

JASMINE ESSENCE



Pourquoi *mes* cheveux tombent

(et quoi faire exactement)



Comprendre la chute
et agir avec
cohérence



Grâce à la Cartographie
Capillaire Causale™

Avertissement — Droits d’auteur & usage personnel

Ce livre est une œuvre protégée par le droit d’auteur.

Il est le fruit d’un travail de recherche, de réflexion et d’expérience, conçu pour être utilisé à titre strictement personnel.

Propriété intellectuelle & cadre légal

Conformément au Code de la propriété intellectuelle (articles L.III-1 et suivants), l’ensemble du contenu de cet ebook est protégé.

Toute reproduction, diffusion, partage, modification ou revente — totale ou partielle — sans autorisation écrite préalable de l’auteure est strictement interdite.

Toute utilisation non autorisée expose son auteur à des poursuites judiciaires, pouvant entraîner des sanctions civiles et pénales, conformément à la législation en vigueur.

En achetant cet ebook, tu t’engages à :

- l’utiliser uniquement pour ton usage personnel,
- ne pas le partager, le revendre ou le diffuser,
- respecter le travail, le temps et l’intention avec lesquels il a été créé.

Une question d’éthique et de responsabilité personnelle

Au-delà du cadre légal, ce livre repose sur une relation de confiance.

Respecter cette œuvre, c’est respecter :

- le travail accompli,
- la valeur du contenu,
- et l’intention sincère de transmission qui l’accompagne.

Pour celles et ceux à qui cela parle, il est aussi bon de se rappeler que toute action a un poids, visible ou invisible, immédiat ou différé.

L’intégrité, la loyauté et le respect des engagements font partie des valeurs universelles qui élèvent autant les individus que les projets.

Si ce contenu t’a été bénéfique, la manière la plus juste de le transmettre est d’inviter d’autres personnes à l’acquérir légalement.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	P 05
La chute de cheveux n'est pas un hasard Comprendre pourquoi agir sans hiérarchie bloque souvent la repousse	
LA CARTOGRAPHIE CAPILLAIRE CAUSALE™	P 08
Comprendre avant d'agir Lire les signaux, hiérarchiser les causes, retrouver une direction claire	
PHASE 1 — OBSERVER ET COMPRENDRE AVANT D'AGIR	P 12
Lire la forme de la chute sans paniquer Identifier les premiers repères sans se tromper de combat	
PHASE 2 — IDENTIFIER LA CAUSE DOMINANTE	P 17
Comprendre ce qui agit réellement aujourd'hui Distinguer les terrains prioritaires sans tout traiter à la fois	
PHASE 3 — ÉLIMINER CE QUI FREINE LA REPOUSSE	P 21
Comprendre pourquoi certaines actions bloquent le processus Faire de la place pour rendre le corps réceptif	

SOMMAIRE

PHASE 4 — AGIR DE MANIÈRE CIBLÉE SELON TA CARTOGRAPHIE	P 27
Adapter les actions selon ton terrain dominant Soutenir le corps sans contradiction ni excès	
PHASE 5 — STIMULER LA REPOUSSE DE FAÇON INTELLIGENTE	P 35
Mettre en place des soins externes cohérents Stimuler sans agresser, avec régularité et discernement	
PHASE 6 — CONSOLIDER, OBSERVER ET TENIR SUR LA DURÉE	P 40
Comprendre le temps biologique des cheveux Stabiliser les résultats sans s'épuiser	
CONCLUSION	P 43
ACCÈS AUX RESSOURCES & LIENS	P 44
RESSOURCES SCIENTIFIQUES & RÉFÉRENCES	P 45
DISCLAIMER	P 47
AVANT DE REFERMER CE GUIDE	P 48

INTRODUCTION

La chute de cheveux n'est pas un hasard

Quand les cheveux commencent à tomber de façon diffuse, sans raison évidente, une chose s'installe très vite : le doute.

Tu observes plus de cheveux sur ta brosse, dans la douche, sur tes vêtements. Tu changes peut-être de shampooing, tu fais plus attention, tu attends. Puis tu réalises que la chute continue. Parfois elle s'intensifie. Et surtout, elle ne ressemble à rien de précis. Pas de trou net. Pas de zone clairement dégarnie. Juste une impression globale que ta masse capillaire diminue.

À ce moment-là, beaucoup de femmes font exactement ce qu'on leur a appris à faire : elles cherchent des solutions.

Elles lisent des articles, regardent des vidéos, demandent conseil autour d'elles. Elles testent des compléments, des sérums, des cures.

Certaines améliorent leur alimentation. D'autres changent toute leur routine capillaire. Elles font des efforts. Elles essaient sérieusement.

Et pourtant, malgré cette bonne volonté, malgré ces tentatives parfois coûteuses et contraignantes, la chute ne s'arrête pas vraiment. Parfois elle ralentit un peu. Parfois elle reprend. Parfois elle semble simplement se déplacer dans le temps, comme si le problème refusait de se laisser attraper.

Ce livre part d'un constat simple mais fondamental :

Le problème n'est pas que tu n'en fais pas assez.

Le problème est que tu agis souvent sans savoir quoi traiter en priorité.

La chute de cheveux féminine, surtout lorsqu'elle est diffuse et inexplicquée, est rarement liée à une seule cause.

Elle est presque toujours le résultat d'un enchevêtrement de facteurs biologiques, hormonaux, émotionnels et environnementaux :

stress, choc, déséquilibre endocrinien, carence, inflammation du cuir chevelu, troubles digestifs, routines inadaptées...

Ces causes peuvent coexister, se succéder ou se masquer les unes les autres.

C'est là que naît ce que j'appelle la **Confusion Multi-Causale Invisible**.

Cette confusion peut venir d'un manque d'informations ou d'un excès d'actions mal hiérarchisées.

Tu peux traiter une carence alors que ton système nerveux est encore sous tension ou stimuler un follicule déjà inflammé.

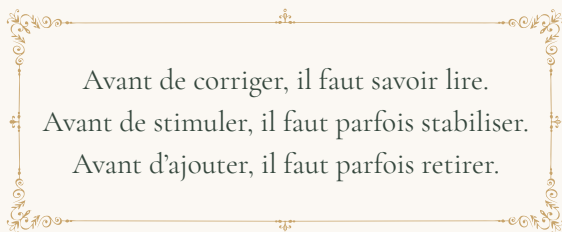
Ajouter des compléments alors que la cause dominante est hormonale ou continuer une routine pourtant "saine" qui empêche la repousse.

Dans ces situations, même de bonnes solutions peuvent devenir inefficaces, voire contre-productives. Non pas parce qu'elles sont mauvaises en soi, mais parce qu'elles ne correspondent pas à la priorité biologique du moment.

Ce livre n'a pas pour but de te proposer une routine universelle, une liste de produits miracles ou une promesse rapide.

Son objectif est différent — plus stratégique, plus respectueux de ton corps :

t'aider à comprendre ce que tes cheveux expriment, à identifier ce qui bloque réellement la repousse aujourd'hui, et à agir dans le bon ordre.



C'est exactement ce que tu vas apprendre à faire à travers **la Cartographie Capillaire Causale™** :

un système de lecture et de hiérarchisation des signaux capillaires, biologiques et contextuels, conçu pour sortir de l'errance et retrouver une direction claire.

Et surtout, retiens ceci :

faire juste ne signifie pas attendre d'être parfaite ou totalement rééquilibrée.

On peut avancer par étapes, parfois en parallèle, avec douceur et discernement.

La compréhension donne la direction.

L'assiduité et la patience font le reste.

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu as besoin de faire juste.

Mon intention avec cet ebook n'a jamais été de proposer une solution miracle, ni une routine parfaite à suivre à la lettre.

Il a été pensé comme un outil de compréhension et de structuration, pour t'aider à remettre du sens, de la cohérence et de la logique dans ce que tu fais déjà et dans ce que tu choisiras de faire ensuite.

LA CARTOGRAPHIE CAPILLAIRE CAUSALE™

Comprendre avant d'agir

La plupart des femmes commencent à agir trop tôt. Non pas parce qu'elles sont impatientes, mais parce qu'elles ont peur. Peur que la chute s'aggrave, peur de perdre encore plus de densité, peur de "rater le moment". Alors elles font ce qui semble logique : elles essaient.

Elles essaient un complément, puis un autre.

Un sérum, puis une huile.

Une cure, puis une routine plus stricte.

Elles stimulent, elles massent, elles changent leur alimentation.

Et parfois, malgré tous ces efforts, rien ne change vraiment.

Le problème n'est pas l'action.

Le problème est l'absence de **hiérarchie**.

Pourquoi la chute de cheveux est presque toujours multi-causale

Chez la femme adulte, la chute de cheveux diffuse est rarement liée à une seule cause isolée.

Elle est presque toujours le résultat d'un enchaînement de facteurs, parfois anciens, parfois encore actifs, parfois déjà passés mais dont les conséquences persistent.

Un stress prolongé peut dérégler l'axe hormonal.

Un déséquilibre hormonal peut accentuer une sensibilité folliculaire.

Une carence nutritionnelle peut fragiliser le cycle pilaire.

Une inflammation chronique peut empêcher toute repousse, même en présence de bons apports.

Ces facteurs ne s'additionnent pas simplement. Ils interagissent.
Et surtout, **ils n'ont pas tous le même poids au même moment.**

C'est là que beaucoup de femmes se trompent : elles traitent tout à la fois, ou elles traitent ce qui est visible, sans savoir ce qui est encore biologiquement actif.

La Confusion Multi-Causale Invisible

Elle apparaît lorsque :

- plusieurs causes sont possibles
- mais aucune n'est clairement priorisée
- et que les actions sont choisies sans logique d'ordre

Dans cette confusion, il devient possible de :

- traiter une carence alors que le corps est encore en état d'alerte nerveuse
- stimuler un cuir chevelu inflammé
- ajouter des compléments alors que l'équilibre endocrinien est instable
- multiplier les gestes alors que le follicule a besoin de repos

Dans ces conditions, même des solutions pertinentes sur le papier peuvent devenir inefficaces. Non pas parce qu'elles sont mauvaises, mais parce qu'elles arrivent **au mauvais moment.**

La logique de la Cartographie Capillaire Causale™

La Cartographie Capillaire Causale™ ne cherche pas à tout corriger. Elle cherche à **comprendre ce qui domine.**

Elle repose sur une idée simple :

le corps ne peut répondre qu'à un nombre limité de signaux à la fois.

Si le signal principal est le stress, la priorité sera la survie, pas la repousse.

Si l'inflammation est active, la stimulation sera perçue comme une agression.

Si l'équilibre hormonal est instable, les apports nutritionnels seuls ne suffiront pas.

Cartographier, c'est donc :

- identifier les causes possibles
- repérer celles qui sont encore actives
- hiérarchiser
- éliminer les contradictions
- agir dans le bon ordre

Les quatre grands terrains à toujours considérer

Sans entrer encore dans les détails pratiques, la cartographie s'appuie sur quatre grands terrains qui se croisent presque toujours.

Le terrain hormonal

Il concerne les déséquilibres endocriniens, la sensibilité aux androgènes, les variations liées au cycle, au post-partum, au SOPK, à la thyroïde ou au stress chronique. Un terrain hormonal instable influence directement le cycle pilaire et la miniaturisation du follicule.

Le terrain nutritionnel et métabolique

Il inclut les carences en fer (ferritine), zinc, vitamines B, acides aminés, mais aussi l'assimilation digestive et l'état métabolique global. Sans matière première suffisante et assimilable, la repousse devient secondaire pour le corps.

Le terrain inflammatoire

Il concerne le cuir chevelu lui-même, mais aussi l'inflammation systémique. Démangeaisons, plaques, douleur, sensibilité excessive sont des signaux clairs. Tant que l'inflammation est active, la priorité est l'apaisement, pas la stimulation.

Le terrain émotionnel et nerveux

Souvent sous-estimé, il joue pourtant un rôle central. Le stress prolongé, les chocs émotionnels, la fatigue mentale maintiennent le corps en état d'alerte. Dans cet état, la repousse capillaire n'est jamais prioritaire.

Du cuir chevelu à l'équilibre intérieur

Un point est essentiel :

le cuir chevelu n'est jamais isolé du reste du corps.

Il reflète l'état intérieur, mais il possède aussi sa propre sensibilité locale. Une cartographie efficace doit donc toujours faire le lien entre :

- ce qui se voit et se ressent sur le cuir chevelu
- et ce qui se joue en profondeur, parfois silencieusement

C'est pourquoi la Cartographie Capillaire Causale™ ne commence jamais par "quoi faire", mais par **quoi lire**.

Observer avant d'agir.

Comprendre avant de corriger.

La phase suivante t'aidera à lire ces signaux avec plus de justesse :

la forme de la chute, sa localisation, son timing, et ce qu'ils suggèrent sans jamais tomber dans l'auto-diagnostic hâtif.

— PHASE I —

OBSERVER ET COMPRENDRE

Pourquoi cette phase est indispensable

Lorsque les cheveux commencent à tomber, le premier réflexe est presque toujours d'agir.

Changer de shampoing, ajouter un sérum, commencer une cure, chercher une solution rapide.

Ce réflexe est humain. La chute de cheveux est déstabilisante, parfois angoissante. Elle touche à l'image de soi, à la féminité, au sentiment de contrôle. Pourtant, c'est précisément cette urgence qui conduit à la majorité des erreurs.

La première phase de la Cartographie Capillaire Causale™ ne te demande pas de faire plus.

Elle te demande de **regarder autrement**.

Observer ne signifie pas rester passive. Cela signifie refuser de confondre précipitation et efficacité. Tant que les signaux ne sont pas compris, chaque action, même bien intentionnée, risque d'être mal orientée.

Cette phase a donc un objectif simple mais fondamental :

comprendre ce que tes cheveux essaient de te dire avant d'intervenir.

Temps d'observation guidé — Identifier ton type de chute en 10 minutes

Prends un moment court, volontairement limité. Dix minutes suffisent. Il ne s'agit pas d'analyser en profondeur, mais de poser un premier repère clair, sans interprétation excessive.

Pose-toi calmement les questions suivantes et note ce qui te semble le plus juste.

- La chute est-elle **diffuse**, sur l'ensemble du cuir chevelu, ou plutôt **localisée** (front, tempes, sommet) ?
- As-tu l'impression que tes cheveux **tombent en grande quantité**, ou qu'ils **s'affinent progressivement** ?
- Ressens-tu une **sensibilité du cuir chevelu** : démangeaisons, douleurs, brûlures, tensions ?
- La chute est-elle apparue **brutalement**, ou s'est-elle installée lentement ?
- Y a-t-il eu un **événement marquant** dans les mois précédant le début de la chute ?

À ce stade, tu ne cherches pas de solution.

Tu poses simplement les bases pour éviter de te tromper de direction.

Pourquoi cette observation fonctionne

Les cheveux suivent un cycle biologique précis. Lorsqu'un déséquilibre interne apparaît — qu'il soit hormonal, nutritionnel, inflammatoire ou émotionnel — le corps s'adapte.

La chute visible aujourd'hui correspond souvent à une décision biologique prise **plusieurs semaines, voire plusieurs mois plus tôt**.

Ce décalage explique pourquoi il est si facile de se tromper de cause.

Lire les signaux permet de :

- distinguer une chute réactionnelle d'un terrain plus installé
- comprendre si le follicule est en protection, en pause ou en fragilisation
- éviter de stimuler ou de corriger au mauvais moment

Un point essentiel à intégrer dès maintenant :

▷ **une même chute peut avoir plusieurs causes possibles**, mais certaines formes de chute orientent plus clairement vers certains terrains.

Grandes tendances de chute et messages associés

1. Chute localisée (front, tempes, sommet)

Lorsque la perte de densité se concentre sur certaines zones, avec des cheveux qui s'affinent plus qu'ils ne tombent brutalement, cela suggère souvent un **terrain hormonal sensible**.

On observe fréquemment :

- une évolution progressive
- une sensibilité aux périodes de stress
- des fluctuations dans le temps

Dans ce contexte, vouloir “stimuler” à tout prix est souvent une erreur. Un follicule sensibilisé a d’abord besoin de stabilité.

2. Chute diffuse sur l’ensemble du cuir chevelu

Une chute homogène, avec une impression de perte globale de masse, oriente plus souvent vers un **terrain nutritionnel, métabolique ou réactionnel**.

Elle est fréquente :

- après un choc émotionnel
- après une grossesse ou une maladie
- lors de périodes de grande fatigue

Ici, le follicule n’est pas défaillant.

Il se met en économie.

3. Chute avec inconfort du cuir chevelu

Lorsque la chute s’accompagne de démangeaisons, douleurs, rougeurs ou sensations de brûlure, le message est clair :

l’inflammation est active.

Dans ce cas, toute stimulation devient contre-productive tant que le terrain n’est pas apaisé.

Observer avant d'agir

Regarde les signaux sans chercher immédiatement une cause ou une solution.

Repère une tendance dominante, sans te coller d'étiquette.

Ne traite pas ce qui n'est pas prioritaire.

Exemple réel et général

Beaucoup de femmes pensent manquer de vitamines et se supplémentent rapidement. Pourtant, la chute continue.

En observant plus finement, elles réalisent souvent que leurs cheveux s'affinent progressivement, que le stress est constant, et que le cuir chevelu est parfois sensible.

Le problème n'était pas l'absence d'actions, mais leur **mauvais ciblage**.

À ce stade, il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses.

Peut-être que certaines descriptions te parlent plus que d'autres.

Peut-être aussi que tout ne correspond pas parfaitement à ton vécu.

Cette phase n'a pas pour but de te mettre dans une case, mais de t'aider à ralentir, à observer autrement, et à commencer à faire des liens.

Avant d'agir, il était essentiel de comprendre ce que tes cheveux expriment déjà.

La suite va maintenant te permettre d'aller plus loin : non pas en multipliant les actions, mais en identifiant ce qui est réellement prioritaire pour toi aujourd'hui.

— PHASE 2 —

IDENTIFIER LA CAUSE DOMINANTE

Pourquoi tout ne peut pas être traité en même temps...

Après avoir observé les signaux, une tentation apparaît souvent : vouloir tout corriger à la fois.

Changer l'alimentation, prendre plusieurs compléments, apaiser le stress, stimuler le cuir chevelu, ajuster la routine... en espérant que “quelque chose” finisse par fonctionner.

Pourtant, le corps ne fonctionne pas par accumulation de solutions. Il fonctionne par **priorités biologiques**.

Cette phase a pour objectif de t'aider à comprendre **ce qui agit encore aujourd'hui**, et ce qui, au contraire, n'est plus central dans ta chute actuelle.

La confusion la plus fréquente

Dans la chute de cheveux féminine, plusieurs causes peuvent coexister :

- un stress ancien
- une carence passée
- un déséquilibre hormonal transitoire
- une inflammation ponctuelle

Mais toutes ne sont pas forcément **actives au même moment**.

Traiter une cause qui n'est plus prioritaire revient souvent à :

- mobiliser de l'énergie inutilement
- créer de la frustration
- conclure à tort que "rien ne fonctionne"

Identifier la cause dominante permet au contraire de réorienter l'effort au bon endroit.

Les grands terrains impliqués dans la chute diffuse féminine

Sans entrer dans une logique médicale, il est possible de regrouper les causes de chute dans quelques grands terrains, que l'on retrouve très fréquemment chez les femmes concernées.

Le terrain émotionnel et nerveux

Le stress chronique, la surcharge mentale, les chocs émotionnels ou les périodes de fatigue profonde peuvent provoquer une mise en économie du follicule.

Dans ces situations :

- la chute apparaît souvent avec un décalage
- elle est diffuse
- elle peut persister tant que le corps reste en état d'alerte

Le follicule ne "meurt" pas.

Il se met en pause.

Le terrain hormonal

Les variations hormonales ont un impact direct sur le cycle du cheveu. Post-partum, arrêt de pilule, SOPK, mais aussi dérèglements thyroïdiens peuvent perturber la croissance capillaire.

Dans ces contextes :

- la chute peut être progressive
- certaines zones peuvent être plus sensibles
- les résultats sont souvent lents si la priorité n'est pas identifiée

Le terrain nutritionnel et métabolique

Les carences (fer, zinc, vitamines du groupe B, vitamine D, protéines...) jouent un rôle important, mais rarement isolé.

Une carence visible est souvent le reflet :

- d'une absorption perturbée
- d'un stress physiologique
- d'un terrain inflammatoire

C'est pourquoi la supplémentation seule ne suffit pas toujours.

Le terrain inflammatoire

Un cuir chevelu sensible, douloureux, qui démange ou brûle indique souvent une inflammation active.

Dans ce cas :

- toute stimulation excessive est contre-productive
- la priorité est l'apaisement
- la repousse ne peut pas être forcée

Un point essentiel à nommer clairement

Chez certaines femmes, la chute de cheveux est liée à un **déséquilibre hormonal durable** ou à **une maladie auto-immune**, comme l'hypothyroïdie.

Dans ces situations, les cheveux ne sont pas la cause, mais un indicateur. Le follicule réagit à un terrain interne perturbé.

Cela explique pourquoi certaines routines donnent peu de résultats, que certaines carences reviennent malgré les cures, et que la chute peut s'installer dans le temps.

Reconnaître cette possibilité évite de s'acharner sur les cheveux lorsque la priorité se situe ailleurs.

Moment de clarification — déterminer la priorité actuelle

Prends un moment pour te poser ces questions :

- Mon corps semble-t-il encore en état de fatigue, de tension ou d'inflammation ?
- Ma chute est-elle diffuse, localisée, ou a-t-elle évolué avec le temps ?
- Mon cuir chevelu est-il confortable ou sensible ?
- Ai-je une fatigue persistante, même après le repos ?
- Un événement précis (stress intense, choc émotionnel, post-partum, arrêt de pilule, problème de santé) a-t-il précédé la chute ?

Ces éléments ne donnent pas un diagnostic.

Ils permettent simplement de **hiérarchiser**.

Comprendre ce qui est prioritaire aujourd'hui change profondément la manière d'agir ensuite.

— PHASE 3 —

ÉLIMINER CE QUI FREINE LA REPOUSSE

Pourquoi faire de la place est parfois la première vraie action. Lorsque la chute de cheveux s'installe, il est naturel de vouloir agir. Ajouter. Corriger. Stimuler. Soutenir.

Pourtant, dans beaucoup de situations, la repousse ne bloque pas par manque d'actions, mais par **excès, désordre ou mauvais timing**.

Cette phase ne te demande pas d'abandonner l'idée de repousse. Elle t'invite à créer les **conditions biologiques** pour qu'elle redevienne possible.

Comprendre un principe fondamental

Le follicule capillaire est extrêmement sensible à son environnement.

Il ne répond pas favorablement lorsqu'il est soumis à :

- une surcharge métabolique
- une inflammation active
- un stress prolongé
- des signaux contradictoires

Avant de stimuler, il faut souvent retirer ce qui empêche la réponse. C'est le rôle de cette phase.

Quand on en fait trop : l'accumulation contre-productive

Beaucoup de femmes cumulent, souvent avec de bonnes intentions :

- plusieurs compléments alimentaires
- différents soins anti-chute
- des massages fréquents et parfois intenses
- des routines complexes

Pris isolément, ces gestes ne sont pas nécessairement mauvais.

Mais lorsqu'ils sont additionnés sans hiérarchisation, ils peuvent surcharger le métabolisme, entretenir une inflammation silencieuse, masquer la cause dominante ou créer des déséquilibres secondaires.

Dans ces conditions, le corps reçoit des signaux multiples, parfois opposés. Et le follicule, au lieu de se relancer, reste en mode protection.

Les compléments : utiles, mais pas neutres

Les compléments alimentaires sont souvent perçus comme anodins.

Pourtant, ils représentent une **charge biologique réelle**.

Prendre du fer, du zinc, de la biotine ou des complexes capillaires sans avoir confirmé que le terrain nutritionnel est prioritaire peut limiter les résultats, voire ralentir le processus.

Cela ne signifie pas que les compléments sont inutiles.

Cela signifie qu'ils ne peuvent pas compenser :

- une alimentation déséquilibrée
- une assimilation perturbée
- un stress chronique
- un déséquilibre hormonal non pris en compte

Dans certains contextes, ajouter sans stabiliser revient à empiler sans consolider.

Comprendre les carences dans leur contexte réel

Une carence n'apparaît presque jamais seule.
Elle s'inscrit dans un terrain global.

Fatigue, stress, inflammation, troubles digestifs ou hormonaux peuvent empêcher le corps :

- d'absorber correctement
- d'utiliser efficacement
- ou de prioriser certains nutriments

C'est pourquoi certaines femmes ont l'impression de "faire tout ce qu'il faut" sans résultats durables.

Le problème n'est pas ce qu'elles prennent.
C'est le **contexte dans lequel leur corps fonctionne**.

Le cas particulier du fer : pourquoi il mérite une attention spécifique

Le fer est sans doute le nutriment le plus associé à la chute de cheveux féminine.

Et pour une bonne raison : le follicule capillaire est très sensible à une baisse des réserves en fer, notamment lorsque la ferritine est basse.

Mais ce lien est souvent simplifié à l'extrême.

Une ferritine basse n'est pas toujours un simple "manque à combler".
Elle peut être le **signal d'un terrain plus large**.

Chez beaucoup de femmes, une ferritine basse coexiste avec :

- un stress chronique ou prolongé
- une inflammation silencieuse
- une fatigue profonde
- un dérèglement hormonal, notamment thyroïdien
- une assimilation intestinale fragilisée

Dans ces situations, le corps utilise le fer pour des fonctions vitales : énergie, oxygénation, équilibre immunitaire.

La pousse des cheveux n'est pas prioritaire.

Pourquoi la supplémentation en fer ne suffit pas toujours

Prendre du fer sans tenir compte du terrain peut conduire à :

- une ferritine qui monte difficilement ou redescend rapidement
- une chute qui persiste malgré plusieurs mois de cure
- une grande frustration

Cela ne signifie pas que le fer est inefficace.

Cela signifie que **le corps n'est pas encore en capacité de l'utiliser pour les cheveux.**

Tant que le stress, l'inflammation ou un déséquilibre hormonal restent actifs, la repousse ne peut pas être un objectif prioritaire pour l'organisme.

Lire le signal plutôt que forcer la correction

Dans la logique de la Cartographie Capillaire Causale™, le fer n'est jamais isolé.

Avant de chercher à corriger une valeur, il est souvent plus pertinent de se demander :

- pourquoi les réserves ont baissé
- pourquoi elles peinent à remonter
- et ce que le corps essaie de gérer en priorité

Cette lecture évite :

- les cures répétées inefficaces
- l'acharnement
- l'idée que "rien ne fonctionne"

Quand on n'en fait pas assez (ou pas au bon endroit)

À l'inverse, certaines femmes concentrent tous leurs efforts sur l'intérieur : compléments, alimentation, patience

Mais négligent complètement le cuir chevelu.

Or, un follicule fragilisé a souvent besoin :

- d'une stimulation douce et régulière
- d'une meilleure irrigation
- de soins adaptés (huiles, poudres, gestes ciblés)

Sans stimulation locale minimale, même avec de bons apports internes, le signal de repousse reste faible.

Ici encore, il ne s'agit pas de faire plus, mais de **faire juste**.

Retrouver de la cohérence avant d'agir

Cette phase n'a pas pour but de tout arrêter ni de tout remettre en question.

Elle invite simplement à :

- suspendre ce qui surcharge
- retirer ce qui n'est pas prioritaire
- arrêter d'agir par automatisme
- laisser le corps redevenir réceptif

Faire de la place n'est pas un recul.

C'est souvent le véritable point de départ de la repousse.

Parfois, la chute de cheveux persiste non pas parce que tu ne fais pas assez, mais parce que la cause n'est pas uniquement capillaire.

Des déséquilibres hormonaux, métaboliques ou liés au stress peuvent être en jeu, même lorsque les bilans classiques semblent « normaux ».

C'est ce qui explique pourquoi certaines actions restent inefficaces malgré tous tes efforts.

— PHASE 4 —

AGIR DE MANIÈRE CIBLÉE SELON TA CARTOGRAPHIE

(Ta cartographie correspond à la lecture personnelle de ta chute de cheveux : ce qui est prioritaire pour toi aujourd'hui — stress, hormones, inflammation, carences — selon ce que tu as observé dans les phases précédentes.)

À ce stade, tu n'es plus dans le flou.
Tu n'essaies plus "un peu de tout".
Tu avances avec plus de conscience, plus de cohérence.

Cette phase n'a pas pour but de te surcharger d'actions.
Elle a pour but de **t'aider à choisir les bonnes actions, au bon moment, selon ton terrain dominant.**

Il ne s'agit pas de tout faire.
Il s'agit de **faire ce qui soutient réellement ton corps aujourd'hui.**

► *Si la cause dominante est émotionnelle ou nerveuse*

Lorsque le stress est chronique, que le système nerveux est constamment sollicité, le corps reste en mode survie, il libère du cortisol (hormone du stress, produite par les glandes surrénales, sécrétée pour gérer le danger).
Dans cet état, la pousse des cheveux n'est jamais prioritaire.

Résultat : Le cortisol reste élevé.

Il perturbe les hormones, l'inflammation, la glycémie... et finit par impacter le cuir chevelu.

Ce qui est prioritaire

- Faire baisser les signaux de stress répétés
- Apaiser le système nerveux
- Redonner au corps un sentiment de sécurité

Actions concrètes à mettre en place

Accompagnement émotionnel

- Suivi thérapeutique ou psychologique avec un professionnel formé
- Accompagnement émotionnel structuré, centré sur la parole, la compréhension et l'apaisement
- Soutien ponctuel si nécessaire

Traumas de l'enfance ou du passé

Des expériences non intégrées peuvent maintenir le corps dans un état de tension durable, parfois inconsciente.

- Travail thérapeutique ciblé avec un professionnel de santé mentale
- Soins corporels favorisant la détente (massages, relaxation douce)
- Écriture et introspection guidée

Soins corporels apaisants

- Massages réguliers (corps et cuir chevelu)
- Ventousothérapie (hijama) pour relâcher les tensions, améliorer la circulation et soutenir l'équilibre global

Ralentir volontairement

- Réduire la surcharge mentale
- Déléguer quand c'est possible
- Sortir du contrôle excessif

Repos réel

- Sommeil suffisant et régulier
- Pauses sans écran
- Respect de ses limites

Activités profondément apaisantes

- Nature, marche, voyage, activité physique, sport
- Respiration, cohérence cardiaque

Spiritualité et ancrage

- Pratiques spirituelles ou méditatives favorisant l'apaisement intérieur et la stabilité émotionnelle

Pour celles qui le souhaitent, cela peut aussi inclure la lecture du Coran, lecture des histoires prophétiques, rappels...

▷ Ici, la repousse revient lorsque le corps comprend qu'il n'a plus besoin de se protéger.

► *Si la cause dominante est hormonale ou thyroïdienne*

Les cheveux sont extrêmement sensibles aux variations hormonales.

Cela peut concerner :

- SOPK
- Déséquilibres hormonaux (œstrogènes / progestérone)
- Thyroïde ralentie (hyperthyroïdie de Basedow) ou auto-immune (hypothyroïdie d'Hashimoto)
- Excès de DHT (dihydrotestostérone : hormone dérivée de la testostérone pouvant miniaturiser les follicules)

⚠ Une simple “TSH normale” (marqueur du fonctionnement thyroïdien) ne suffit pas toujours à évaluer l'équilibre réel.

Ce qui est prioritaire

- Comprendre le terrain hormonal global
- Réduire l'inflammation
- Soutenir le foie (organe clé de la régulation hormonale)

Actions concrètes à mettre en place

- Réaliser des **bilans hormonaux et fonctionnels adaptés** (TSH, T₃, T₄, anticorps thyroïdiens, Testostérone, DHT, œstrogènes, progestérone)
- Se faire accompagner par un praticien formé (médecine fonctionnelle, naturopathie)
- Améliorer le sommeil (se coucher plus tôt, régularité)
- Réduire les aliments inflammatoires : sucre, aliments ultra-transformés, gluten, certains produits laitiers, huiles raffinées et hydrogénées (excès d'oméga 6/9)
- Soutenir le foie : alimentation adaptée, cures de soutien hépatique si besoin

- Compléments adaptés soutenant l'équilibre hormonal (jamais au hasard)

▷ Ici, les cheveux ne peuvent pas être traités isolément des hormones.

▶ *Si la cause dominante est nutritionnelle ou métabolique*

Une carence n'est jamais juste un "manque".

Elle reflète souvent :

- une mauvaise absorption
- un stress chronique
- une inflammation digestive

Ce qui est prioritaire

- Nourrir le corps au lieu de le contraindre
- Améliorer l'assimilation
- Réduire les freins digestifs

Actions concrètes à mettre en place

- Alimentation régulière et suffisante (bon gras et riche en oméga 3, protéines, micronutriments essentiels)
- Alimentation anti-inflammatoire (vu dans la cause hormonal)
- Bilans essentiels à faire :
 - fer / ferritine
 - zinc, cuivre
 - vitamines B6, B9, B12
 - magnésium

- vitamine D
- vitamine C
- acides aminés, protéines
- Boire suffisamment d'eau (le corps et les organes en dépendent pour fonctionner correctement)
- Éviter l'eau du robinet non filtrée (polluants, métaux lourds, PFAS...)
- Soutenir l'intestin :
 - probiotiques et prébiotiques adaptés
 - cures ciblées si besoin
- Jeûne (intermittent ou spirituel), **si le terrain le permet**
- Cures ponctuelles :
 - chlorophylle
 - charbon actif (*en cures courtes, pour réduire la charge toxique digestive*)
 - cures antiparasitaires si contexte évocateur

À noter :

Cette liste de bilans essentiels à faire regroupe les **analyses essentielles les plus courantes**, mais elle n'est pas exhaustive.

Il existe **d'autres marqueurs importants** selon le terrain, l'histoire hormonale, digestive, inflammatoire ou émotionnelle de chaque personne.

C'est pourquoi l'interprétation globale des symptômes reste primordiale : un bilan "normal" sur le papier ne signifie pas toujours un terrain optimal pour la repousse.

► **Si la cause dominante est inflammatoire (cuir chevelu)**

Un cuir chevelu inflammé ne peut pas produire des cheveux forts ni durables.

Avant toute stimulation, **l'apaisement est prioritaire.**

Cela peut se manifester par :

- Démangeaisons / Rougeurs
- Sensations de brûlure ou de douleur
- Dermatite / dermite séborrhéique
- Hypersensibilité du cuir chevelu

Priorité absolue : Apaiser avant de stimuler.

Actions concrètes à mettre en place

Cuir chevelu

- Shampoings doux et adaptés (*antifongiques si besoin, dont kétoconazole en cas de dermatite séborrhéique*)
- Espacer les lavages agressifs
- Éviter les silicones, huiles lourdes et produits occlusifs
- Soins apaisants avant toute stimulation
- Massages **doux** du cuir chevelu (sans gratter)
- Éviter la chaleur excessive et les coiffures serrées

Soutien interne (indispensable)

- Alimentation anti-inflammatoire
- Apport suffisant en oméga-3
- Plantes et actifs apaisants
- Gestion du stress (le stress entretient directement l'inflammation du cuir chevelu)

Terrain digestif & hépatique

- Cure antiparasitaire (si le contexte s'y prête)

(certains parasites peuvent perturber l'absorption des nutriments, entretenir l'inflammation et la fatigue chronique)

- Probiotiques & prébiotiques pour restaurer le microbiote
- Cures de soutien ciblées :
 - Soutien / détox du foie
 - Chlorophylle
 - Charbon actif (si ballonnements, surcharge digestive)

▷ Toujours avec discernement, progressivité et idéalement accompagnement.

Un message essentiel pour terminer cette phase

Si tu lis ces lignes, retiens une chose importante :

- La repousse n'est pas bloquée parce que tu n'en fais pas assez.
- Elle est souvent bloquée parce que ton corps gère autre chose en priorité.

En rétablissant la cohérence -émotionnelle, hormonale, nutritionnelle- tu permets au corps de redevenir disponible pour la repousse.

La suite ne consistera pas à en faire plus.

Mais à **construire, pas à pas, une stratégie durable et respectueuse de toi.**

— PHASE 5 —

STIMULER LA REPOUSSE DE FAÇON INTELLIGENTE

(sans attendre d'être "parfaite")

Une idée importante avant de commencer.
Il n'est pas nécessaire d'être complètement "guérie", stable ou parfaitement équilibrée de l'intérieur pour commencer les soins externes.

Dans la vraie vie, la majorité des femmes commencent les soins internes et externes en parallèle — et c'est très bien ainsi.

Certaines personnes n'ont d'ailleurs pas besoin de grands rééquilibrages hormonaux, émotionnels ou nutritionnels :

une routine externe cohérente + un complément ciblé peuvent déjà suffire à relancer la pousse.

Nous sommes toutes différentes.

Certaines se reconnaîtront surtout dans les phases internes, d'autres presque uniquement ici.

Les deux approches ne s'opposent pas : elles se complètent.

1. Les bases indispensables avant toute stimulation

Avant de chercher à "activer" la pousse, certaines règles simples font déjà une énorme différence :

- Lavage avec une eau **tiède**, jamais trop chaude
- Ne pas trop espacer les shampooings si les cheveux **regraissent vite** (laisser le cuir chevelu sale trop longtemps entretient l'inflammation)
- Diminuer les appareils chauffants
- Brossage **doux**, sans brutalité
- Démêlage avec un **peigne à dents larges**, toujours de bas en haut
- Séchage avec une serviette **microfibre ou bambou**, sans frotter
- Ne jamais dormir les cheveux mouillés
- Faire des **coiffures protectrices pour dormir** (tresses lâches, kardoun...)
- Taie d'oreiller en soie, satin ou lin, ou port d'un bonnet en satin
- Si l'eau est dure : installer un **filtre à eau** pour la douche

La repousse commence souvent par ce qu'on **cesse de faire**, avant ce qu'on ajoute.

2. Stimuler sans agresser

La stimulation est utile **si elle est douce, régulière et adaptée**.

- **Massages du cuir chevelu**

3 à 5 minutes, plusieurs fois par semaine

Avec les mains ou des brosses rondes à picots

→ améliore la microcirculation et l'oxygénation des follicules

- **Shampooings stimulants, de temps en temps**

Caféine, niacinamide, romarin, ortie, plantes stimulantes

→ inutile d'en changer chaque semaine, la régularité prime

- **Peeling du cuir chevelu (AHA, BHA)**

1 fois par semaine

→ libère les pores, diminue l'inflammation, améliore la microcirculation

- **Sérums ou huiles de pousse**

Appliqués sur cuir chevelu sain

→ soutien local, surtout en phase de chute active ou de repousse lente

3. *Le pré-poo : une étape clé souvent sous-estimée*

Le **pré-poo** est un soin appliqué **avant le shampoing**.

Il sert à :

- protéger les longueurs du dessèchement (surtout avec des shampoings décapants),
- préserver les huiles naturelles du cuir chevelu,
- faciliter le démêlage,
- nourrir ou réparer,
- rendre les cheveux plus doux et brillants après lavage.

Selon ton type de cheveux, tu peux utiliser :

- bains d'huiles (coco, olive, avocat, jojoba, ricin...),
- masques nourrissants ou après-shampoings,
- beurres ou chantilly végétale,
- mélanges maison (huile, miel, aloe vera, yaourt, lin, avoine, riz, romarin, thé vert...),
- poudres végétales.

Pose de 20 minutes à plusieurs heures selon le soin et le type de cheveux. Suivi d'un shampoing habituel.

4. Poudres ayurvédiques et orientales : soin & thérapie du cuir chevelu

Les poudres naturelles comme :

Sidr, Brahmi, Amla, Kapoor Kachli, Bringraj, Neem, Shikakai, Reetha, Maka, Tulsi, Henné, Tébrima...

Elles permettent de :

- nettoyer en douceur / purifier le cuir chevelu,
- fortifier les racines / stimuler la pousse,
- réduire la chute,
- gagner et épaissir la fibre

▷ **Certaines poudres ont aussi un rôle thérapeutique**, notamment en cas d'inflammation :

- Sidr, Neem, Tulsi, Brahmi, Amla

(apaisantes, purifiantes ainsi qu'antibactériennes, antifongiques, antiseptiques, anti-inflammatoires)

Elles aident à lutter contre :

- pellicules / démangeaisons,
- excès de sébum / déséquilibres du cuir chevelu.

5. Huiles apaisantes et régulatrices (cuir chevelu sensible)

Certaines huiles sont particulièrement intéressantes si le cuir chevelu est douloureux, inflammé ou réactif :

- Nigelle, Neem, Jojoba, Calendula, Sésame

▷ Elles calment, purifient et régulent

(antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires puissantes)

6. Appareils de stimulation (en option)

Pour celles qui souhaitent aller plus loin :

- Casques et Brosses LED infrarouges
- Appareils à haute fréquence
- Peignes vibrants

Ils peuvent **accélérer la densité et la repousse**, mais ne remplacent jamais la cohérence globale.

7. Cas particuliers : cuir chevelu inflammatoire

Si tu as : démangeaisons, douleurs, dermatite ou dermite séborrhéique,

▷ **Priorité absolue à l'apaisement avant la stimulation.**

Actions possibles :

- shampoings adaptés, dont **kétoconazole si besoin**,
- réduction drastique des produits agressifs,
- soins apaisants,
- massages très doux,
- éviter chaleur excessive et coiffures serrées.

Un point essentiel pour terminer cette phase

➤ La clé n'est pas la quantité, mais l'assiduité.

Tu n'es pas obligée de tout faire.

Choisis ce qui te correspond, varie si tu en as envie, et reste régulière.

La repousse n'est pas une course.

C'est un processus qui répond à la **cohérence, la douceur et la constance.**

— PHASE 6 —

CONSOLIDER, OBSERVER ET TENIR SUR LA DURÉE

À ce stade, beaucoup de femmes font déjà beaucoup de choses justes. Mais c'est aussi le moment où le doute s'installe : on observe trop, on se compare, on change trop vite, ou on se décourage faute de résultats visibles immédiats.

Cette phase n'est pas là pour ajouter des actions.

Elle est là pour **sécuriser ce que tu as déjà mis en place**, et t'éviter de saboter ton propre processus.

1. Comprendre le temps capillaire (sans se décourager)

Les cheveux ne réagissent jamais en temps réel.

Ils obéissent à un rythme biologique lent, profond, qui demande **du temps et de la patience**.

Il existe toujours un décalage entre :

- ce que tu fais aujourd'hui,
- et ce que tu verras plus tard dans le miroir.

▷ En moyenne :

- la chute se stabilise avant que la repousse ne démarre,
- la repousse visible apparaît souvent après **2 à 4 mois**,
- la densité s'améliore progressivement sur **6 à 9 mois**, parfois plus selon le terrain.

► **Moins de chute est déjà un signe de réussite**, même si tu ne vois pas encore de nouveaux cheveux.

La patience n'est pas de l'inaction : **elle fait partie intégrante du processus de guérison.**

2. Apprendre à reconnaître les vrais signaux d'amélioration

Les premiers signes ne sont pas toujours spectaculaires, mais ils sont essentiels :

- chute moins massive sous la douche ou au brossage,
- cuir chevelu moins sensible, moins douloureux,
- cheveux qui repoussent moins vite (ou plus régulièrement selon ton cas),
- apparition de baby hairs,
- cheveux plus forts, moins cassants.

▷ Ce sont **des signaux biologiques**, pas uniquement esthétiques.

Ils indiquent que le terrain devient plus favorable, même si le résultat final n'est pas encore visible.

3. Éviter les pièges les plus fréquents

Quand on veut aller mieux, on peut parfois trop en faire.

- × Changer de routine toutes les deux semaines
- × Multiplier les produits ou les compléments
- × Surstimuler un cuir chevelu déjà fragilisé ou inflammé
- × Se comparer à des parcours très différents du sien

► **La cohérence est toujours plus puissante que la perfection.**

4. Tenir sur la durée sans s'épuiser

Tu n'as pas besoin de :

- tout faire parfaitement,
- tout faire en même temps,
- tout faire toute l'année.

Tu peux au contraire :

- simplifier certaines périodes,
- ralentir quand ton corps en a besoin,
- ajuster selon ton énergie, ton cycle, ta vie.

▷ **Une routine tenable vaut mieux qu'une routine idéale mais abandonnée.**

Ce qui compte, ce n'est pas l'intensité... mais la constance.

— CONCLUSION —

Si tu arrives ici, c'est que tu as déjà fait quelque chose d'essentiel :

tu as choisi de comprendre, plutôt que de subir.

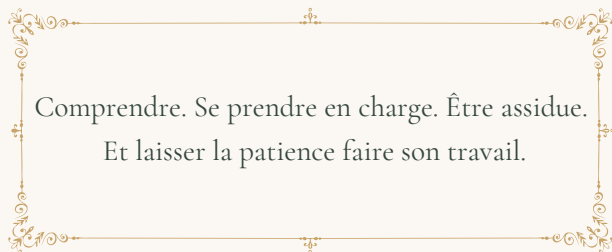
La chute de cheveux n'est pas une fatalité.

C'est souvent un signal, une réponse du corps à un déséquilibre.

Tes cheveux ne sont pas un problème à combattre, mais un indicateur à écouter.

Ce guide n'a pas été pensé comme un protocole rigide, mais comme un repère pour t'aider à mieux comprendre et à avancer avec plus de clarté.

► Utilise-le comme une boussole, pas comme une obligation.



ACCÈS AUX RESSOURCES



Les supports et ressources associés à ton parcours sont accessibles depuis ton espace dédié.

Ils ont été pensés pour t'aider à avancer avec plus de clarté, de cohérence et de simplicité.

RESSOURCES SCIENTIFIQUES & RÉFÉRENCES

(Pour celles qui souhaitent approfondir)

Les informations partagées dans cet ebook reposent principalement sur l'observation de parcours réels et l'expérience pratique, enrichies par des approches fonctionnelles et des connaissances théoriques utilisées comme supports de réflexion.

Chute de cheveux diffuse et carences nutritionnelles

Des études cliniques montrent qu'une proportion significative de femmes souffrant de chute de cheveux diffuse (telogen effluvium) présentent des carences nutritionnelles, notamment en ferritine, vitamine D et zinc. Identifier et corriger ces déséquilibres fait partie intégrante de l'évaluation avant toute prise en charge capillaire.

- **Telogen Effluvium and Nutritional Deficiencies**

Étude clinique montrant une prévalence élevée de carences en ferritine, vitamine D et zinc chez les patientes atteintes de chute diffuse.

Source : PubMed

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27741341/>

- **Nutritional Deficiencies in Telogen Effluvium**

Analyse de milliers de cas soulignant l'importance des bilans biologiques (ferritine, vitamine D, B12, zinc) dans l'évaluation standard de la chute de cheveux féminine.

Source : PubMed

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34449961/>

Approche personnalisée et limites des solutions universelles

Un diagnostic nutritionnel et métabolique individualisé est recommandé, car les carences peuvent interagir entre elles et masquer des causes biologiques plus complexes de la chute de cheveux.

- **How Diet Affects Hair Loss**

Article de synthèse basé sur des revues scientifiques expliquant les liens entre alimentation, inflammation, hormones et chute capillaire.

Source : Healthline

<https://www.healthline.com/nutrition/how-diet-affects-hair-loss>

Ces références viennent soutenir l'idée centrale développée dans cet ebook :

▷ **la chute de cheveux féminine est rarement liée à une cause unique, et les approches universelles montrent rapidement leurs limites lorsqu'elles ne tiennent pas compte du terrain individuel.**

DISCLAIMER (IMPORTANT)



Cet ebook a une vocation éducative et informative.

Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un suivi personnalisé par un professionnel de santé.

Chaque corps est unique.

Écoute toujours tes ressentis, adapte les conseils à ta situation et fais-toi accompagner si nécessaire.

AVANT DE REFERMER CE GUIDE

Ces ressources ont été pensées pour t'accompagner,
pas pour t'encombrer.

Tu n'as pas besoin de tout utiliser,
ni de tout utiliser en même temps.

Certaines t'aideront tout de suite.
D'autres prendront sens plus tard,
à un autre moment de ton parcours.

L'essentiel est de rester à l'écoute,
et d'avancer à ton rythme.

Et rappelle-toi que la cohérence,
la régularité et la patience
font souvent bien plus que l'accumulation.

Ce chemin t'appartient.

