



> Calvitie

Ras-le-bol des promesses?

PEIGNE AU LASER, COMPRIMÉS AUX EXTRAITS MARINS,
STIMULATION DU SEPTIÈME CHAKRA... ET QUOI ENCORE?

par Danny Raymond

«**L**a cause de la calvitie et de la chute des cheveux est un microballe qui se développe à la racine du cheveu, dévore la nourriture fournie par la nature pour le cheveu, le fait mourir de faim et tomber.» L'allégation coiffait une publicité parue dans les journaux montréalais à la fin des années... 1800!

Encore aujourd'hui, on trouve dans les pharmacies, les petites annonces et sur Internet une flopée de produits et traitements censés arrêter la chute des cheveux et même les faire

repousser. On trouve aussi des trichologues, capilliculteurs et hygiénistes capillaires qui proposent une variété de méthodes pour stopper la calvitie.

Pour vous aider à y voir clair, nous avons visité deux cliniques capillaires, trois pharmacies d'une même chaîne, une boutique de produits naturels et plusieurs sites Internet qui vendent des produits en ligne. Puis, nous avons soumis les allégations trouvées à l'examen critique de deux dermatologues.

Traitements médicaux

«Les trois seules approches médicales dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement restent le finastéride (Propecia), le minoxidil (Rogaine et ses génériques) et la microgreffe», lance le D^r David Gratton, professeur à l'Université McGill et dermatologue à l'Hôpital général de Montréal.

À l'extérieur de ces limites, on s'aventure dans le folklore, poursuit-il. L'efficacité de ces traitements est notable après quatre à six mois d'utilisation, précise la présidente de l'Association des dermatologues du Québec, la D^{re} Chantal Bolduc.

À raison d'un comprimé par jour, le Propecia bloque l'action d'une hormone appelée 5-alpha-réductase, responsable de la chute des cheveux, explique le D^r Gratton. Oubliez tout de suite les promesses de repousse dans les zones dégarnies. Le spécialiste est catégorique: «La tignasse ne repoussera jamais où il n'y a plus de follicules.»

Dans une étude réalisée pendant cinq ans et parue en 2002 dans le *European Journal of Dermatology*, Merck Frosst, fabricant du Propecia, affirme que le médica-

ment a freiné la calvitie dans 90 % des cas et qu'on a observé une repousse chez 65 % des candidats.

Le Rogaine, pour sa part, est une solution topique de minoxidil appliquée directement sur le cuir chevelu. Le produit aide à renverser le processus de miniaturisation du cheveu caractéristique de la calvitie. Le médicament stimule la chevelure dans sa phase de croissance et aide surtout le cheveu à atteindre sa grosseur normale, précise la D^{re} Bolduc. «Mais les succès du Rogaine sont plus

ou moins impressionnants», ajoute le D^r Gratton.

Du côté de McNeil, fabricant du Rogaine au Canada, les essais cliniques ont démontré qu'après 12 mois de traitement, 40 % des candidats ont signalé une repousse moyenne, 8 % ont remarqué une forte repousse, 36 % ont présenté une légère augmentation du nombre de cheveux et 16 % n'ont signalé aucune repousse.

Or, l'interprétation de ces chiffres mérite deux précisions. Premièrement, les essais cliniques semblent avoir respecté les conditions de recherche scientifique reconnues, mais les résultats obtenus sont basés sur les témoignages des utilisateurs eux-mêmes. Deuxièmement, le fabricant admet que le Rogaine peut s'avérer inefficace chez certains sujets, peut-on lire sur la boîte.

Afin de ralentir efficacement la progression de la calvitie, les médecins sont unanimes: les traitements doivent durer toute la vie.



Les comprimés de finastéride (Propecia) et la solution topique de minoxidil (Rogaine et ses génériques) sont actuellement les deux seuls produits contre la calvitie dont l'efficacité est soutenue par des études cliniques, affirment les dermatologues que nous avons consultés. Coût du traitement mensuel au Propecia: 62 \$; au Rogaine: 62 \$ et à l'Apo-gain: 73 \$.

Vie et mort du cheveu

Le premier facteur responsable de la calvitie commune reste l'hérédité, résume le D^r David Gratton, professeur à l'Université McGill et dermatologue à l'Hôpital général de Montréal.

Selon la Fondation canadienne pour la recherche capillaire, la chute des cheveux est imputable, à 95 %, à un trouble d'ordre génétique appelé alopecie androgénogénétique.

Les femmes en souffrent également, mais le problème affecte particulièrement les hommes. Les recherches ont identifié une hormone mâle responsable de la chute des cheveux: la dihydrotestostérone. Les follicules pileux des personnes

atteintes sont hypersensibles à cette hormone dérivée de la testostérone. Chez elles, les cycles pilaires s'accroissent; les cheveux poussent et s'amincissent plus rapidement, explique le D^r Gratton. «Transformés en duvet, les cheveux disparaissent et laissent une racine (follicule) pendant un certain temps, qui finira par mourir à son tour», dit-il.

D'autres types de calvitie existent, mais restent généralement circonscrits, causés par exemple par la grossesse, une déficience immunitaire ou un traitement de chimiothérapie. Dans ces cas, les cheveux peuvent repousser et retrouver leur densité initiale.



L'une des cliniques capillaires visitées propose d'analyser vos cheveux au microscope dans le but d'identifier les causes de votre calvitie. Chaque couleur indiquerait différentes déficiences impliquées dans la chute des cheveux. Selon la D^{re} Chantal Bolduc, la microscopie électronique normalement utilisée en dermatologie ne détecte

que les affections spécifiques aux cheveux, comme la pelade ou la trichotillomanie. «L'examen microscopique des cheveux nous montre leurs particularités et dans quelle phase ils se trouvent, mais ne permet pas de diagnostiquer d'autres types de maladies», affirme-t-elle.

Traitements en clinique

Nous avons contacté par téléphone deux cliniques de Montréal offrant des traitements contre la calvitie. Elles nous ont expliqué leur démarche, en insistant pour fixer une première séance d'information gratuite afin de discuter des solutions possibles.

CLINIQUE 1

La première «clinique» visitée se résume à une petite pièce aménagée dans un appartement. La consultation occupe cinq des 60 minutes de la séance. Le traitement, lit-on dans le dépliant publicitaire, «est un concept unique qui, au moyen d'un produit et d'un massage capillaire, rétablit l'irrigation sanguine de la papille, stimule les ramifications nerveuses intradermiques et normalise le fonctionnement des glandes sébacées».

«Vous allez voir une différence tout de suite après», nous avait-on promis au téléphone. Dans les zones dégarnies, on nous promet même une repousse de l'ordre de 20 à 40 %. Prix du traitement de base pour 10 semaines: 495 \$.

L'AVIS DES EXPERTS

Les massages pour rétablir la circulation sanguine sont très populaires, mais la calvitie n'est pas le résultat d'une mauvaise circulation sanguine, corrige tout de suite la D^e Chantal Bolduc.

En outre, le fonctionnement des glandes sébacées, responsables de la sécrétion de sébum (huile lubrifiante de la peau et du cuir chevelu), n'a rien à voir avec la perte des cheveux. «Une sécrétion abon-

dante de sébum donne une chevelure d'apparence grasse ou mouillée, continue-t-elle. Une fois bien lavée et coiffée, elle a l'air gonflée et plus abondante, mais l'effet n'est que passager.»

Que dire des shampoings antichute qui, selon les fabricants, «fortifient, donnent de la vigueur, réparent les cheveux, leur redonnent une apparence saine et favorisent même la croissance»? Ces produits ne valent absolument rien, clame le D^r Gratton. «Les shampoings lavent les cheveux, ils ne les font pas pousser!»

«SEULES TROIS APPROCHES SONT SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉES. EN DEHORS DE ÇA, ON S'AVEVENTURE DANS LE FOLKLORE.»

D^r David Gratton, professeur à l'Université McGill et dermatologue à l'Hôpital général de Montréal



Photo: Carole Major

CLINIQUE 2

Pour la propriétaire de la deuxième clinique visitée, et contrairement à ce qui est admis en médecine, l'hérédité n'a rien à voir avec la perte des cheveux. Selon elle, la santé des cheveux repose sur une bonne santé globale. Le traitement proposé s'inspire d'une «tradition médicale orientale», peut-on lire sur son site Internet. «Localisée à différentes zones du cuir chevelu, la perte de cheveux est significative d'un organe déficient ou de l'émotion perturbatrice liée à cet organe.»

Les cheveux tombés vont-ils repousser? Pas de promesse claire à ce sujet: «On travaille surtout sur ceux qui restent», suggère la thérapeute, pour ensuite nous montrer des images de cheveux analysés en laboratoire et disséqués en couleurs différentes. À chaque couleur son symptôme. «Celui-ci indique un niveau de stress élevé, explique-t-elle. Un autre montre des problèmes de cholestérol. Voyez celui-ci: il présente des signes d'arythmie cardiaque.» Prix du traitement de base pour six mois: 1078 \$.

L'AVIS DES EXPERTS

«Il n'y a pas de lien entre les carences [alimentaires, affectives, etc.] et la calvitie», selon la D^e Bolduc. Pour elle, une meilleure santé générale n'a rien à voir avec l'arrêt de la calvitie qui est, faut-il le rappeler, génétique dans la majorité des cas. «Des gens en excellente santé et qui ont un régime alimentaire irréprochable viennent nous consulter pour des problèmes de calvitie, poursuit-elle. L'alimentation n'est donc pas un facteur à considérer dans les cas d'alopécie androgénogénétique.»

Cheveux 101

La **phase de croissance** (anagène) dure de deux à cinq ans; 87 % des cheveux se trouvent dans cette phase. Ils poussent en moyenne de 0,35 mm par jour et de 1 cm par mois.

Dans la **phase transitoire** (catagène), les cheveux cessent d'évoluer pendant deux semaines. La racine se

rétrécit et s'amincit. Seulement 1 % des follicules pileux se trouvent dans cette phase.

Enfin, la **phase de repos** (télogène) signifie la fin de la croissance; elle dure trois mois. À ce stade, 12 % des cheveux sont concernés.

Les cycles sont répétitifs et la pousse normale des cheveux ralentit

habituellement en vieillissant. Par ailleurs, il est normal de perdre jusqu'à une centaine de cheveux par jour.

Pour en savoir plus

Fondation canadienne pour la recherche capillaire
www.hairinfo.org

Produits en vente libre

Les trois pharmacies visitées font partie de la même chaîne, mais offrent des produits différents. Pour un maximum d'efficacité, les pharmaciens ou les conseillers consultés sur place suggèrent d'utiliser en même temps les traitements oraux (pilules ou sirop) et un shampoing. Les allégations les plus courantes affirment que la silice et le zinc constituent des «éléments organiques» par excellence pouvant nourrir les cheveux et améliorer leur résistance.

«Ces ingrédients entrent dans la composition des cheveux, mais leurs effets bénéfiques sur la calvitie ne sont pas connus», confirme la D^{re} Bolduc. Comme il est impossible de nourrir le cheveu autrement que par les vaisseaux sanguins, aucun shampoing ou solution orale en vente libre n'a fait la preuve de son efficacité, poursuit la dermatologue.

Le D^r Gratton abonde dans le même sens. «Les produits vendus en pharmacie ne font absolument rien. Les magasins d'aliments naturels vont vous vendre également toutes sortes de graines censées favoriser quelque chose, mais excepté le Propecia et le Rogaine, aucun traitement n'a de valeur scientifique.»



de la mer à la force de la terre. Riche en silice, élément organique par excellence qui améliore la résistance des cheveux, il tonifie et revitalise également la chevelure grâce aux algues et au plancton intégrés à la formule. Il aide à prévenir

Plusieurs produits affirment que la silice et le zinc, entre autres, constituent des éléments organiques par excellence pouvant nourrir les cheveux et améliorer leur résistance. Selon la D^{re} Chantal Bolduc, les preuves scientifiques ne permettent pas de le confirmer. «Les carences en zinc, cuivre, fer et sélénium ont été associées à des changements de texture, de densité ou de couleur des cheveux. Toutefois, elles sont accompagnées de plusieurs autres manifestations cliniques qui ne se limitent pas à l'alopecie.» Les acides aminés (protéines) sont aussi importants dans la formation des cheveux, poursuit la spécialiste. «Or, les carences en protéines sont à peu près inexistantes chez les gens normaux ayant une alimentation adéquate.»



Photo: Réjean Poudrette

«AUCUN SHAMPOING OU SOLUTION ORALE EN VENTE LIBRE N'A FAIT LA PREUVE DE SON EFFICACITÉ.»

D^{re} Chantal Bolduc, présidente de l'Association des dermatologues du Québec

Plusieurs produits naturels sont censés agir de la même manière que le finastéride, soit inhiber l'hormone 5-alpha-réductase et ainsi contrer la calvitie commune. C'est le cas notamment du palmier nain, dont l'extrait se retrouve dans plusieurs produits capillaires vendus en pharmacie et dans les boutiques de produits naturels. Le site PasseportSanté.net souligne toutefois que l'état actuel des recherches ne permet pas de confirmer ou d'infirmer l'efficacité de la plante pour le traitement de l'alopecie androgénétique.



Peigne au laser HairMax: controverse

Le peigne HairMax, vendu 925 \$, est censé «nourrir vos cheveux grâce à un traitement au laser qui envoie des rayons dans les follicules pileux pour les énergiser et améliorer la circulation». Or, «il n'y a aucune preuve scientifique qui appuie les effets allégués du peigne au laser sur la repousse des cheveux, estime la D^{re} Chantal Bolduc, présidente de l'Association des dermatologues du Québec. Je ne vois pas comment il est possible d'énergiser les follicules!» Pour la spécialiste, comme la circulation sanguine dans le cuir chevelu se fait tout à fait normalement chez les personnes atteintes de calvitie, le problème se situe ailleurs.

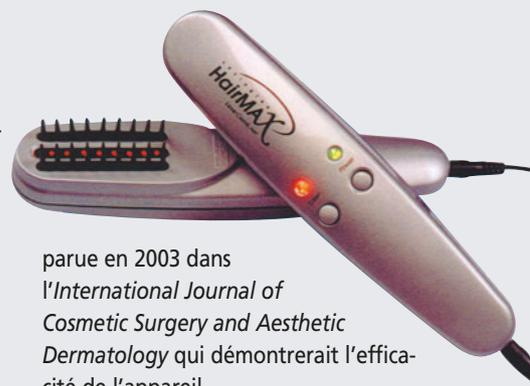
Selon nos recherches, la Food and Drug Administration des États-Unis (FDA) approuve l'utilisation du peigne uniquement

à des fins cosmétiques, pour améliorer l'apparence des cheveux, par exemple. D'ailleurs, la section anglaise du site Internet du fabricant mentionne que «Toutes références concernant la repousse des cheveux, des traitements antichute préopératoires ou postopératoires sont toutes des allégations médicales n'ayant jamais été approuvées par la FDA».

Étonnamment, Santé Canada pense le contraire et a approuvé le peigne, qui est même considéré comme un instrument médical. Selon la porte-parole de Santé Canada, Nathalie Lalonde, l'homologation du produit par le ministère concerne particulièrement les indications suivantes: «Renforce les cheveux»; «Prévient la chute»; «Fait repousser les cheveux chez les hommes et les femmes».

Afin de commenter la performance du peigne, tous les experts que nous avons

consultés ont voulu voir les preuves scientifiques soutenues par les études cliniques. Lié par le secret industriel, Santé Canada a refusé de nous les donner. Par contre, le fabricant du peigne, Lexington International, nous a envoyé copie d'une étude clinique



parue en 2003 dans l'*International Journal of Cosmetic Surgery and Aesthetic Dermatology* qui démontrerait l'efficacité de l'appareil.

Produits vendus sur Internet

Des dizaines de sites Internet offrent des produits et traitements contre la calvitie en faisant valoir des témoignages de clients satisfaits, des photos avant-après, des explications «scientifiques» et des promesses de résultats rapides.

Un des produits que nous avons trouvés, le Hair4Life, est un cocktail de plantes qui, selon son fabricant, «arrêtent et renversent le processus de perte de cheveux dans les 1-2 mois» en plus de «stimuler la repousse des cheveux et aider les hommes et les femmes à développer rapidement des cheveux épais et de nouveaux follicules». Un nouveau produit révolutionnaire? Selon la D^{re} Chantal Bolduc, le produit semble inoffensif, mais ses capacités à agir efficacement contre la calvitie demeurent douteuses.

Nous avons soumis le cas à Santé Canada. Réponse: «Ces allégations sont acceptables dans la mesure où elles sont supportées par des preuves.» Or, impossible de savoir si ces preuves existent et sont valables, puisque le produit n'affiche pas de numéro de produit naturel (NPN) délivré par le ministère fédéral et n'a donc pas reçu son aval. «Les consommateurs qui utilisent les produits naturels non approuvés devraient savoir que Santé Canada n'a pas encore eu la chance d'évaluer et de

valider les allégations ainsi que la sécurité et la qualité de ces produits», rappelle Carolyn-Annik Sexauer, de Santé Canada.

Alors, que penser? Si on se fie aux «résultats» indiqués sur le site du fabricant, «75 % des hommes de moins de 45 ans ont rapporté une repousse de modérée à dense après 2 à 3 mois d'utilisation». Or, les données de ce type, imprécises et basées sur des témoignages d'utilisateurs, sont essentiellement anecdotiques et n'ont rien à voir avec les études cliniques exécutées selon les normes reconnues, nous dit l'International Society of Hair Restoration Surgery des États-Unis.

La D^{re} Bolduc abonde dans ce sens: une étude rigoureuse doit réunir un grand nombre de patients, comparer le produit évalué avec un placebo ou avec un traitement ayant fait ses preuves, et prévoir le comptage et la pesée de cheveux prélevés sur des zones tatouées du cuir chevelu. Selon Sylvain Lafond, d'Option Biotech, fabricant du Hair4Life, le produit agit efficacement contre la calvitie, études

à l'appui. Toutefois, impossible de les obtenir: «Je n'ai rien à vous donner. Tous les ingrédients de ce produit favorisent la circulation et nettoient les organes responsables de la chute des cheveux. Jusqu'à présent, tous les utilisateurs ont été satisfaits», précise-t-il. Le fabricant affirme avoir soumis son produit à Santé Canada accompagné des documents nécessaires à son évaluation. Toutefois, la bouteille que nous avons commandée et reçue en juin dernier n'arborait aucun NPN.



Commandé en ligne, le Hair4Life coûte 50 \$ pour un mois d'utilisation (deux capsules deux fois par jour). Si, «pour un résultat plus rapide», comme le suggère le fabricant, vous prenez trois capsules deux fois par jour, comptez 50 \$ pour 20 jours d'utilisation. C'est plus que le coût du traitement au Rogaine ou au Propecia, mais pour un produit qui n'a pas de NPN et dont l'innocuité, la qualité et l'efficacité n'ont donc pas été évaluées par Santé Canada.

Nous l'avons soumise pour commentaires au D^r Ari Demirjian, dermatologue et responsable du dossier laser au comité exécutif de l'Association des dermatologues du Québec. «D'entrée de jeu, la revue qui a publié l'étude est plus ou moins connue: elle n'apparaît pas dans l'index de PubMed, le répertoire Internet de la littérature médicale, et elle n'a été publiée que pendant trois ans, de 2000 à 2003», soutient le D^r Demirjian. En outre, les deux signataires du texte portent le titre de D.O. qui, aux États-Unis, signifie *Doctor of Osteopathic Medicine*. «Je n'ai rien contre les ostéopathes, souligne le D^r Demirjian, mais j'ignore quel est leur degré d'expertise dans la perte des cheveux.» De l'opinion du dermatologue, la tranche d'âge des hommes choisis pour l'étude, qui varie de 28 à 72 ans, est particulièrement

préoccupante. «Les fabricants du Propecia et du Rogaine déconseillent même aux personnes de 40 ans et plus d'en prendre, parce que leurs follicules sont déjà anéantis dans la plupart des cas à cet âge», explique-t-il.

tionnement du peigne reste par ailleurs incertaine. L'appareil produit un rayonnement de faible puissance utilisé habituellement dans les traitements d'acupuncture, de médecine vétérinaire et dentaire et en dermatologie.

«SUR QUELLE BASE SCIENTIFIQUE SANTÉ CANADA A-T-IL APPROUVÉ ET RECONNU LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES DU PEIGNE?»

D^r Ari Demirjian, responsable du dossier laser à l'Association des dermatologues du Québec



Autre problème: pour éviter les conflits d'intérêts, les revues scientifiques sérieuses indiquent qui finance les recherches, poursuit-il. «Dans ce cas-ci, l'étude n'en fait aucune mention.» La technologie au cœur du fonc-

Au dire du fabricant, l'appareil fournit aux follicules pileux de l'énergie laser stimulante. «Cette allégation n'a aucune validité médicale ou scientifique. À mes yeux, c'est une terminologie vide de sens.» <