

# En finir avec les pellicules

Ces petits «flocons de neige» qui tombent sur nos épaules sont inesthétiques et gênants. Et suscitent beaucoup d'interrogations auxquelles nous tentons de répondre.

Texte: Petra Koci

Lorsque l'on parle de pellicules, on pense généralement à un cuir chevelu sec. Est-ce vrai?

Oui et non. On fait une distinction entre les pellicules sèches et les pellicules grasses. «Les pellicules sèches sont des cellules de peau mortes d'un cuir chevelu sec qui se détachent. Quant aux pellicules grasses, elles ont tendance à se former lorsqu'une personne a le cuir chevelu gras. Les minuscules particules s'agglutinent alors et sont visibles sous forme de pellicules», explique Lorenz Schmid, président de l'Association des pharmaciens du canton de Zurich.

Comment connaître mon type de pellicules?

Les pellicules sèches se détachent finement et forment souvent un voile blanc. Les pellicules grasses sont en revanche un peu plus grosses, jaunâtres et ne se détachent pas facilement, mais collent aux cheveux. Les deux types sont généralement accompagnés de démangeaisons.



Les hommes ont-ils plus souvent des pellicules que les femmes?

Il n'existe pas de statistiques claires à ce sujet. En règle générale, les hommes ont tendance à avoir un cuir chevelu plus gras, tandis que les femmes ont tendance à avoir une peau plus sèche.

Quelles sont les causes de la formation de pellicules?

Derrière les pellicules grasses se cache généralement une hyperactivité des glandes sébacées. Le sébum fournit beaucoup de nourriture à un champignon qui fait partie de notre flore cutanée normale. Si l'on utilise en plus des shampoings au pH non neutre et qui attaquent la couche protectrice acide de la peau, cela favorise la multiplication de ce champignon en principe inoffensif. Cette infection fongique provoque alors une desquamation de la peau. Quant aux pellicules sèches, elles sont dues à un cuir chevelu sec. Là encore, il se peut que la couche protectrice acide soit perturbée, le cuir chevelu perd alors de l'humidité et peut desquamer plus facilement.

Publicité

## Action



FORMULE Vegane

Produit composé de 100% de SOCIAL PLASTIC

CERTIFIÉ COSMÉTIQUES NATURELS

LEO CERT COSMOS NATURAL

\* Sans ingrédients d'origine animale  
\*\* Référé au corps de la bouteille

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.  
Offres valables uniquement du 10.5 au 23.5.2022, jusqu'à épuisement du stock

soin doux et intense

à partir de 2 pièces

**25%**

Tous les Nature Box Produits de soins capillaires

p.ex. Shampoing réparateur à l'huile d'avocat, 385 ml, 5.25 au lieu de 6.95

à partir de 2 pièces

**25%**

Tous les Nature Box Produits pour la douche

p.ex. Gel douche exotique à l'huile de noix de coco, 385 ml, 3.75 au lieu de 4.95

**MIGROS**

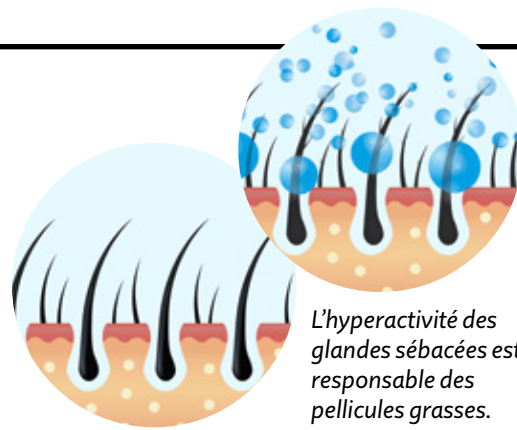
Simplement bien vivre

Nature Box reverse 2 % de bénéfice à Pro Juventute pour lutter contre le cybermobbing



### Existe-t-il des déclencheurs de la sécheresse du cuir chevelu ou de l'hyperactivité des glandes sébacées?

La production de sébum est influencée par des hormones et est déterminée génétiquement. Elle peut par exemple devenir un problème gênant à la puberté, les hommes jeunes étant les plus touchés. La sécheresse du cuir chevelu est généralement favorisée par des facteurs externes. L'air sec du chauffage en hiver peut la favoriser et des soins inappropriés ou excessifs jouent également un rôle.



L'hyperactivité des glandes sébacées est responsable des pellicules grasses.

### Comment prévenir les pellicules et maintenir l'équilibre de mon cuir chevelu?

On ne peut pas prévenir le champignon, il fait partie de notre flore cutanée. Il peut toutefois prendre le dessus en raison de mesures d'hygiène déraisonnables. Pour préserver la couche protectrice acide de la peau, il est généralement conseillé de ne pas faire de shampoing trop souvent: les cheveux gras ne doivent être lavés au shampoing qu'un jour sur deux, les cheveux secs encore moins souvent. Une alimentation riche en acides gras insaturés aide également à lutter contre la peau sèche. De plus, une bonne flore gastro-intestinale contribue généralement à un microbiome sain sur la peau.

### Les shampoings antipelliculaires sont-ils une solution miracle?

En cas de pellicules grasses, un shampoing antipelliculaire est effectivement utile, car il inhibe en même temps les champignons. Il doit être utilisé deux fois par semaine, pendant 4 à 6 semaines. Après cela, les champignons ont généralement disparu, ce qui ne veut toutefois pas dire que les pellicules ne reviendront pas un jour ou l'autre. Pour les pellicules sèches, il est en revanche recommandé d'utiliser un shampoing très doux, de préférence au pH neutre, et d'ajouter une lotion relipidante pour le cuir chevelu. Celle-ci contient une part de lipides ainsi que des substances actives comme l'urée qui hydrate et régénère le cuir chevelu.

### Existe-t-il des remèdes maison contre les pellicules?

L'acidité du jus de citron aide en cas de sébum abondant et de pellicules grasses: on peut mélanger un peu de jus au shampoing ou masser directement le cuir chevelu, laisser pénétrer dix minutes et bien rincer ensuite. En revanche, le cuir chevelu sec peut bénéficier de quelques gouttes d'huile d'olive ou de jojoba, que l'on laisse agir toute la nuit et que l'on rince le matin. Attention aux masques au yogourt nature, souvent recommandés: sur une peau sans barrière cutanée intacte, les bactéries lactiques peuvent provoquer une infection. **MM**

### Les maladies peuvent-elles aussi provoquer des pellicules?

Oui, les pellicules peuvent résulter d'une dermatite atopique ou d'un psoriasis. Si la desquamation persiste, il convient de se renseigner auprès de sa pharmacie ou de son médecin.



Tout savoir sur la chute de cheveux sur [impuls.migros.ch/chute-de-cheveux](https://impuls.migros.ch/chute-de-cheveux)  
iM puls est l'initiative santé de Migros.

Publicité

**CARITAS**

**La Suisse offre des salaires élevés.**

Pas pour Marco : il a besoin de deux emplois pour joindre les deux bouts.

Pour une Suisse sans pauvreté.  
Signez l'appel maintenant :  
[caritas.ch/appel](https://caritas.ch/appel)



Protection de la personnalité : nom et image modifiés.