette technique, nous cherchons à calmer **Vata**, parce que c'est une problématique **Vata** dans la sphère de la tête. **Nasya** agit sur toutes les maladies qui vont des clavicules jusqu'au sommet du crâne, dont les cheveux.

Pour cela, nous pouvons utiliser de l'**huile de sésame** ou un autre type de ce qu'on appelle **Nasya**, comme le **ghee**, ou même de l'**huile de Bhringraj** ou de l'**huile de Brahmi**.

Le fait de faire **Nasya** peut clairement densifier les cheveux et favoriser la pousse.

Nous allons également prendre des plantes pour régénérer **Asti**, puisqu'une **chute de cheveux** peut parler d'une problématique ponctuelle et pas grave, ou d'un épuisement profond de l'organisme.



Il faut qu'on régénère et nous allons donner des substances qu'on appelle des substances **Rasayana**, régénérantes, comme l'**Amalaki**.

Nous pouvons utiliser l'**Amalaki** sur le cuir chevelu et on peut la prendre aussi en interne. Cela va aider à produire des cheveux.

Nous allons surtout faire attention à avoir une alimentation équilibrée. En effet, une alimentation trop restrictive pourrait porter atteinte aux cheveux.

Les massages

Clara : On voit bien qu'il y a une action sur le terrain, avec l'alimentation et le fait de nourrir l'organisme pour pouvoir régénérer les cellules, mais aussi une action locale avec toute la sphère crânienne, que ce soit le nez ou les cheveux.

Auriez vous des massages pour stimuler la circulation sanguine et pour nourrir le bulbe de cheveux ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous avons un massage de la tête qu'on appelle **Shiro Abhyanga**. Cela peut durer de 15 minutes à une demi-heure et inclut un massage du cuir chevelu, du visage et des épaules. C'est un massage stimulant pour les cheveux. **Pensez à ne pas utiliser trop d'huile.**

Clara : C'est un massage qu'on peut se faire soi-même ou c'est quelque chose qu'on doit se faire faire par quelqu'un d'autre ?



Joyce Villaume-Le Don : Non, il faut que ça soit fait par quelqu'un d'autre. Mais effectivement, ce que vous citez est tout à fait juste. On peut faire de l'automassage, l'objet étant d'activer la micro-circulation. Nous allons utiliser quelques gouttes d'**huile de sésame** et rien que faire des petits mouvements va stimuler la circulation sanguine.

Le yoga

Clara : On pensera à faire cela au moins sous la douche en se mettant le shampooing, si on n'a pas le temps de se faire des **bains d'huile** pour stimuler la **circulation sanguine**.

Est-ce qu'il existe également des postures de **yoga** qui aident à stimuler la circulation sanguine ou qui pourraient avoir un impact plus profond, réduisant un des facteurs de la **chute des cheveux**, c'est-à-dire, le stress ?

Joyce Villaume-Le Don : Absolument. Il s'agit de faire des inversions comme **la Chandelle**. Le but est d'essayer de mettre la tête en bas d'une manière ou d'une autre. Ainsi, on peut faire la **Chandelle**, qui est relativement accessible, ou des postures plus avancées, comme la **posture sur la tête**.

L'objet étant toujours d'**activer la micro-circulation** et de faire en sorte que les cheveux soient mieux oxygénés et nourris. Effectivement, une pratique régulière va avoir un impact positif sur les cheveux.



Les habitudes à éviter

Clara : Si jamais les personnes n'ont pas la souplesse de faire l'un ou l'autre, en suivant les conseils de Joyce, essayez de mettre la tête à l'envers pour stimuler la pousse.

Nous avons parlé de toutes les façons de stimuler la pousse et d'avoir un impact plus profond de terrain et local.

Est-ce que vous pourriez expliciter les pièges à éviter ou les mauvaises habitudes à corriger, dont vous avez parlé en début d'entretien ?

Joyce Villaume-Le Don : Je recommande d'éviter les choses suivantes :

- Il faut éviter de mettre trop d'huile sur les cheveux. On pourrait se dire *“ah, tiens, mes cheveux chutent, je vais faire un bain d'huile”*. Mais, si vous faites cela en ayant les cheveux déjà fragiles, vous allez finir de les étouffer et lorsque vous vous rincez, vous allez perdre beaucoup de cheveux.

Il faut vraiment commencer avec des petites quantités, voir la façon dont le cuir chevelu l'absorbe et comment les cheveux se comportent, puis on peut monter en dose.

C'est comme si votre corps était sec et vous disiez *“bon, je vais boire un litre d'huile d'olive”*. Finalement, vous serez encore plus desséché.



- Par ailleurs, nous allons éviter les excitants et le café, qui ont tendance à favoriser la **perte de cheveux** du fait d'être asséchants, anémiant, excitants et stressants.
- Nous allons éviter également les jeûnes et l'excès de détox, qui n'est pas bon pour les cheveux du fait du manque d'alimentation.
- Nous allons éviter aussi les régimes végétaliens ou végétariens qui ne favorisent pas de beaux cheveux. Cela peut même favoriser leur chute.
- On fera aussi attention aux carences alimentaires. Comme je le disais, la chute des cheveux peut être liée à un seul oligo-élément. Si vous ne le trouvez pas, vous pouvez tester tout ce que vous voulez mais les cheveux vont continuer à chuter. Si vous savez de quel **oligo-élément** s'agit, vous le prenez pendant trois mois et la chute des cheveux va s'arrêter.
- Finalement, on va éviter de se faire du souci.

La problématique sur les cheveux, c'est de trouver LA cause. Si on traite de manière générale, nous pourrions ne pas y arriver.



La dimension psychologique

Clara : En parlant de l'aspect psychologique, est-ce qu'il y a une dimension plus psychologique sur le fait de perdre ses cheveux ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, tout est psychologique et les cheveux ne font pas exception.

Les cheveux correspondent au **chakra Coronal**, le dernier des chakras. Il faut préciser que celui-ci ne se trouve pas tout à fait dans la tête, mais juste au-dessus de la tête, et cela correspond à la connexion avec le divin, avec quelque chose qui est plus grand que nous.

La **chute de cheveux** peut donc être liée à un manque de connexion au divin, par exemple. Il peut y avoir un sentiment pour la personne de se perdre ou de s'oublier.

Nous pouvons voir les cheveux pour une personne, comme le feuillage d'un arbre : ceci n'est pas indispensable pour survivre, quoique l'arbre a besoin des feuilles pour synthétiser, mais il peut survivre sans feuilles, grâce aux racines, mais les feuilles (ou les cheveux) nous montrent à quel point il se développe et il est en bonne santé.

Cela est très similaire pour nous avec nos cheveux. Nous pouvons éprouver un sentiment de se perdre, de s'oublier au profit d'autres choses, d'autres situations, d'autres personnes, notre famille, et à ce moment, il va y avoir une **chute de cheveux**.



Aussi pour les femmes, cela peut parler d'un problème de féminité, soit en lien avec elle-même, soit en relation avec un homme. Nous pouvons trouver l'ensemble de ces situations dans une **chute de cheveux**.

Conclusion

Clara : Merci, c'est toujours passionnant. C'est vrai que les cheveux sont un symbole très fort, en tout cas pour les femmes, même de pouvoir de façon générale.

Est-ce que vous avez d'autres éléments à ajouter sur cette thématique ?

Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'on veut prendre soin de ses cheveux, je vous recommande les plantes à prendre en interne, dont nous avons parlé: l'**Amalaki** et la **Brahmi**.

Je vais rajouter la **Guduchi**, une plante que j'utilise beaucoup. La **Guduchi** va favoriser la pousse des cheveux. C'est une plante à prendre sur le long terme et elle est très bonne pour détoxifier le corps et, en même temps, stimuler le système immunitaire. Cela aura un impact positif sur les cheveux.

Nous avons aussi le mélange de **Triphala**, fait avec des plantes qui favorisent la densité, la qualité et la pousse des cheveux.

Prendre l'habitude de faire **Nasya**, c'est-à-dire, de mettre des gouttes dans le nez quotidiennement, jusqu'à 3 ou 4 gouttes.



Finalement, manger des **noix**, des **amandes** et des **noisettes** va permettre d'avoir de beaux cheveux.

Cela, ce sont les grandes recommandations qui vont vous servir pour avoir de beaux cheveux au quotidien.

Clara : Merci beaucoup. On voit que vous appliquez des routines ayurvédiques et suivez tous ces conseils car vous avez des cheveux magnifiques. Je vous remercie vraiment pour ce partage sur ce sujet et je vous dis à très bientôt.

Joyce Villaume-Le Don : À très bientôt.

Clara : À très bientôt tout le monde pour une nouvelle session de questions-réponses !

Message important

L'Ayurvéda est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**