

# Pourquoi a-t-on des pellicules dans les cheveux ?

Le cuir chevelu se renouvelle continuellement. Des cellules mortes s'empilent à la surface, puis s'éliminent naturellement, cellule par cellule. Lorsque cette élimination se fait par paquets, un état pelliculaire apparaît. Les pellicules sont provoquées par un organisme microscopique, le **pytirisias**. Ce champignon, présent sur tous les cuirs chevelus, reste généralement inactif. Pourquoi se met-il à proliférer sur certaines têtes ? Les chercheurs n'ont toujours pas de réponse.

## Les différentes sortes de pellicules

Il existe 2 types de pellicules :

- les pellicules sèches se décollent du cuir chevelu. Elles résultent d'une sécheresse du cuir chevelu et ça donne la petite neige qui tombe sur tes épaules.
- les pellicules grasses, ou squames, plus sournoises, elles se manifestent sur des cuirs chevelus trop gras et restent collées sur la tête, en plaques. Ces plaques, engluées dans la séborrhée, favorisent la formation de bactéries et entraînent souvent irritations et fortes démangeaisons (pas agréable non plus).

## Ce qui favorise leur apparition

- Surmenage et stress – infection et forte fièvre – approche des règles – problème d'assimilation digestive – shampooings trop détergents – rinçages hâtifs – brushings agressifs – abus de gels ou de laques – casques de motos – casquettes ou chapeaux trop serrés – l'hiver (alternance froid/chaud).

## Ce que tu dois éviter

- Les shampooings décapants, sous prétexte d'éliminer les pellicules, ou les massages trop énergiques, lors du shampooing.
- Le rinçage hâtif des shampooings. En séchant, les agents lavants du shampooing, les poussières et le sébum non éliminés par l'eau restent au contact de la peau et constituent une agression permanente pour son pH\*.
- L'emploi régulier de shampooings anti-pelliculaires. La plupart sont efficaces contre le pytirisias, à condition de les choisir en fonction de la nature de ses pellicules (sèches ou grasses). Mais ils sont à consommer avec modération (l'abus de ces shampooings risque d'avoir l'effet contraire à celui recherché : il peut irriter la peau et dévitaliser les cheveux).
- Les gels, les mousses ou les spray contenant de l'alcool : ils dessèchent et irritent la peau.
- Les aliments qui ont tendance à acidifier le pH\* de la peau : trop de café, de sucreries, de laitages ou de viande rouge, la charcuterie...

## Ce que tu peux faire

- Un traitement antipelliculaire soigne bien le symptôme mais ne peut éradiquer définitivement le pytirisias. Celui-ci est toujours susceptible de se réactiver, sous l'effet d'un facteur interne ou externe.
- Avant le shampooing, appliquer une lotion hydratante, à base d'huiles essentielles et de plantes aseptisantes-cheveux, pour apaiser les démangeaisons, assainir le cuir chevelu et le débarrasser de sa flore microbienne, si besoin est.
- Une hygiène accrue pendant les périodes de crise. Si le pytirisias n'est pas contagieux d'une personne à l'autre, il est cependant préférable de laver souvent votre brosse ou votre peigne car vous pouvez vous réinfecter avec.
- La consommation de fruits frais, avant ou entre les repas, pour éviter les fermentations gastriques. Des légumes verts (ou des pommes de terre cuites à la vapeur), au moins une fois par jour, pour rendre votre alimentation moins acide.

\*pH : indicateur de l'acidité