



HAIR MENTOR

GUIDE GRATUIT - 5 MINUTES DE LECTURE

Chute passagère ou vraie calvitie ?

Les 5 signes pour trancher - et quoi faire dans chaque cas.



Bruno

Fondateur de Hair Mentor - passé lui-même par la greffe

Perdre quelques cheveux dans la douche n'est pas forcément le début d'une calvitie. Apprenez à lire les vrais signaux - calmement, sans jargon, et sans qu'on vous pousse à quoi que ce soit.



AVANT DE COMMENCER

Respirez : tout le monde perd des cheveux

On perd naturellement entre 50 et 100 cheveux par jour. C'est le fonctionnement normal du cuir chevelu : un cheveu tombe, un autre repousse à sa place. En voir quelques-uns sur l'oreiller, dans la douche ou entre les doigts ne veut donc rien dire de grave en soi.

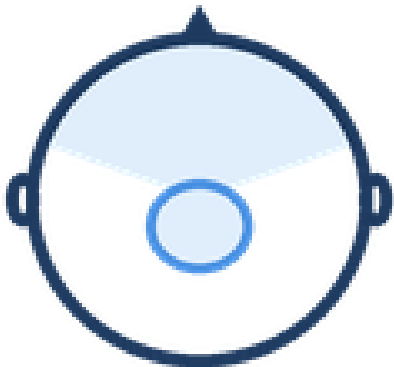


LE MOT DE BRUNO

Je suis bien placé pour en parler. Je suis passé par là : l'inquiétude devant le miroir, les recherches qui m'ont fait paniquer plus qu'elles ne m'ont rassuré, puis le long chemin - jusqu'à mes propres greffes. Avec le recul, j'aurais aimé qu'on me donne, tout au début, un repère simple pour savoir si je devais m'inquiéter ou pas. C'est exactement ce que vous avez entre les mains.

La vraie question n'est pas « est-ce que je perds des cheveux ? » - la réponse est toujours oui. C'est : est-ce que cette chute est passagère, ou est-ce le début d'une calvitie qui s'installe ?

OÙ SE DESSINE UNE CALVITIE



- **Ligne frontale & golfes**
La ligne recule, les tempes se creusent en M.
- **Vertex**
Le sommet du crâne se dégarnit en couronne.
- **Chute diffuse**
Éclaircissement uniforme = souvent plutôt passager.



LE COEUR DU GUIDE

Les 5 signes pour trancher



1 Le timing - c'est apparu comment ?

PLUTÔT PASSAGER

Apparue assez vite, sur quelques semaines. Souvent 2 à 3 mois après un événement précis. Ça part comme c'est venu.

PLUTÔT CALVITIE

Installée lentement, sur des mois voire des années. On compare une vieille photo et on voit la différence.



2 Le déclencheur - un choc récent ?

PLUTÔT PASSAGER

Une forte fièvre, une maladie, une opération, un gros stress, un régime ou une carence (fer, thyroïde...) dans les mois précédents.

PLUTÔT CALVITIE

Rien de particulier. La chute s'est installée sans cause extérieure identifiable, « toute seule ».



3 La zone touchée - où ça se voit ?

PLUTÔT PASSAGER

Diffuse : ça s'éclaircit un peu partout de façon uniforme, sans dessin particulier.

PLUTÔT CALVITIE

Un schéma précis : les golfes et les tempes qui reculent, et/ou le vertex (sommet du crâne) qui se dégarnit.



4 L'épaisseur du cheveu - s'affinent-ils ?

PLUTÔT PASSAGER

Les cheveux tombent mais gardent leur épaisseur. Ceux qui restent sont aussi fournis qu'avant.

PLUTÔT CALVITIE

À certains endroits, les cheveux deviennent de plus en plus fins et courts avant de disparaître : c'est la miniaturisation, un signe très parlant.



5 L'hérédité - dans la famille ?

PLUTÔT PASSAGER

Personne n'est dégarni, ou seulement tardivement (après 50-60 ans).

PLUTÔT CALVITIE

Votre père et/ou votre grand-père maternel se sont dégarnis jeunes. La prédisposition se transmet fortement.

Le petit test maison

Le test de traction : sur cheveux secs et non lavés du jour, passez doucement les doigts dans une mèche d'une cinquantaine de cheveux et tirez sans forcer. Récupérer 2-3 cheveux est normal. En récupérer 6 ou plus, de façon répétée, signale une chute active.

**EN VIDÉO**

**Perdez-vous vos cheveux ?
Faites ces 3 tests**

[-> Regarder sur YouTube](#)

PASSER À L'ACTION

Quoi faire dans chaque cas



Si ça penche vers une chute passagère

Le meilleur traitement est souvent la patience. Levez la cause (sommeil, alimentation équilibrée, gestion du stress, correction d'une carence en fer ou d'un souci de thyroïde après avis médical). Inutile de multiplier les produits « anti-chute » dans la panique : la plupart n'y changeront rien.



Si vous êtes en zone grise

Ne tranchez pas dans l'urgence : surveillez. Prenez des photos datées (ligne frontale, vertex, de face et de dessus) tous les mois, à la même lumière. En 3 à 4 mois, la tendance se dessine d'elle-même. Si les cheveux s'affinent visiblement ou que la ligne recule, on bascule dans le cas suivant.



Si les signes évoquent une calvitie qui débute

D'abord, la bonne nouvelle : la repérer tôt est ce qui laisse le plus d'options. Il existe des traitements médicaux qui peuvent ralentir, voire stabiliser la chute - à discuter avec un professionnel de santé, car ils ont aussi des effets indésirables possibles. La greffe, elle, n'a de sens que plus tard et seulement pour certains profils.

Ces informations sont pédagogiques et ne remplacent pas un avis médical. Toute décision (traitement, médicament, intervention) se prend avec un professionnel de santé.

LA SUITE, À VOTRE RYTHME

Vous n'êtes pas obligé d'y voir clair tout seul



Ce guide vous donne une boussole. Mais chaque tête est différente, et il est parfois difficile de juger sa propre situation dans le miroir. C'est là que Hair Mentor intervient : non pas pour vous vendre une opération - nous n'en vendons pas - mais pour vous aider à faire le point, honnêtement.

Faites le point sur votre situation

Répondez à notre diagnostic personnalisé ou envoyez-nous quelques photos : on vous dit où vous en êtes et quelles options ont vraiment du sens pour vous. Sans pression, et toujours dans votre intérêt.

-> hair-mentor.com/diagnostic

Ce que Hair Mentor n'oubliera jamais de vous dire

Nous sommes un média indépendant, pas une clinique. Cela nous autorise une honnêteté que d'autres n'ont pas : parfois, la meilleure réponse est d'attendre, de traiter médicalement, ou simplement de ne rien faire. Vous restez seul maître de votre décision - nous sommes juste là pour l'éclairer.



Bruno

Mentor capillaire - Hair Mentor