

Chute de cheveux: Causes et traitement

Définition :

- o Quand on parle de chute de cheveux, il s'agit de celle qui dépasse les 10 à 20 cheveux quotidiens qui peuvent rester sur le peigne.
- o Elle est le témoin d'une accélération de la phase finale du cycle du cheveu (phase télogène) ; le problème, c'est que cela donne un aspect dégarni quand trop de cheveux chutent en même temps.
- o Quand la chute de cheveux laisse des zones de peau lisses et sans cheveux, on parle de calvitie

Le cheveu: Qu'est-ce qui se passe ?

- o La vie du cheveu normal dure de 5 à 7 ans, et il a un potentiel de 25 à 30 cycles.
- o Pourquoi est-ce plus court chez certains et à certains moments ? La sensibilité aux androgènes, qui facilitent la chute des cheveux, est déterminée génétiquement en grande partie, mais s'ajoutent les effets des stress intenses, qu'ils soient psychologiques ou par maladies sévères, dont le mécanisme est mal connu.
- o Le médecin pratique un trichogramme pour savoir quelle est la vitesse de chute des cheveux et l'espoir de repousse.
- o Il existe 2 zones : l'une qui est dépendante des androgènes (qui sont les hormones mâles comme la testostérone) et qui va être le siège de la tonsure habituelle des hommes chauves ; l'autre, qui est indépendante de la testostérone et qui donne un aspect de chute diffuse

Chute de cheveux :Les moyens disponibles :

Les grands classiques :

- o Pour les causes non hormonales, on emploie les cures de vitamines B, d'oligo-éléments en fonction des carences supposées, d'acides aminés (les éléments de base des protéines) soufrés et non soufrés, pour apporter au cheveu les éléments utiles. En particulier, la carence en fer lorsqu'elle existe sera corrigée par des médicaments prescrits par le médecin.
- o Les lotions à base de soufre ou rubéfiants : on essaie soit d'apporter par voie externe les éléments utiles, soit de stimuler la circulation.
- o La progestérone en lotion, comme anti-androgène, a un effet modeste.
- o Il faut surtout éviter les tractions excessives sur les cheveux, les agressions cosmétiques trop souvent répétées (permanentes, colorations...).
- o L'excès de séborrhée est toujours traité : ce n'est pas tant parce qu'elle étouffe le cheveu comme on dit, mais elle est témoin d'une hypersensibilité hormonale du cuir chevelu.

Ceux qui deviennent les classiques de maintenant :

- o Le minoxidil en lotion : médicament peu intéressant quand il était employé contre l'hypertension, on s'est aperçu qu'il pouvait favoriser la pousse des cheveux.
- o Le finastéride : médicament de la prostate, il est utilisé comme anti-androgène, à doses plus faibles, pour les cheveux.
- o Et l'aminexil, rare cosmétique à avoir été étudié comme les médicaments, qui peut lui aussi augmenter la densité des cheveux.
- o Ils ont fait leurs preuves pour ralentir la chute et stimuler la repousse, mais attention : ils ne peuvent agir que s'il reste un follicule pileux actif, donc sur les zones encore jeunes quant à la perte de cheveux. Voyez votre médecin ou un dermatologue pour évaluer au mieux les possibilités.

Pour la femme :

- o La pilule ou le traitement hormonal substitutif de la ménopause peuvent utiliser comme progestatif l'acétate de cyprotérone, anti-androgène : l'effet est inconstant et très progressif.
- o Le minoxidil est possible, mais attention au risque de pilosité augmentée sur les tempes.

Une vie sans stress: votre programme de la semaine

Retrouvez un sommeil récupérateur :

Le sommeil est le meilleur antistress naturel. Une bonne nuit se prépare le jour.

- Dès 16 heures, mieux vaut laisser la machine à café et sa kyrielle de boissons excitantes de côté.
- Dînez légèrement. Pas trop de sauces, de pâtisseries ou de fritures.
- Paupières lourdes, bâillements ? Il est temps de se coucher, de fermer les yeux et de se laisser sombrer dans le sommeil.

Laissez-vous emporter quelques minutes par la musique

C'est un excellent antistress que vous l'écoutez à tue-tête ou les yeux fermés, confortablement installé.

Bon à savoir : il existe des CD de relaxation qui reproduisent les sons de la nature, de la mer... ("Mers et océans").

Accordez-vous une pause plaisir

- Riez : le rire est libérateur. En chassant nos soucis, il calme, il apaise. Alors pourquoi ne pas louer un film amusant ou assister à un spectacle comique.

Bon à savoir : il existe des clubs de rire un peu partout en France. Le concept est simple : un groupe de personnes se réunit autour d'un animateur et s'exerce à rigoler. Pour trouver un club près de chez vous : www.clubderire.com (en moyenne, 5€ la séance d'1 heure).

- Chanter est un excellent antistress. En vous concentrant sur les paroles, l'air et votre respiration, vous faites le vide dans votre esprit.
- C'est le moment de faire ce dont vous avez envie : jouer d'un instrument, couture, jardinage, poterie... Peu importe l'activité, l'essentiel est de vous détendre en vous faisant plaisir.

Luttez contre le psoriasis du cuir chevelu

Le psoriasis du cuir chevelu est une pathologie inflammatoire chronique assez fréquente puisque 50 à 80% des patients ayant du psoriasis (coude, genoux, sacrum...) ont une atteinte concomitante du cuir chevelu.

Le psoriasis du cuir chevelu nécessite le plus souvent un traitement prolongé. L'objectif est d'essayer de diminuer la sévérité et l'extension des lésions pour que le patient puisse enfin contrôler sa maladie et ne plus la subir.

Dans le psoriasis du cuir chevelu, les traitements topiques sont conseillés. Outre leur effet direct du fait de leur application en local sur lésion, ils présentent l'avantage par rapport aux traitements systémiques d'entraîner peu d'effets secondaires et notamment d'effet secondaire systémique grave.

Mais les traitements topiques actuels sont peu nombreux ; certains sont souvent mal tolérés, d'efficacité modérée et d'autres mal acceptés par les patients. Car au niveau du cuir chevelu, l'acceptabilité et la faisabilité des traitements locaux sont souvent difficiles pour plusieurs raisons.

Un gel associant calcipotriol et bétaméthasone, efficace et bien toléré pour un meilleur contrôle de la maladie.

En raison de l'efficacité prolongée et de la bonne tolérance à long terme démontrées de l'association calcipotriol/bétaméthasone sur le psoriasis en plaques^{6,7}, le laboratoire LEO Pharma a souhaité mettre au point une formulation de cette association et une galénique adaptées au psoriasis du cuir chevelu : un gel associant calcipotriol 50 microgramme/g et bétaméthasone 0,5 mg/g. Efficacité : disparition des symptômes (même le prurit) dès 2 semaines de traitement :

Peu d'effets secondaires à long terme et une efficacité conservée : des patients satisfaits grâce à une utilisation selon les besoins.

Découverte d'un nouveau gène lié à l'autisme

- o L'équipe de l'université d'Utrecht a mis au jour un nouveau gène impliqué dans l'apparition de l'autisme. Celui-ci se retrouverait aussi dans le cerveau des patients déjà atteints d'autisme.
- o Les chercheurs ont analysé les caractéristiques génétiques de plus de 1.000 familles dont un ou plusieurs membres sont atteints d'autisme. Ils les ont ensuite comparées à celles des membres sains de ces familles. Ils ont ainsi pu tracer le gène sémaphorine 5A en partie responsable du développement de l'autisme. La variante de ce gène permet d'expliquer l'origine de l'autisme, mais ce n'est pas le seul facteur qui contribue à l'émergence de la maladie. Les chercheurs ont ensuite comparé l'activité du gène sémaphorine 5A dans le cerveau de vingt patients autistes et de dix personnes non autistes. Dans le cerveau des patients atteints d'autisme, le gène est considérablement moins actif. Le gène sémaphorine 5A serait impliqué dans le contrôle des ramifications des neurones en développement. Les cellules nerveuses communiquent les unes avec les autres via des connexions entre elles. Le Dr. Maretha de Jonge explique : "La mauvaise communication entre les aires cérébrales pourrait aussi être la cause de l'autisme." L'autisme est un trouble du développement sévère, les patients souffrent de problèmes d'interaction sociale et la communication. Il est considéré comme le trouble psychiatrique le plus fortement déterminé par des facteurs génétiques.

Le sport réduit la mortalité Des malades rénaux chroniques

L'équipe du Dr Beddhu de l'université de l'Utah a démontré que la pratique d'une activité physique régulière réduirait le risque de mortalité chez les personnes souffrant d'une maladie rénale chronique.

De nombreux patients souffrant d'une maladie rénale chronique meurent prématurément, mais pas des effets directs de leurs problèmes de reins. L'étude du Dr Beddhu a porté sur 15.368 adultes, dont 6 % souffrant d'une maladie rénale chronique. Ceux-ci ont dû remplir un questionnaire sur la fréquence et l'intensité de leur activité physique. Trois groupes ont été distingués, les inactifs, les insuffisamment actifs et les actifs. Le suivi a duré entre 7 et 9 ans. Les inactifs représentent 28 % des malades rénaux, contre 13,5 % pour le groupe entier. L'étude montre que les malades actifs et insuffisamment actifs ont eu respectivement 56 et 42 % de risque en moins de décéder dans le temps de l'étude. Les chercheurs concluent que "ces données suggèrent que l'activité physique accrue pourrait accroître la survie des malades rénaux chroniques. Ceci est particulièrement important car la plupart des patients en stade III (sur un total de cinq) meurent avant d'avoir développé une maladie rénale terminale."

Les cellules graisseuses des personnes obèses seraient "malades"

Une étude américaine s'est portée sur les caractéristiques des cellules graisseuses des personnes obèses, en les comparant à celles de personnes minces. Ses résultats publiés en septembre dans la revue Diabetes et déjà publiés en ligne, montrent que les cellules des personnes obèses seraient en fait "malades". Elles présenteraient une anomalie qui créerait une résistance à l'insuline qui assure la juste consommation de glucose du sang vers les cellules.

Les chercheurs de la Temple university school of medicine de Philadelphie ont analysé des échantillons de graisse de la cuisse de six personnes obèses et de six personnes minces. Ils ont trouvé des différences importantes entre les cellules graisseuses des deux groupes. Celles des personnes obèses étaient déficientes, ou plutôt la partie des cellules qui sert à synthétiser les protéines. Plusieurs protéines sont produites à cause de cela, entraînant une résistance à l'insuline. Cette résistance joue un rôle majeur dans les conditions d'apparition de l'obésité.

Les auteurs expliquent que cette différence de cellules graisseuses entre personnes obèses et minces, pourrait expliquer le lien entre obésité et risque de diabète, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Rides : Que peut-on faire avec?

Définition :

1. Une ride est un sillon qui s'est formé dans la peau.
2. Elle peut être provoquée précocement par la contraction plus ou moins permanente des muscles d'expression, et réversible quand on relâche la tension de ces muscles.
3. Elle peut être définitive, signe du vieillissement de la peau.

Les différentes rides :

Les rides d'expression :

1. Ce sont les fines rides, plutôt sympathiques, au coin des yeux et de la bouche chez les personnes à la peau fine et au sourire large.
2. Ce sont aussi les rides plus profondes et verticales du front chez ceux qui froncent souvent les sourcils, en particulier la ride du lion.

Les rides de la peau vieillie :

1. Elles sont dues à la rupture des fibres élastiques et au changement de qualité du collagène de soutien.
2. La peau perd sa capacité à reprendre sa tension initiale après les agressions et les mouvements. Elle s'affine et garde en permanence les plis, qui se creusent petit à petit.

Que pouvez-vous faire?

Protéger la peau dès le jeune âge contre les effets du soleil, du vent qui dessèche, et éviter de fumer (le tabagisme empêche les cellules de réparer toutes leurs lésions).

Quand les rides sont encore modérées et la peau élastique :

1. Les soins accélérant le renouvellement de la couche superficielle ont un effet de lissage d'importance variable, qui mérite d'être tenté, à moins d'être décidée à demander la chirurgie dès que les résultats vont s'estomper. Dans ce cas, le spécialiste vous conseillera peut-être de faire d'emblée l'intervention, sur une peau qui va bien se retendre.
2. Les cosmétiques aux acides de fruits améliorent l'aspect global et aident à freiner leur apparition.
3. Une fois les rides installées, votre médecin peut vous prescrire une crème à la vitamine A acide (acide trétinoïque), plus délicates à supporter, mais qui ont un effet parfois plus constant. Elle est un intermédiaire avec :
4. Les peelings, faits par le médecin lui-même, et la dermabrasion.

Dis-moi avec qui tu manges, Je te dirai... ce que tu manges

Une étude montre que nos compagnons de table ont une forte influence sur notre appétit.

Une équipe de chercheurs canado-américains a démontré que notre appétit est déterminé par ceux avec qui on mange. Ils ont ainsi réuni 210 étudiants auxquels ils n'avaient pas révélé le but de l'enquête. Et l'étude a démontré que chaque personne avait tendance à manger davantage quand elle se trouvait en compagnie d'une personne dotée d'un solide appétit. Cela ne signifie pas que ce sont les personnes corpulentes qui ont cette influence, au contraire, ce sont plutôt les minces à bon coup de fourchette qui nous incitent à prendre du rab.

Les personnes soucieuses de garder la ligne doivent donc surveiller leur assiette, et leurs fréquentations ! Ce qui signifie que la copine que l'on tolérerait jusque là, vous savez celle qui pèse 32 kilos et met du beurre sur l'huile d'olive, et ben elle ne nous énerve pas seulement, elle nous fait grossir aussi (pensez à annuler notre déj de demain).



changing how we see your diabetes

Living with diabetes isn't easy. It takes discipline, control and support from the people around you. At Novo Nordisk, we want to be your partner in living well with diabetes. We understand that diabetes is just part of who you are - not what defines you. And that you need to be able to count on the company that supplies your medicine.

So what can you expect from us? Besides the medication you need to stay healthy and in control of your life, our leadership in the search for a cure. You can expect us to continue taking real steps in making sure everyone with diabetes, no matter where they are, has access to the care they need. To be ethical and responsible in the way we do business. And just as importantly you can count on us to help change the way the world sees your diabetes - so that it just sees you.



THE MOST ACCURATE CANCER DIAGNOSIS EVER



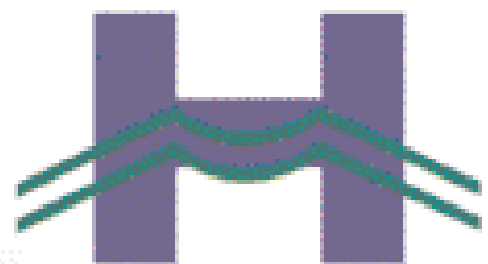
Mount Lebanon Hospital has installed the world's first fully integrated biograph™ PET/CT scanner from Siemens, a new class of PET/CT scanners that gives more efficiency and accuracy than ever before.

With an unmatched range of performance options, Siemens biograph™ enhances image resolution giving the best available tool for cancer diagnosis, spotting tumors as small as 4mm in size.

PET/CT and total body scans are reproduced on a single image allowing the highest level of accuracy in pin pointing the anatomical and functional location of tumors allowing for a more precise diagnosis and a more efficient treatment.

ONE STEP AHEAD IN HEALTHCARE

For further information, please contact us at extension 1000
Mount Lebanon Hospital building, Cornelia Chamoun Street, Hazmeh, Lebanon
Tel: 05-957000, www.mountlebanonhospital.com



**MOUNT LEBANON
HOSPITAL**
GHARIOS MEDICAL CENTER