

PERTE DE CHEVEUX OU MODIFICATION DE LEUR CONSISTANCE

La perte de cheveux peut être produite par vos médicaments antirejet, comme le *tacrolimus (Prograf/Advagraf)*, d'autres traitements (*testostérone*), d'autres problèmes de santé ou le stress de même qu'après une chirurgie.

QUE FAIRE?

- Lavez et brossez vos cheveux moins souvent. Utilisez un shampoing doux et un peigne ou une brosse à poils souples. Évitez les shampooings alcalins ou basiques. Demandez l'avis d'une personne informée sur ces types de shampooings.
- Laissez vos cheveux sécher de manière naturelle ou utilisez un séchoir à basse température.
- Réduisez l'utilisation de produits chimiques capillaires comme le colorant, le gel, la mousse, les teintures et les fixatifs.
- Évitez de tirer vos cheveux à l'excès lorsque vous vous coiffez ou lorsque vous les maintenez en place en utilisant des accessoires (ex. : peigne, fer à friser, etc.).
- Optez pour une alimentation saine et équilibrée. Consultez une nutritionniste pour vous aider à identifier les aliments contenant des oligo-éléments comme le magnésium, le calcium, le fer, le potassium et le zinc. Ces derniers peuvent avoir des bienfaits sur la santé de vos cheveux.
- Si la perte de cheveux est causée par le stress, identifiez sa provenance. Vous pourriez pratiquer des techniques de relaxation pour diminuer les effets négatifs du stress.

QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que la perte de cheveux persiste et affecte votre qualité de vie. Certains traitements pourraient être tentés.
- Si la perte de cheveux s'aggrave ou est localisée (plaque).
- Si vous trouvez des lésions sur votre cuir chevelu.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Passeport Santé – Alopécie : tout savoir sur la perte de cheveux](#)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.