Menoplus

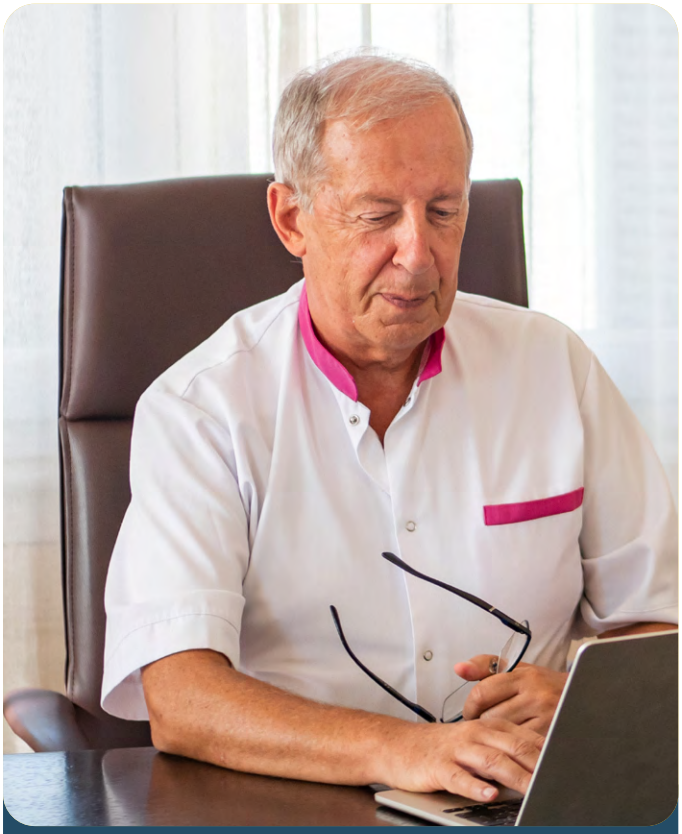


La Beauté des Cheveux à la Cinquantaine

Guide Complet

Dr Gérard Bersand
& Lisa Terrade

Auteurs



Dr Gérard BERSAND

Médecin, diplômé en médecine naturelle,en nutrition,en médecine morphologique et anti-âge, ainsi qu'en médecine régénératrice, avec une longue expérience de la médecine esthétique, je vous propose une approche holistique et une compréhension profonde des mécanismes complexes du vieillissement cutané et de la prise de poids, surtout face aux impacts hormonaux de la ménopause.

Lisa Terrade

Naturopathe spécialisée dans l'accompagnement des femmes ménopausées. Son approche est naturelle et globale de la santé féminine, avec une expertise particulière sur la perte de cheveux.



Une Nouvelle Ère pour vos Cheveux

Bienvenue dans ce guide dédié à la beauté des cheveux des femmes à la cinquantaine !

Cette période de vie, souvent marquée **par la péri-ménopause et la ménopause**, apporte de nombreux changements au corps, et nos cheveux n'y échappent pas.

Loin d'être une fatalité, ces transformations sont **une étape naturelle**, et **les comprendre** est le premier pas vers une chevelure éclatante et en pleine santé, adaptée à cette nouvelle ère de votre vie.

À cinquante ans et plus, la maturité et la sagesse s'accompagnent d'une beauté unique, et **vos cheveux peuvent en être un reflet magnifique**.

Cependant, il est vrai que les **fluctuations hormonales** peuvent parfois les rendre plus **fragiles, moins denses ou modifier leur texture**.

Cet e-book explorera les **conséquences** de ces changements, les **souffrances** qu'ils peuvent impliquer, et surtout, vous offrira des **solutions** de soins capillaires, à la fois locales et holistiques, pour vous aider à embrasser cette phase avec confiance et vitalité.

Préparez-vous à découvrir **comment prendre soin de vos cheveux** de manière ciblée, en harmonie avec les besoins de votre corps, pour qu'ils restent un atout de votre beauté et de votre bien-être.



Introduction & Table des matières

Ce guide a pour but de **vous expliquer simplement** les effets hormonaux sur la chevelure, les raisons des fragilités qui apparaissent, et surtout les **solutions concrètes pour y remédier** : soins locaux, nutrition adaptée et équilibre global du corps.

À travers une approche médicale et naturopathique, vous découvrirez comment préserver la beauté de vos cheveux et maintenir leur éclat à tout âge.

1 – Les conséquences capillaires de la ménopause

Comment la baisse des œstrogènes et de la progestérone affecte la densité, la texture et la croissance des cheveux.

Alopécie androgénétique, texture modifiée, cheveux plus secs ou plus fragiles.

2 – Les répercussions émotionnelles et quotidiennes

L'impact psychologique, social et pratique des changements capillaires.

3 – Soins capillaires : l'approche locale

Les bons gestes, produits et routines pour renforcer, hydrater et protéger vos cheveux.

4 – L'approche naturopathique et nutritionnelle

Nutrition, compléments et hygiène de vie pour agir sur les causes profondes.

5 – Conclusion

Retrouver équilibre, confiance et vitalité à travers une approche globale et naturelle.

Un guide complet pour **préserver votre vitalité et votre confiance** à travers la beauté de vos cheveux.

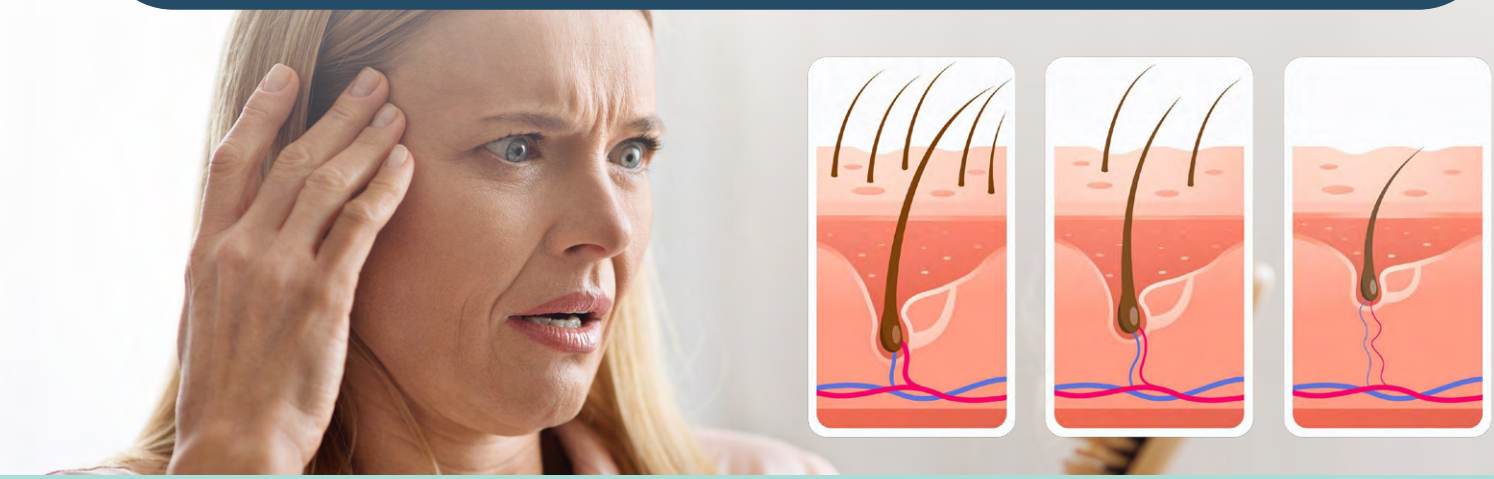
Les Conséquences des Changements Hormonaux sur les Cheveux

À l'approche de la cinquantaine, le corps féminin subit des **bouleversements hormonaux** majeurs, principalement liés à la **diminution progressive de la production d'œstrogènes et de progestérone par les ovaires**.

Ces hormones jouent un rôle crucial non seulement dans le cycle reproducteur, mais aussi dans la **santé de la peau et des cheveux**.

Diminution des Œstrogènes et de la Progestérone :

- **Rallongement de la Phase Télogène (repos) :** Leur baisse entraîne une réduction de la durée de vie des cheveux. Plus de cheveux passent alors en phase télogène, une phase de repos avant la chute, et ils restent plus longtemps dans cette phase avant d'être remplacés. Cela se traduit par une impression de perte de densité générale et une chute plus visible.
- **Raccourcissement de la Phase Anagène (croissance) :** La phase de croissance active du cheveu devient plus courte. Les cheveux n'ont pas le temps d'atteindre leur longueur maximale et peuvent paraître plus courts, plus fins.
- **Miniaturisation du Follicule Pileux :** Les follicules pileux (les „racines" des cheveux) peuvent commencer à se rétrécir, ce qui conduit à la production de cheveux de plus en plus fins, courts et fragiles. C'est ce qui donne l'impression d'une chevelure moins fournie.
- **Ralentissement de la Croissance Capillaire :** Non seulement la qualité du cheveu est affectée, mais sa vitesse de pousse globale diminue.



Ces premiers changements sont souvent les plus perceptibles et peuvent être une **source de préoccupation majeure**.

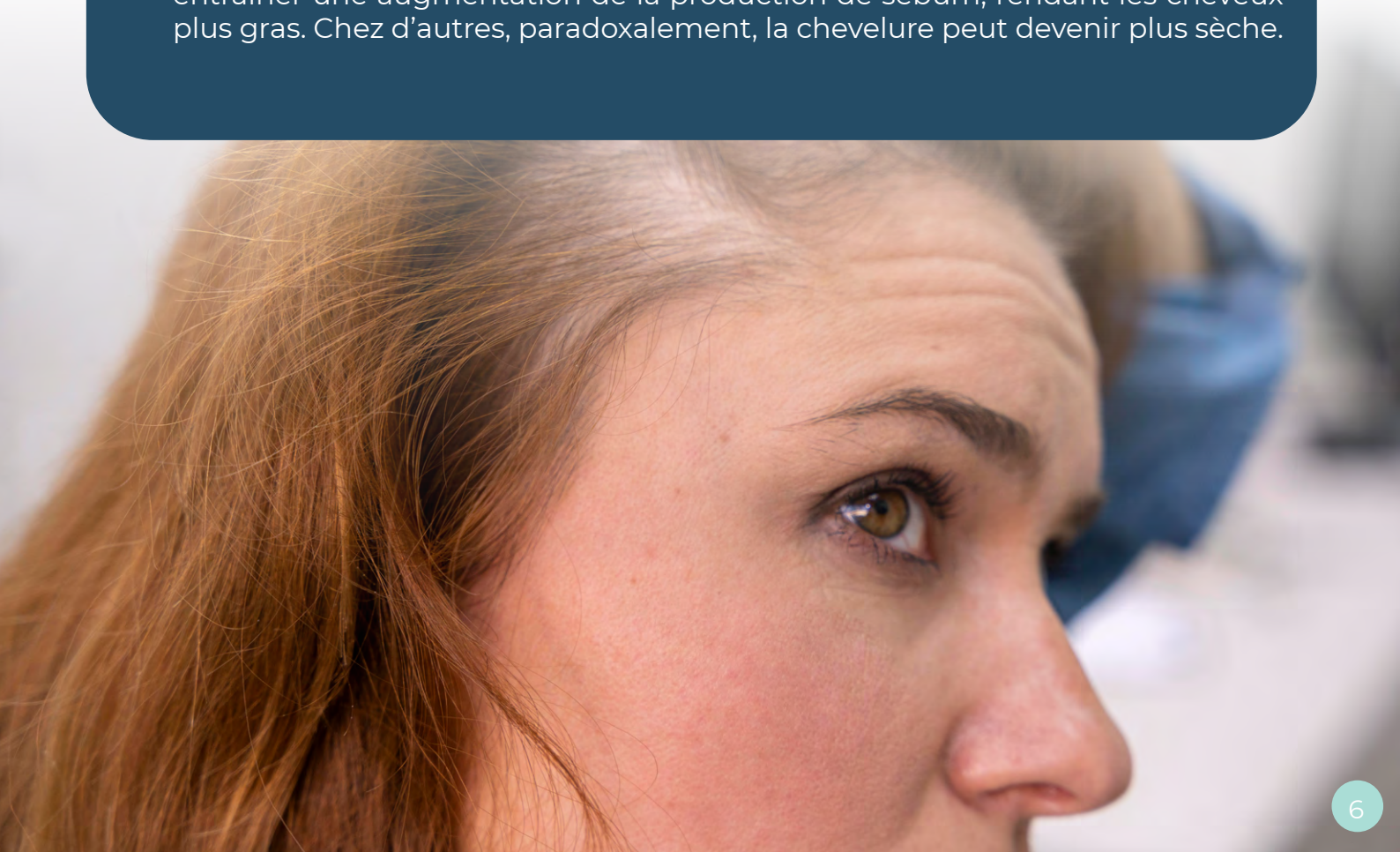


Les Conséquences des Changements Hormonaux sur les Cheveux

Outre la baisse des œstrogènes et de la progestérone, d'autres hormones, notamment les **androgènes**, peuvent avoir un impact accru sur la chevelure à la cinquantaine.

Influence des Androgènes :

- **Augmentation Relative des Androgènes :** Même si la production d'androgènes (hormones masculines, dont la testostérone) diminue aussi avec l'âge, la baisse des œstrogènes est souvent plus marquée. Cela crée un déséquilibre relatif où les androgènes deviennent plus „dominants".
- **Alopécie Androgénétique Féminine :** Cette dominance relative des androgènes peut entraîner une forme de perte de cheveux caractéristique. Elle se manifeste généralement par un amincissement diffus sur le dessus du crâne, avec une raréfaction des cheveux au niveau de la raie et parfois un élargissement de celle-ci. Les follicules pileux, sensibles à la dihydrotestostérone (DHT, un dérivé de la testostérone), miniaturisent davantage.
- **Impact sur la Production de Sébum :** Chez certaines femmes, cela peut entraîner une augmentation de la production de sébum, rendant les cheveux plus gras. Chez d'autres, paradoxalement, la chevelure peut devenir plus sèche.



Changements de Texture & de Qualité

- **Cheveux plus Secs et Fragiles :** La réduction des œstrogènes affecte la production de sébum et de lipides protecteurs. Les cheveux peuvent devenir plus secs, plus rêches, perdre de leur brillance et être plus sujets à la casse.
- **Apparition de Frizz et de Rugosité :** La cuticule du cheveu peut devenir moins lisse, rendant les cheveux plus poreux et sujets aux frisottis.
- **Perte de Pigmentation (Cheveux Blancs/Gris) :** L'apparition des cheveux blancs est un processus de vieillissement des mélanocytes (cellules productrices de pigment) qui se poursuit à la cinquantaine, modifiant la texture globale.



Ces **multiples facteurs hormonaux** et les processus de vieillissement intrinsèques contribuent à la **complexité des défis capillaires** à cette période de la vie.

Quelles souffrances cela entraine

Les changements capillaires qui surviennent à la cinquantaine peuvent avoir un impact émotionnel et psychologique profond sur les femmes. La chevelure est souvent intimement liée à notre **identité**, notre **féminité** et notre **perception** de nous-mêmes.

Impact Psychologique & Émotionnel

- **Perte d'Estime de Soi :** Voir ses cheveux s'amincir peut ébranler la confiance en soi, car la chevelure est un symbole de jeunesse et de vitalité.
- **Sentiment de Perte de Féminité :** La raréfaction ou la fragilisation des cheveux peut engendrer un sentiment de perte, de vulnérabilité, et une remise en question de son identité féminine.
- **Anxiété et Stress :** L'inquiétude constante concernant la chute des cheveux peut générer un stress chronique qui, à son tour, peut aggraver la chute, créant un cercle vicieux.
- **Tristesse et Frustration :** La confrontation avec ces changements peut provoquer de la tristesse, voire un sentiment de deuil pour la chevelure d'antan.
- **Honte et Isolement :** Certaines femmes peuvent ressentir de la honte et chercher à cacher leur chevelure, évitant les situations sociales.



Ces souffrances, souvent silencieuses, sont **légitimes et méritent d'être reconnues et abordées avec empathie**.

Quelles souffrances cela entraine

Au-delà des émotions personnelles, les changements capillaires peuvent également avoir des répercussions **sur la vie sociale et quotidienne** des femmes à la cinquantaine.

Impact Social & Perceptif

- **Pression Sociale et Comparaison :** Dans une société qui valorise la jeunesse, les femmes ménopausées peuvent se sentir sous pression, intensifiant le sentiment de dévalorisation lié à la perte de densité.
- **Perception du Regard des Autres :** La peur d'être jugée sur son apparence, et notamment sur ses cheveux, peut devenir une préoccupation constante.
- **Difficulté à masquer les changements :** La raréfaction peut devenir difficile à masquer avec les coiffures habituelles, augmentant le sentiment d'impuissance.

Difficultés Pratiques et Quotidiennes

- **Coiffage Compliqué :** Les cheveux fins, cassants ou moins denses sont plus difficiles à coiffer, rendant la routine matinale plus longue et plus frustrante.
- **Choix de Coiffures Limités :** Certaines coiffures ne sont plus réalisables avec une chevelure modifiée.
- **Nécessité de Soins Spécifiques :** Les cheveux à la ménopause nécessitent souvent des produits et des techniques de soins différents.
- **Sensibilité du Cuir Chevelu :** La peau du cuir chevelu peut devenir plus sensible, sèche ou sujette aux démangeaisons.
- **Visites chez le Coiffeur :** Le coiffeur peut devenir une source de stress si la femme craint les remarques.

Reconnaître ces souffrances est essentiel pour pouvoir y apporter des **réponses adaptées et accompagner les femmes vers une prise en charge positive**.

Soins Capillaires : l'Approche Locale (Partie 1)

Face aux défis capillaires de la cinquantaine, une approche locale ciblée est **essentielle**. Elle consiste à **choisir des produits et des techniques de soin directement appliqués** sur les cheveux et le cuir chevelu.

Le Nettoyage Doux et Respectueux

- **Shampoings sans sulfates ni silicones :** Optez pour des **formules douces,** hydratantes, enrichies en agents lavants d'origine **végétale.**
- **Le pH :** Utiliser un shampoing au pH adapté **(entre 4,5 et 5,5)** est essentiel pour préserver la barrière protectrice naturelle du cuir chevelu. Un pH physiologique respecte l'acidité naturelle, maintient l'hydratation et favorise un environnement sain. (Notre expérience : LE PETIT OLIVIER - Shampooing Micellaire Soin Purifiant - Aloe Vera & Thé Vert = 3€)
- **Fréquence de lavage adaptée :** Un lavage **excessif peut irriter**. Cependant, en cas d'alopécie androgénétique, **limiter l'accumulation de sébum** est crucial car il contient de la DHT.
- **Température de l'eau :** Privilégiez de **l'eau tiède** pour le lavage, et terminez par un rinçage à **l'eau plus fraîche** pour refermer les écailles et apporter de la brillance.

Les Traitements Ciblé pour la Densité et la Fortification

Cherchez des produits contenant des ingrédients actifs connus pour stimuler la microcirculation :

- **Aminexil :** Lutte contre le **durcissement du collagène** autour du follicule.
- **Stémoxydine :** Favorise le **réveil des follicules** pileux en dormance.
- **Extraits de plantes :** gingembre, romarin, ginseng (activateurs de la **circulation sanguine**).
- **Peptides et vitamines du groupe B :** **Nourrissent** le follicule.
- **Application régulière :** La régularité **(3 à 6 mois)** est la clé de l'efficacité.

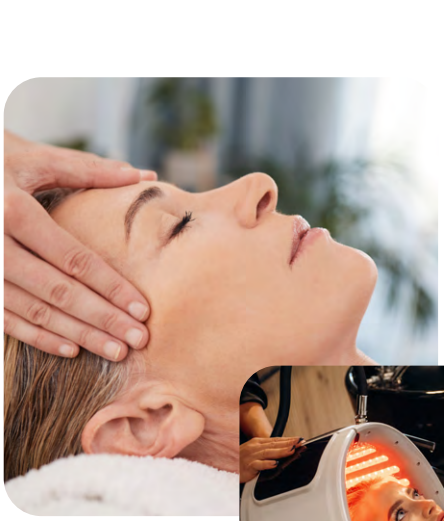
Notre expérience : Kerastase Densifique – Stemoxydine + Yang Complexe = 121 €

Soins Capillaires : l'Approche Locale (Partie 1)

Face aux défis capillaires de la cinquantaine, une approche locale ciblée est **essentielle**. Elle consiste à **choisir des produits et des techniques de soin directement appliqués** sur les cheveux et le cuir chevelu.

Le Soin du Cuir Chevelu : La Racine de la Santé Capillaire

- **Massages du cuir chevelu :** Intégrez des massages doux et réguliers pour stimuler la **circulation sanguine et réduire le stress**.
- **Soins exfoliants :** Un gommage capillaire doux (**1 à 2 fois par mois**) peut éliminer les cellules mortes et les résidus de produits.
- **Le dermaroller :** Il crée des micro-perforations qui **stimulent la circulation** et la **production de collagène**, optimisant l'efficacité des sérums appliqués ensuite.
- **Le casque à LED infrarouge :** Il émet une lumière rouge ou proche infrarouge qui pénètre le cuir chevelu, activant la **microcirculation**, améliorant l'apport en **nutriments** et **réduisant l'inflammation**.
- **Les poudres de plantes ayurvédiques :** Amla, Brahmi, Bhringraj... Ces poudres naturelles sont riches en **antioxydants**, **fortifient les racines** et apportent **volume et brillance**.







Cette première partie des soins locaux est **fondamentale pour préparer le terrain à une chevelure plus forte et plus dense**.

Soins Capillaires : l'Approche Locale (Partie 2)

Après avoir posé les bases d'un nettoyage doux et des traitements ciblés, il est crucial d'apporter aux cheveux matures l'**hydratation et la protection nécessaires.**



Hydratation et Nutrition Intenses

- **Après-shampoings et masques riches :** Choisissez des formules pour cheveux secs, riches en agents hydratants (acide hyaluronique) et nourrissants (huiles végétales, beurre de karité).
- **Soins sans rinçage (leave-in) :** Crèmes ou sérums sans rinçage aident à sceller l'hydratation et à faciliter le démêlage. Utilisez les huiles avec parcimonie sur les pointes si vous avez les cheveux fins.

(Notre expérience : Coiffance Reflexbotox Masque cheveux à l'acide hyaluronique = 20€)

Protection Contre les Agressions Extérieures

- **Protection thermique :** Appliquez toujours un protecteur thermique avant d'utiliser des appareils chauffants.
- **Protection UV :** Les rayons UV peuvent endommager la kératine. Utilisez des sprays capillaires avec filtres UV ou un chapeau.
- **Brossage doux :** Utilisez une brosse à poils doux ou un peigne à dents larges. Évitez de brosser les cheveux mouillés trop vigoureusement.

Soins Capillaires : l'Approche Locale (Partie 2)

Considérations pour la Coloration et le Coiffage

- **Coloration :** Discutez avec votre coiffeur des options **moins agressives** (sans ammoniaque, coloration végétale) ou choisissez d'embrasser vos **cheveux gris/blancs** en les sublimant avec des soins anti-jaunissement.
- **Coupes de cheveux :** Optez pour des coupes qui **donnent du volume** (carrés dégradés, dégradés autour du visage).
- **Éviter les coiffures trop serrées :** Les **chignons** ou **queues de cheval** très serrés peuvent exercer une traction excessive sur les follicules (alopécie de traction).





Soins Capillaires : L'Approche Naturopathique Nutrition

La santé des cheveux est le reflet de notre bien-être interne.

La nutrition joue un rôle fondamental dans la naturopathie.



Une Alimentation Équilibrée et Riche en Nutriments Essentiels

- **Protéines de haute qualité :** Essentielles à la construction de la kératine. (Sources : Poissons, œufs, légumineuses, quinoa.)
- **Fer :** Une carence est une cause fréquente de chute. Pour une meilleure absorption, associez-le à la Vitamine C. (Sources : Viande rouge, lentilles, épinards.)
- **Zinc :** Important pour la croissance et la réparation des tissus capillaires, et pour la régulation de la DHT. (Sources : Huîtres, graines de courge, noix de cajou.)
- **Biotine (Vitamine B8) :** Souvent associée à la santé des cheveux et des ongles. (Sources : Œufs, amandes, noix.)
- **Vitamines Antioxydantes (A, C, E) :** Protègent les follicules pileux des dommages oxydatifs.
- **Omégas 3 :** Nourrissent le cuir chevelu, réduisent l'inflammation et favorisent la brillance. (Sources : Poissons gras, graines de lin, noix.)

Nutrithérapie et compléments alimentaires

La nutrithérapie permet d'optimiser l'apport en micronutriments essentiels pour **contrer les carences liées à l'âge et au stress**.

	Action principale	Posologie courante
Biotine (B8)	Croissance et renforcement	2,5 à 5 mg / jour
Zinc	Ralentit la chute et soutient l'équilibre hormonal	10 à 15 mg / jour
Fer	Essentiel en cas de carence (ferritine > 50 ng/ml recommandée)	À doser avec prise de sang
Acides aminés soufrés	Synthèse de la kératine (L-Cystine, L-Méthionine)	Présents dans les complexes
Saw Palmetto	Bloqueur de la DHT (anti-chute hormonale)	En gélules/complexes
Vitamine D3	Essentielle pour la croissance et l'immunité	1000 à 2000 UI / jour



Les plantes & Hydratation

Les plantes reconnues pour leur action bénéfique

- **Amla, Bhringraj, Brahmi :** Fortifient et stimulent la pousse (tradition ayurvédique).
- **Ortie, Prêle :** Reminéralisantes, riches en silice.
- **Fenugrec :** Stimule la croissance, limite la chute.
- **Ashwagandha :** Réduit le stress qui favorise la chute.



Hydratation :

- **Boire suffisamment d'eau :** Visez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour la santé de toutes les cellules du corps, y compris celles du cuir chevelu.

Soins Capillaires : L'Approche Naturopathique Mode de Vie & Gestion du Stress

L'équilibre hormonal de la cinquantaine est étroitement lié au mode de vie et à la capacité à gérer le stress, facteurs qui **impactent directement la santé de vos cheveux.**



Gestion du Stress

Le stress chronique perturbe l'équilibre hormonal. Le cortisol peut affecter le cycle capillaire.

- **Techniques de relaxation :** Méditation, pleine conscience, respiration profonde, yoga ou Tai Chi réduisent les niveaux de cortisol.
- **Activités plaisantes :** Consacrez du temps à des activités qui vous apportent de la joie.

Sommeil de Qualité

Le sommeil est crucial pour la régénération cellulaire et la réparation des follicules pileux.

- **Prioriser 7 à 9 heures de sommeil :** Établissez une routine régulière.
- **Créer un environnement propice :** Chambre sombre, calme et fraîche.
- **Éviter les écrans :** La lumière bleue perturbe la production de mélatonine.

Soins Capillaires : L'Approche Naturopathique Mode de Vie & Gestion du Stress



Activité Physique Régulière

L'activité physique est un pilier de la santé à la ménopause.

- **Amélioration de la circulation sanguine :** Assure un apport optimal de nutriments et d'oxygène aux follicules.
- **Réduction du stress :** Excellent exutoire pour le stress, régulant les hormones.
- **Types d'activités :** Combinez cardio (marche rapide) avec renforcement musculaire et souplesse (yoga, Pilates).

Soins Capillaires : L'Approche Naturopathique Mode de Vie & Gestion du Stress

L'Apport de la Naturopathie

La naturopathie s'attaque aux causes profondes des déséquilibres :

- **Nutrition Personnalisée :** Aide à identifier les intolérances alimentaires ou les déséquilibres digestifs.
- **Phytothérapie et Oligo-éléments :** Soutien de l'équilibre hormonal (Gattilier) et amélioration de la circulation (Ginkgo biloba).
- **Détoxification et Émonctoires :** Des cures douces pour soutenir le foie et favoriser l'élimination des déchets.
- **Rééquilibrage Hormonal Naturel :** Stratégies pour soutenir les glandes endocrines (surrénales, thyroïde).

En adoptant ces habitudes de vie saines, **vous créez un environnement interne optimal pour la santé et la beauté de vos cheveux.**

Discussion avec un Professionnel de Santé

Pour une approche véritablement holistique.

La prise en charge MENOPLUS comprend un suivi spécialisé par : Nutritionniste/Diététicien, Coach physique et Naturopathe.

Conclusion – Rayonnez à Tout Âge

Atteindre la cinquantaine est une étape de vie riche en expériences et en sagesse. Les changements que vos cheveux subissent sont une partie naturelle de ce voyage. **Il est essentiel de se rappeler que des solutions existent.**

En adoptant une approche à la fois **locale et holistique**, vous transformez votre routine de soins en un rituel de bien-être.

Les clés du succès

- Comprenez les **mécanismes hormonaux**
- Prenez **soin** de vos cheveux localement
- **Nourrissez** votre corps de l'intérieur
- Gérez votre **stress** et privilégiez le **sommeil**
- Restez **active physiquement**
- Consultez des **professionnels pour un accompagnement adapté**







Vos cheveux sont une partie de vous, et en prenant soin d'eux avec intention, vous **renforcez votre estime de soi et rayonnez de l'intérieur**.

Embrassez cette nouvelle ère avec confiance et continuez à briller !



MENOPLUS vous aide à faire de la ménopause votre meilleure période de vie !

Retrouvez l'équipe MenoPlus, les conseils du Dr Gérard Bersand ainsi que d'autres ressources dédiées au bien-être féminin :

Site officiel : **www.menoplus.fr**

Instagram : **@menoplus.fr**

Contact : **info@menoplus.fr**

