

HIJAB ET SOINS DES CHEVEUX



Par : Zahra Haq
Étudiante en deuxième année de médecine, Université Queen's

Les femmes qui se couvrent les cheveux, comme celles qui portent le hijab (vêtement religieux porté par certaines musulmanes), s'inquiètent souvent de la perte de leurs cheveux. Si le hijab en lui-même ne provoque pas la chute des cheveux, les pratiques entourant le hijab et le fait de couvrir la peau peuvent créer un environnement où les cheveux sont de mauvaise qualité, où la pression et la traction sont excessives, ce qui peut contribuer à une chute excessive des cheveux.

PERTE NORMALE DE CHEVEUX

Bien que vous ayez l'impression de perdre trop de cheveux en portant le hijab, cela peut sembler excessif uniquement parce que vous ne perdez pas de cheveux tout au long de la journée. Une perte de 50 à 150 de cheveux par jour peut être considérée comme normale [1], et elle se produit généralement tout au long de la journée. Comme les cheveux peuvent être attachés sous le hijab toute la journée, la perte de cheveux peut sembler importante lorsqu'on l'enlève, mais elle peut très bien être normale ! De grandes parties chauves du cuir chevelu, des mèches qui tombent ou des plaques sans cheveux sont autant de signes que la perte capillaire est plus importante que la normale.



PRATIQUES DE SOINS CAPILLAIRES

Il est possible de s'engager dans des pratiques de soins capillaires qui favorisent la chute des cheveux. Les coiffures serrées sous le hijab peuvent provoquer une alopecie (chute des cheveux) de traction, une affection entraînant la chute lorsque les cheveux sont constamment tirés [2-3]. L'alopecie de traction est plus courante avec l'utilisation fréquente de chignons, de tresses ou queues de cheval serrées [2]. Pour prévenir l'alopecie de traction, évitez les coiffures serrées ou tirées ou les styles qui entraînent des maux de tête ou une douleur ressentie dans le cuir chevelu. L'alopecie de traction, dans ses premiers stades, peut être inversée avec l'arrêt des coiffures serrées [3]. Consultez un dermatologue pour voir quels traitements pourraient vous convenir, en particulier si vous ne remarquez pas d'amélioration au niveau de la partie touchée par l'alopecie de traction après quelques mois de coiffure qui ne cause pas de douleur et qui est plus relâchée [3].

PERTE DE CHEVEUX À LONG TERME

La perte de cheveux peut également être le signe d'autres problèmes de santé ou de carences. Si vous êtes préoccupé par une perte de cheveux excessive après avoir suivi des méthodes préventives, consultez votre fournisseur de soins primaires ou votre dermatologue. Les deux causes les plus courantes de la chute des cheveux sont l'alopecie androgénétique, également connue sous le nom de calvitie masculine ou féminine, et l'effluvium télogène. L'alopecie androgénétique est liée à un excès d'hormones appelées androgènes [4]. Elle survient en l'absence de toute autre maladie ou déficience sous-jacente et elle est traitée en bloquant l'action des androgènes. L'effluvium télogène est causé par toute maladie ou situation (par exemple, le stress, la fièvre, une intervention chirurgicale) qui entraîne une augmentation du nombre de follicules pileux dans la phase télogène [phase de repos du cheveu avant la chute] du cycle de croissance des cheveux [4]. La perte de cheveux commence 8 à 12 semaines après l'agression et elle se règle en quelques mois sans intervention [4]. La chute des cheveux peut toutefois être causée par des déséquilibres hormonaux, comme dans le cas d'un déséquilibre de la thyroïde [5] ou du syndrome des ovaires polykystiques [6]. La perte de cheveux peut également être due à des carences en nutriments, en particulier en vitamine D. La théorie veut qu'une carence en vitamine D augmente la perte de cheveux [7], ce qui est susceptible d'être plus fréquent chez les femmes musulmanes qui portent le hijab. Des publications récentes ont démontré que les femmes musulmanes qui portent le hijab sont plus susceptibles de présenter une carence en vitamine D [8-9], probablement en raison d'une exposition réduite de la peau au soleil.



[1] L. Xu, K. X. Liu, and M. M. Senna, "A practical approach to the diagnosis and management of hair loss in children and adolescents," *Frontiers in Medicine*, 2017.

[2] V. Billero and M. Miteva, "Traction alopecia: The root of the problem," *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 2018.

[3] C. Akingbola and J. Vyas, "Traction alopecia: A neglected entity in 2017," *Indian J. Dermatology, Venereol. Leprol.*, 2017.

[4] C. Thiedike, "Alopecia in Women," *Am Fam Physician*. 2003 Mar 1;67(5):1007-1014.

[5] D. N. Doshi, M. L. Blyumin, and A. B. Kimball, "Cutaneous manifestations of thyroid disease," *Clin. Dermatol.*, 2008.

[6] E. Carmina et al., "Female Pattern Hair Loss and Androgen Excess: A Report from the Multidisciplinary Androgen Excess and PCOS Committee," *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 104, 2019.

[7] M. A. Novak and J. S. Meyer, "Alopecia: Possible causes and treatments, particularly in captive nonhuman primates," *Comparative Medicine*, 2009.

[8] R. C. I. Ojah and J. M. Welch, "Vitamin D and musculoskeletal status in Nova Scotian women who wear concealing clothing," *Nutrients*, 2012.

[9] Hatun S, Islam O, Cizmecioglu F, et al. Subclinical vitamin D deficiency is increased in adolescent girls who wear concealing clothing. *J Nutr.* 2005.

RÉTABLIR LA SANTÉ DE VOTRE CHEVELURE

tout en portant le hijab



Par: Shaimaa Helal

Étudiante en troisième année de médecine, Université Queen's

Si le hijab en lui-même n'abîme pas vos cheveux, de nombreuses pratiques autour du hijab peuvent le faire. La première étape pour rétablir la santé de vos cheveux consiste à identifier toute carence sous-jacente ou tout déséquilibre hormonal (par exemple, anémie ferriprive, syndrome des ovaires polykystiques ou dysfonctionnement de la thyroïde) et toute pratique susceptible d'endommager vos cheveux. Il est essentiel d'inverser ces causes sous-jacentes pour restaurer et préserver la santé de vos cheveux. Si vous êtes préoccupée par la perte ou l'éclaircissement de vos cheveux, prenez un rendez-vous avec votre médecin de famille pour discuter d'un éventuel bilan sanguin et d'une évaluation possible par un dermatologue.

PARTIE 1 : PRÉVENIR LES DOMMAGES ADDITIONNELS

Le tissu du hijab est important

Les tissus synthétiques comme le nylon et le polyester sont plus susceptibles de provoquer des frictions et des cassures mécaniques. On pense également que ces matériaux synthétiques génèrent une charge électrostatique qui inhibe la croissance des cheveux [1]. Les fibres naturelles, comme le coton, sont plus douces pour les cheveux. Portez un foulard en coton sur vos cheveux si le hijab est de tissu synthétique.



Éviter de « laver et envelopper »

Les cheveux mouillés sont plus susceptibles d'être endommagés par des cassures mécaniques, comme le frottement du tissu rugueux du hijab [2]. Si vous enroulez vos cheveux en un chignon serré et que vous mettez ensuite un hijab, vos mèches sont plus susceptibles de se casser.



Ne les attachez pas

Garder vos cheveux attachés exerce sur vos racines une tension qui, si elle est suffisamment forte, peut même entraîner une chute de cheveux [3]. Lorsque vous rentrez chez vous, laissez vos cheveux détachés et massez votre cuir chevelu. Les massages du cuir chevelu améliorent la circulation vers les cheveux et aident à libérer le sébum — une huile qui donne à vos cheveux sa résistance à la traction. Il est intéressant de noter que les massages du cuir chevelu chez les hommes augmentent l'épaisseur des cheveux [4].



Changez comment vous séparez vos cheveux

Changer la façon dont vous séparez vos cheveux sous votre hijab peut aider à éviter de mettre de la tension sur les mêmes parties du cuir chevelu. Cela permet d'éviter une affection connue sous le nom d'alopecie de traction [3].



Procurez-vous des suppléments

Le rôle des suppléments, en particulier de la vitamine D et du zinc, a été exploré pour le traitement de la chute des cheveux. Le rôle joué par la carence en vitamine D dans la chute des cheveux n'est pas encore totalement compris et il repose sur des données issues de modèles animaux et d'études observationnelles [5-6]. Cependant, la carence en vitamine D est fréquente chez les femmes qui portent le hijab, en particulier celles qui vivent dans des communautés nordiques [7] — [9]. L'apport de vitamine D dans votre alimentation (yaourt, lait, saumon et autres aliments) ou la prise d'un supplément peut également être utile pour certaines populations — parlez-en à votre médecin. Le rôle du supplément de zinc n'a pas été prouvé dans le traitement de la chute des cheveux [10].



Inspiration de l'auteur de voilechic, Yusra S.



[1] L. Xu, K. X. Liu, and M. M. Senna, "A practical approach to the diagnosis and management of hair loss in children and adolescents," *Frontiers in Medicine*, 2017.

[2] V. Billero and M. Miteva, "Traction alopecia: The root of the problem," *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 2018.

[3] C. Akingbola and J. Vyas, "Traction alopecia: A neglected entity in 2017," *Indian J. Dermatology, Venereol. Leprol.*, 2017.

[4] C. Thiedike, "Alopecia in Women." *Am Fam Physician*. 2003 Mar 1;67(5):1007-1014.

[5] D. N. Doshi, M. L. Blyumin, and A. B. Kimball, "Cutaneous manifestations of thyroid disease," *Clin. Dermatol.*, 2008.

[6] E. Carmina et al., "Female Pattern Hair Loss and Androgen Excess: A Report from the Multidisciplinary Androgen Excess and PCOS Committee," *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 104, 2019.

[7] M. A. Novak and J. S. Meyer, "Alopecia: Possible causes and treatments, particularly in captive nonhuman primates," *Comparative Medicine*, 2009.

[8] R. C. I. Ojah and J. M. Welch, "Vitamin D and musculoskeletal status in Nova Scotian women who wear concealing clothing," *Nutrients*, 2012.

[9] Hatun S, Islam O, Cizmecioglu F, et al. Subclinical vitamin D deficiency is increased in adolescent girls who wear concealing clothing. *J Nutr.* 2005.

RÉTABLIR LA SANTÉ DE VOTRE CHEVELURE

tout en portant le hijab



PARTIE 2 : RÉTABLISSEMENT

Il existe un certain nombre de traitements cliniquement prouvés pour rétablir la perte de cheveux. L'utilisation de Minoxidil topique et d'anti-androgènes systémiques a fait ses preuves dans le traitement de l'alopecie androgénétique [1]. De nombreux traitements complémentaires ont été popularisés dans les médias. Voici un résumé de ce que l'on sait actuellement sur ces traitements :

Biotine

La biotine, également connue sous le nom de vitamine B7 ou vitamine H, est une vitamine hydrosoluble qui contribue au métabolisme des graisses et des protéines. La biotine joue un rôle important dans la santé des cheveux et se trouve dans les viandes, les œufs, le poisson, les graines et les patates douces. Bien qu'une carence en biotine puisse entraîner une éruption cutanée rouge et squameuse, une diminution du pH sanguin et une alopecie (perte de cheveux), cette carence est rare et la plupart des gens tirent suffisamment de biotine de leur alimentation [2,5]. Il n'existe aucune preuve clinique de l'affirmation publicitaire selon laquelle la biotine épaissit et stimule la croissance des cheveux en l'absence de carence en biotine [3-4]. En outre, les risques d'un traitement à la biotine peuvent être supérieurs aux avantages, et un traitement excessif à la biotine est connu pour interférer avec certains examens médicaux, tels que les immuno-essais de la thyroïde [5].

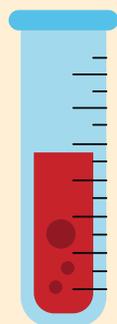


Ashwagandha

L'ashwagandha, également connue sous le nom de ginseng indien, est une plante de la famille des morelles utilisée traditionnellement pour la réduction du stress et ses propriétés anti-inflammatoires [6]. Elle est employée comme ingrédient dans plusieurs nutraceutiques. Les preuves concernant les nutraceutiques sont souvent limitées en raison de la petite taille des échantillons et de la diversité limitée des populations cliniques et culturelles. Bien que les effets thérapeutiques ne soient pas bien déterminés, à ce jour, aucun effet indésirable n'a été signalé lors de l'utilisation d'extrait d'ashwagandha [7-9].

Huiles naturelles pour les cheveux

Le cuir chevelu est doté de glandes sébacées qui sécrètent une substance huileuse appelée sébum. Cette substance lubrifie les cheveux et contribue à la défense, à l'intégrité et au maintien de la santé des cheveux [10]. Des pratiques de soins personnels particulières et l'altération normale des cheveux entraînent une perte progressive de la production de lipides (un composant majeur du sébum), ce qui contribue à une diminution de la résistance à la traction et à la rupture des cheveux [11]. Le raisonnement lié aux huiles capillaires, comme les huiles d'argan ou d'argan, est qu'elles remplaceront ces lipides perdus et amélioreront l'intégrité des cheveux. Un essai comparant l'huile d'argan à l'huile de graines de fruit miracle a montré que toutes deux étaient capables de diminuer le nombre de cheveux cassés de façon régulière et continue sur une période de 8 mois [12].



Thérapie par plasma riche en plaquettes

La thérapie par plasma riche en plaquettes (PRP) est un traitement médical régénérateur en trois étapes qui utilise les propres plaquettes d'une personne pour déclencher la croissance naturelle des cheveux [13]. Le traitement commence par une prise de sang, le traitement de celui-ci et son injection dans le cuir chevelu. Ceci augmente l'apport sanguin aux follicules pileux et, par conséquent, épaissit la tige du cheveu [14]. Le PRP s'est avéré efficace pour augmenter le nombre de cheveux et la densité globale de la chevelure chez les personnes atteintes d'alopecie androgénétique (perte de cheveux due aux hormones appelées androgènes). Ce traitement est offert dans les cliniques dermatologiques privées [15 - 16]. Bien qu'efficace, le PRP peut s'avérer coûteux pour certains, soit environ 1 000 \$ par traitement [13].

Transplantation capillaire

La greffe de cheveux est une intervention chirurgicale qui consiste à utiliser des zones de votre propre cuir chevelu non alopecique pour combler les zones où les cheveux sont clairsemés ou absents [16]. Elle comporte le prélèvement et le remplacement de follicules pileux individuels ou d'une bande entière de cuir chevelu dans les zones affectées [16]. Bien que les greffes de cheveux aient un taux de réussite élevé, elles sont relativement coûteuses, entre 4 000 \$ et 15 000 \$, selon la zone et la taille de la greffe.

[1] Q. Dinh, and R. Sinclair. "Female pattern hair loss: current treatment concepts". Clinical Interventions in Aging, Jun 2007

[2] "Biotin Deficiency - an overview | ScienceDirect Topics." <https://www.sciencedirect.com/topics/biochemistry-genetics-and-molecular-biology/biotin-deficiency>.

[3] S. T. L. S. K, and S. J. "The Infatuation With Biotin Supplementation: A Comparative Analysis of Clinical Efficacy versus Social Popularity." J. Drugs Dermatol. May 2017.

[4] D. P. Patel, S. M. Swink, and L. Castelo-Soccio, "A Review of the Use of Biotin for Hair Loss," Skin Appendage Disorders, Aug. 01, 2017.

[5] K.G. Thompson and N. Kim, "Dietary supplements in dermatology: A review of the evidence for zinc, biotin, vitamin D, nicotinamide, and Polypodium". Journal of the American Academy of Dermatology, 2020.

[6] N. Singh, M. Bhalla, P. de Jager, and M. Gilca, "An overview on Ashwagandha: A Rasayana (Rejuvenator) of Ayurveda," African J. Tradit. Complement. Altern. Med., 2011.

[7] G. Ablon and S. Kogan, "A Six-Month, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study Evaluating the Safety and Efficacy of a Nutraceutical Supplement for Promoting Hair Growth in Women With Self-Perceived Thinning Hair," 2018.

[8] A. L. Lopresti, S. J. Smith, H. Malvi, and R. Kodgule, "An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract," Sep. 2019.

[9] B. B. Singh, S. Dagenais, B.-R. Assistant, and L.-C. Mishra, "Scientific Basis for the Therapeutic Use of Withania somnifera (Ashwagandha): A Review," 2000.

[10] A. J. Thody and S. Shuster, "Control and function of sebaceous glands," Physiological Reviews, 1989.

[11] L. Duvel, H. Chun, D. Deppa, and P. W. Wertz, "Analysis of hair lipids and tensile properties as a function of distance from scalp," Aug. 2005.

[12] R. Del Campo, Y. Zhang, and C. Wakeford, "Effect of Miracle Fruit (Synsepalum dulcificum) Seed Oil (MFSO) on the Measurable Improvement of Hair Breakage in Women with Damaged Hair: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled, Eight-month Trial," Matrix Medical Communications, 2017.

[13] "Platelet-rich plasma therapy - Harvard Health," Oct. 2009. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/platelet-rich-plasma-therapy.

[14] P. Gentile, S. Garcovich, A. Bielli, M. G. Scioli, A. Orlandi, and V. Cervelli, "The Effect of Platelet-Rich Plasma in Hair Regrowth: A Randomized Placebo-Controlled Trial," Stem Cells Transl. Med., 2015.

[15] P. Gentile et al., "Evaluation of not-activated and activated PRP in hair loss treatment: Role of growth factor and cytokine concentrations obtained by different collection systems," Int. J. Mol. Sci., 2017.

[16] A. K. Gupta et al., "Platelet-Rich Plasma as a Treatment for Androgenetic Alopecia," Dermatologic Surg., Oct. 2019.

[17] Zito, P. M., & Raggio, B. S. (2020). Hair Transplantation. StatPearls [Internet].