

# Pellicules : comment s'en passer ?

## A savoir

Les cellules du cuir chevelu se renouvellent sans cesse sans que l'on s'en rende compte. Les pellicules apparaissent lorsque ce renouvellement s'accélère de façon anormale.

On distingue :

- ▶ **Les pellicules sèches** : elles tombent comme de la neige sur la nuque et les épaules et démangent rarement.
- ▶ **Les pellicules grasses** : associées à un excès de sébum et à des démangeaisons du cuir chevelu, elles sont souvent plus grosses, jaunes et adhèrent aux cheveux.

Elles peuvent être liées à des circonstances particulières (stress, shampooings décapants...), au développement d'un champignon et/ou à une maladie dermatologique.

---

## Nos conseils

### En pratique

- ▶ **A chaque cas son traitement**  
Les traitements antipelliculaires sont très spécifiques du type de pellicules à traiter.  
Ils peuvent contenir - de façon combinée ou non - des produits contre les champignons, contre les démangeaisons ou favorisant l'évacuation des pellicules.
- ▶ **Le traitement d'attaque**  
Assainissez votre cuir chevelu à l'aide d'un complexe d'huiles essentielles et/ou d'un gel traitant antipelliculaire que vous appliquerez 10 minutes deux fois par semaine avant chaque shampooing.  
Utilisez un shampooing antipelliculaire « d'attaque » qui correspond à vos symptômes.
- ▶ **Le traitement d'entretien**  
Quand l'état du cuir chevelu s'est amélioré, espacez le traitement d'attaque.  
Prenez progressivement le relais avec un shampooing antipelliculaire d'entretien ou à base de plantes ou encore un shampooing doux.  
Chaque matin, en complément, vous pouvez frictionner votre cuir chevelu avec une lotion antipelliculaire sans rinçage.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Quel que soit le shampoing, effectuez un massage doux du cuir chevelu, rincez et procédez à une deuxième application. Attendez quelques minutes avant de rincer soigneusement.
- ▶ En cas de pellicules sèches, rincez plutôt à l'eau tiède.  
En cas de pellicules grasses, rincez plutôt à l'eau fraîche.
- ▶ N'utilisez pas de shampoing antipelliculaire plus souvent que votre shampoing habituel et, dans tous les cas, pas plus de 3 fois par semaine. Si besoin, intercalez avec un shampoing doux.
- ▶ Ne ralentissez pas non plus votre rythme de lavage, contrairement aux idées reçues, ça ne diminue pas les états pelliculaires.
- ▶ Limitez le sèche-cheveux, les brushings, le brossage trop énergique des cheveux.

## Pour aller plus loin

Evitez les récurrences :

- ▶ Attention aux colorations et permanentes répétées qui abîment le cuir chevelu.
- ▶ N'utilisez pas de shampoing bébé (non adapté à un cuir chevelu adulte).
- ▶ Prenez l'habitude de masser les cheveux et le cuir chevelu doucement pendant le shampoing (de la nuque vers le sommet du crâne par mouvements circulaires).
- ▶ Evitez les shampooings secs.
- ▶ Protégez vos cheveux quand vous êtes au soleil, à la plage à la piscine (chapeau, huiles protectrices...).

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si les pellicules persistent.
- ▶ Si elles s'accompagnent de troubles de la peau (excès de sébum, apparition de boutons...) ou d'une chute de cheveux.