

JASMINE ESSENCE



MINI-GUIDE ANALYSES & BILANS

Les examens essentiels
pour comprendre ta chute
de cheveux



Un outil pour identifier ce dont ton corps
a vraiment besoin

MINI-GUIDE PRATIQUE

Un repère simple pour comprendre quand les analyses peuvent être utiles — et quand elles ne le sont pas.

Quand on fait face à une chute de cheveux, il est fréquent de se demander :

« Est-ce que je devrais faire des analyses ? »

La réponse n'est ni oui systématique, ni non par principe.

- **Les bilans sont des outils précieux pour comprendre ce qui se passe réellement**, surtout en cas de chute persistante.
- **Ils peuvent apporter des informations clés sur l'état de santé global**, les carences et les déséquilibres sous-jacents.
- **L'essentiel est de les réaliser avec discernement**, idéalement accompagnée d'un professionnel, sans s'inquiéter inutilement.

Ce mini-guide est là pour t'aider à **savoir quels bilans existent, lesquels sont le plus souvent pertinents, et comment les envisager intelligemment**, afin d'y voir plus clair sans tomber dans l'excès ni la peur.

QUAND ENVISAGER DES ANALYSES ?

Des bilans peuvent être pertinents si :

- la chute est **diffuse, persistante ou inexplicée**
- elle dure depuis **plus de 3-4 mois**
- elle est apparue après :
 - un stress important ou prolongé
 - un choc émotionnel
 - une fatigue chronique
 - une restriction alimentaire
 - un arrêt ou changement hormonal
- elle s'accompagne de signes comme :
 - fatigue, frilosité
 - règles abondantes ou irrégulières
 - troubles digestifs
 - inflammation ou douleurs du cuir chevelu
 - chute importante sans zones nettes

➤ Faire des analyses ne signifie pas qu'il y a "quelque chose de grave".

➤ Cela permet parfois simplement de **lever un doute** ou de **confirmer une piste**.

LES BILANS LES PLUS FRÉQUEMMENT UTILES

Bilan de base (le plus courant)

Ces analyses sont souvent les premières à être envisagées en cas de chute diffuse :

- NFS (numération formule sanguine)
- Ferritine (réserves de fer)
- Fer sérique (fer circulant)
- Capacité totale de fixation du fer (CTF / TIBC)
- Coefficient de saturation de la transferrine
- Vitamine B12
- Folates (vitamine B9)
- Vitamine D3
- Zinc
- Cuivre
- Magnésium
- Insuline à jeun et/ou Index HOMA-IR

💡 Il est possible d'avoir une chute de cheveux avec des valeurs “dans la norme”, mais **non optimales pour la repousse**.

➤ C'est précisément pour cette raison qu'il est important de comprendre comment interpréter certains résultats, au-delà des seuils médicaux classiques

🔍 Quand “tout est normal”... mais que les cheveux continuent de tomber

Un point important à comprendre : des analyses dites “normales” ne signifient pas toujours qu'elles sont favorables à la **repousse capillaire**.

Les seuils médicaux classiques sont définis pour éviter une pathologie grave, assurer un fonctionnement vital minimal, pas pour optimiser le fonctionnement des cheveux.

Résultat :

- certaines causes de chute passent inaperçues,
- et on peut entendre “tout va bien”... alors que le terrain n'est pas optimal pour la repousse.

En tricologie fonctionnelle, **certaines marqueurs sont considérés comme prioritaires**, car ils influencent directement le cycle du cheveu, l'inflammation et l'équilibre hormonal.

Les 3 marqueurs sanguins majeurs à ne pas négliger

Sans entrer dans une analyse exhaustive, trois marqueurs méritent une attention particulière lorsqu'il y a une chute diffuse, persistante ou hormonale.

I. Vitamine D₃

(souvent appelée vitamine, mais agissant comme une hormone)

La vitamine D₃ joue un rôle central dans la santé capillaire.

Elle intervient notamment dans :

- la régulation hormonale (dont les androgènes)
- la modulation de l'inflammation du cuir chevelu
- le soutien de l'immunité
- la régulation du cycle capillaire (phase de pousse / phase de chute)

Lorsque la vitamine D₃ est basse, on observe fréquemment :

- une chute diffuse
- un cuir chevelu plus sensible
- une repousse ralentie

 **À savoir :**

Une valeur autour de 30 ng/mL est souvent considérée comme “normale” sur le plan médical, mais peut être insuffisante pour les cheveux.

➤ Zone généralement plus favorable à la repousse :
environ 50 à 80 ng/mL

2. Ferritine

(les réserves de fer – le carburant du bulbe)

La ferritine reflète les stocks de fer de l'organisme.

Or, le corps fonctionne par priorités : **les cheveux arrivent en dernier.**

Quand les réserves sont basses :

- le fer est dirigé vers les organes vitaux
- le bulbe capillaire n'est plus suffisamment nourri
- la fibre s'affine, la chute persiste, la repousse stagne

Cela est particulièrement fréquent après :

- un stress prolongé
- un accouchement
- une maladie
- une fatigue chronique

💡 À savoir :

Des ferritines autour de **15–20 ng/mL** peuvent être jugées “acceptables” médicalement, mais sont souvent insuffisantes pour soutenir la repousse.

➤ Zone plus favorable aux cheveux :

au minimum autour de **50 ng/mL**,

avec une repousse généralement plus soutenue lorsque les réserves sont plus élevées.

3. **Insuline & résistance à l'insuline**

(le marqueur souvent oublié)

La chute de cheveux hormonale féminine est très souvent liée au **métabolisme du sucre**, même en l'absence de diabète.

Une insuline élevée peut favoriser :

- l'inflammation chronique,
- une hypersensibilité hormonale,
- une augmentation des androgènes,
- des chutes persistantes, notamment dans les SOPK.

⚠ Point clé :

Une glycémie normale **n'exclut pas** une insuline élevée.

On peut avoir une glycémie "correcte" tout en étant insulino-résistante.

Lorsque c'est possible, l'évaluation de :

- l'insuline à jeun,
- et/ou de l'index HOMA-IR

permet une lecture plus fine du terrain métabolique.

➤ Un métabolisme plus stable est souvent associé à une meilleure réponse capillaire.

À retenir avant de tirer des conclusions

- Un bilan sert à éclairer une piste, pas à poser un diagnostic seul
 - Des valeurs “dans la norme” peuvent ne pas être optimales pour les cheveux
 - La lecture doit toujours se faire dans le contexte global (stress, hormones, inflammation, digestion...)
- Si tes analyses sont jugées normales mais que la chute persiste, cela ne signifie pas que “tout est dans ta tête” — cela peut simplement vouloir dire que **les bons marqueurs ou les bons seuils n'ont pas été regardés.**

BILANS HORMONAUX (SELON LE CONTEXTE)

- À envisager uniquement si le tableau clinique le suggère, et toujours dans une logique de priorité.

* Chez la femme

À envisager en cas de :

- cycles irréguliers,
- acné, pilosité excessive,
- chute chronique ou évolutive,
- suspicion de SOPK ou déséquilibre hormonal.

Analyses possibles :

- TSH, T₃ libre, T₄ libre (fonction thyroïdienne)
- Testostérone totale et libre (androgènes)
- DHEA-S, Androstènedione (surrénales / androgènes)
- LH, FSH, Estradiol (axe ovarien)
- Prolactine (stress, inhibition hormonale)
- SHBG (disponibilité hormonale réelle)

➤ Ces bilans ne sont pas systématiques.

➤ Ils sont à envisager selon les symptômes et l'histoire personnelle.

* Chez l'homme

En cas de chute marquée ou évolutive :

- TSH, T₃ libre, T₄ libre
- Testostérone totale et libre
- DHT (hormone clé de l'alopecie androgenetique)

BILAN MÉTABOLIQUE & COMPLÉMENTAIRE

Ces analyses peuvent être utiles si la chute s'inscrit dans un contexte plus global :

- Glycémie à jeun, HbA1c (équilibre du sucre)
 - Bilan hépatique (foie : détoxification, métabolisme hormonal)
 - Bilan rénal (élimination)
 - CRP, VS (inflammation)
 - ANA, Anti-TPO, Anti-thyroglobuline (terrain auto-immun, en général avec la fonction thyroïdienne)
 - Iode (fonction thyroïdienne)
 - Sélénium (antioxydant aide à la thyroïde)
 - Ratio Triglycérides HDL (indicateur cardiovasculaire, graisse, cholestérol)
- Elles peuvent aider à repérer :
- une inflammation chronique,
 - un terrain auto-immun,
 - une surcharge métabolique ou hépatique.

ANALYSES OPTIONNELLES (SELON LE TERRAIN)

Ces examens ne sont pas nécessaires pour la majorité des personnes, mais peuvent être envisagés dans certains cas spécifiques :

- Profil des acides aminés plasmatiques (matière première du cheveu)
 - Vitamine E, Vitamine A (antioxydants, différenciation cellulaire)
 - Cortisol sanguin ou salivaire (stress chronique, surrénales)
- Toujours avec discernement et, idéalement, accompagnement.

CE QU'IL EST IMPORTANT DE RETENIR

- ✓ Il existe de nombreux marqueurs possibles, mais ils ne sont pas tous à faire
 - ✓ Une analyse sert à éclairer une piste, pas à créer du stress
 - ✓ Corriger une carence ne donne pas toujours un effet immédiat
 - ✓ Les cheveux répondent lentement, avec décalage dans le temps
- L'objectif n'est pas de "tout contrôler", mais de **mieux comprendre ton terrain pour agir avec plus de justesse.**

MESSAGE ESSENTIEL POUR TERMINER

Tu n'as pas besoin de tout analyser pour aller mieux.

Tu n'as pas besoin de tout corriger en même temps.

► Certaines personnes n'ont besoin que de quelques ajustements simples.

► D'autres bénéficient de bilans ciblés et d'un accompagnement plus poussé pour avancer sereinement.

Lorsque des analyses sont réalisées, il est essentiel de les **interpréter avec un professionnel de santé**, afin de décider, si nécessaire, des **actions adaptées** :

compléments, ajustements alimentaires, suivi médical ou traitements spécifiques.

Dans cette démarche, **un médecin ou un praticien formé à une approche fonctionnelle** peut parfois apporter une **lecture plus globale du terrain**, notamment sur la qualité des compléments, leur pertinence, leur dosage et leur durée d'utilisation.

L'essentiel reste de **ne jamais t'auto-diagnostiquer ni t'auto-traiter seule**, et de t'inscrire dans une démarche **cohérente, progressive et respectueuse de ton corps.**

Comprendre.
Se prendre en charge.
Être assidue.

Et laisser la patience faire son travail.