

C'est juste
le stress...

Ça va se
calmer...

C'est normal
après un certain
âge...

WAV
OIA

Tu n'es pas seule,
et ce n'est pas
"dans ta tête".

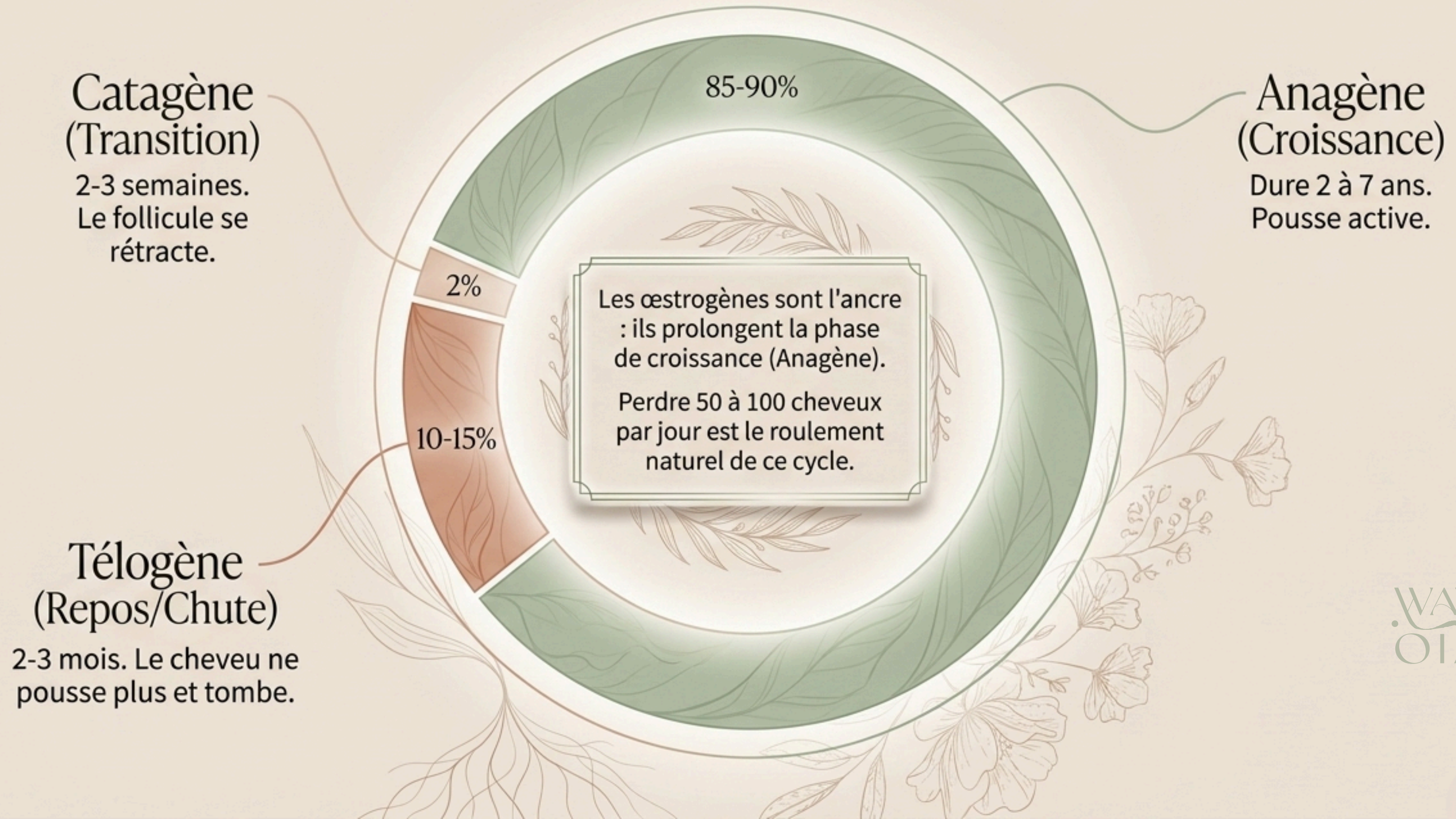
Tu as remarqué plus de cheveux
dans la brosse, sous la douche,
sur l'oreiller.

Ces phrases toutes faites ne t'aident
pas à comprendre ce qui se passe
réellement dans ton corps.

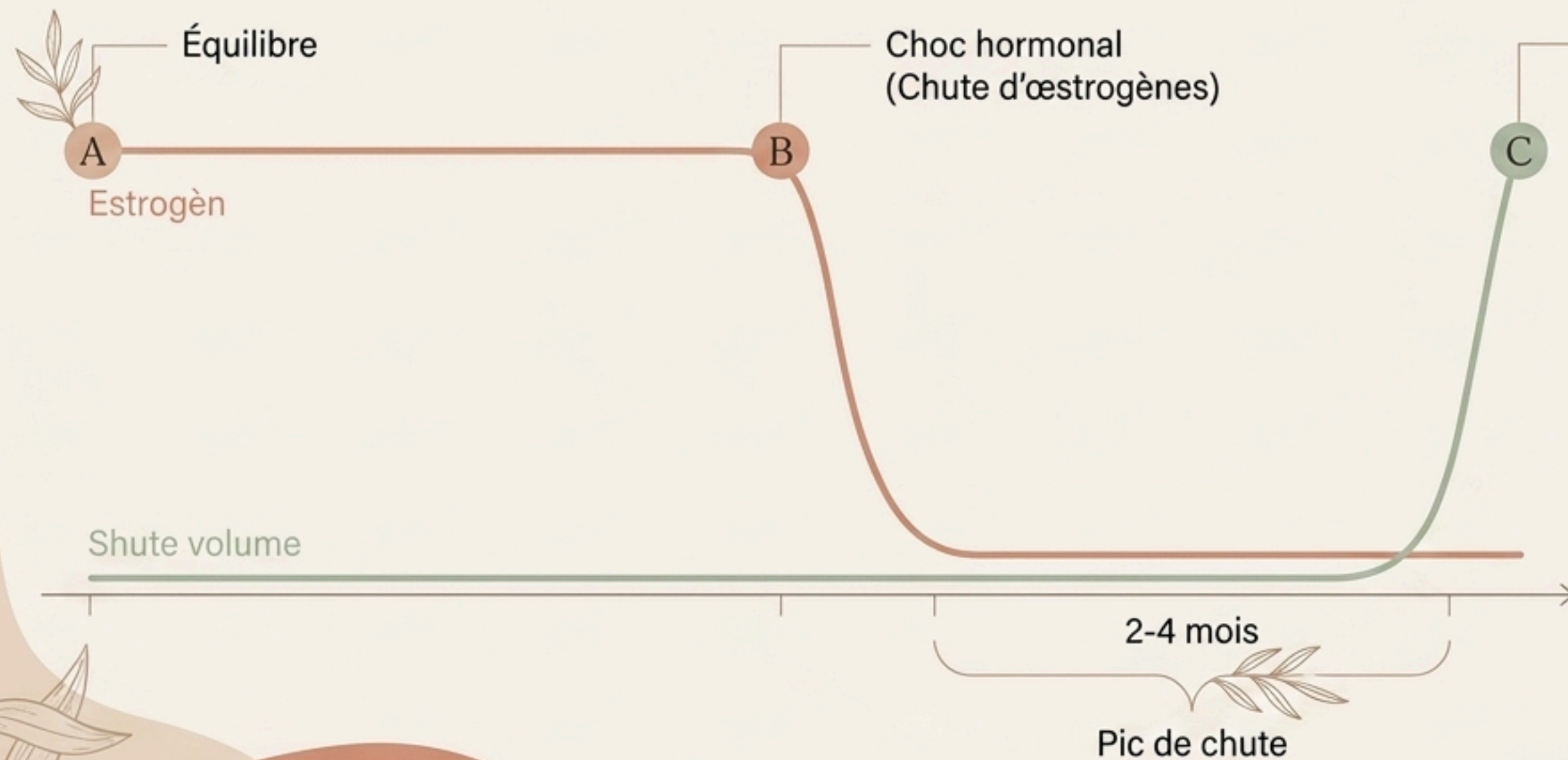
Ce guide te donne des clés
scientifiques et accessibles pour
comprendre le lien entre tes
hormones et tes cheveux.

L'objectif :
reprendre la main et
ne plus jamais avoir
honte de tes cheveux.

Ton cheveu suit un cycle — et les hormones en sont les chefs d'orchestre.



Le décalage trompeur : L'Effluvium Téloogène



Quand le taux d'œstrogènes chute brutalement, une grande quantité de follicules bascule *en même temps* en phase Téloogène.

Résultat : la chute massive n'apparaît que 2 à 4 mois après le choc hormonal.

Post-Partum : Le grand relâchement

“Mes cheveux tombaient par poignées, 3 mois après l'accouchement”



Ce qui se passe :

Pendant la grossesse, les œstrogènes retiennent les cheveux en phase de croissance. À l'accouchement, la chute hormonale libère tous ces cheveux d'un coup.



Le Timing : Démarre 2 à 4 mois après l'accouchement.
Dure de 3 à 6 mois.

- ✓ - Phénomène normal et transitoire. Le cycle se régularise.
- ✓ - Fatigue, allaitement et carences (Fer, Vitamine D, B12) peuvent l'intensifier.
- ✓ - Nécessite un soutien du cuir chevelu en évitant les tractions et chaleurs excessives.

Périménopause & Ménopause : La chute continue

“Mes cheveux ont changé de texture, et ils tombent en continu”



Équilibre hormonal
(Œstrogènes/Progestérone)



Bascule androgénique

Ce qui se passe :

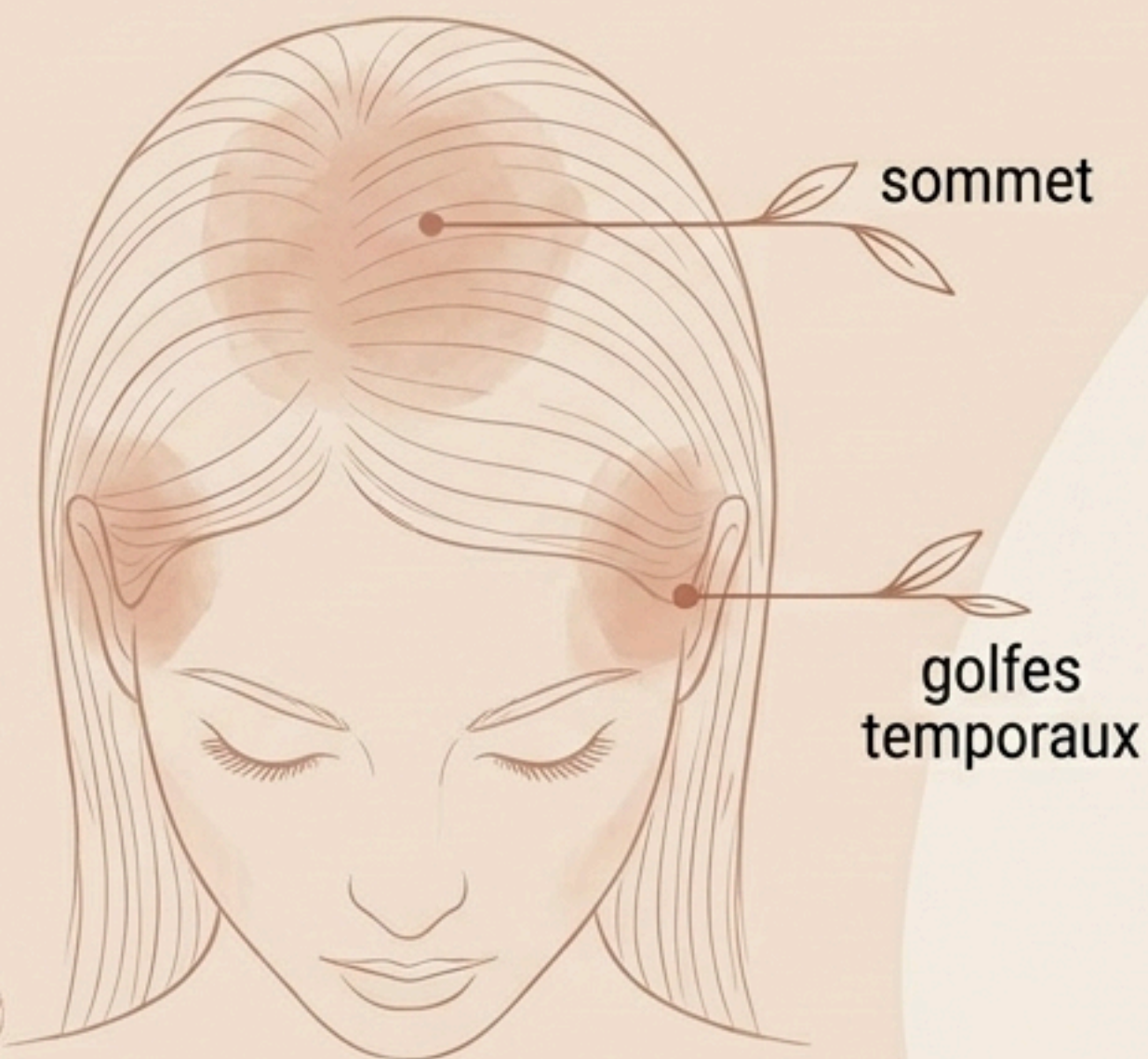
Baisse progressive des œstrogènes et progestérone. L'équilibre bascule vers les androgènes, provoquant une miniaturisation du follicule, surtout sur le sommet du crâne.

À retenir

- ✓ Chute diffuse et continue (différent du post-partum).
- ✓ Le cheveu devient plus fin, sec, et pousse plus lentement.
- ✓ Cuir chevelu potentiellement sensible ou irrité.
- ✓ Une prise en charge précoce ralentit la miniaturisation. Vous méritez d'être prise au sérieux.

SOPK (Ovaires Polykystiques) : L'hypersensibilité ciblée

“On me dit que c’est le SOPK, mais personne ne m’explique comment agir”



Ce qui se passe :

L'excès relatif d'androgènes s'attaque aux follicules les plus sensibles (sommet et golfes). Le cheveu repousse de plus en plus fin : c'est l'alopecie androgénétique.



L'action précoce est vitale pour freiner la miniaturisation.



Nécessite un soin local spécifique du cuir chevelu en tandem avec le suivi médical/hormonal.



Tu n'es pas condamnée à "vivre avec". Des leviers concrets existent.

Stress Chronique & Burn-out : Le choc silencieux

"Du jour au lendemain, j'ai eu l'impression de perdre deux fois plus de cheveux"



Burn-out, choc émotionnel, maladie



Pic de Cortisol



Basculement brutal en phase Tégogène

Ce qui se passe

Un stress intense ou prolongé génère un pic de cortisol. Ce choc physiologique précipite les follicules en phase de chute, créant un Effluvium Tégogène (identique au post-partum).

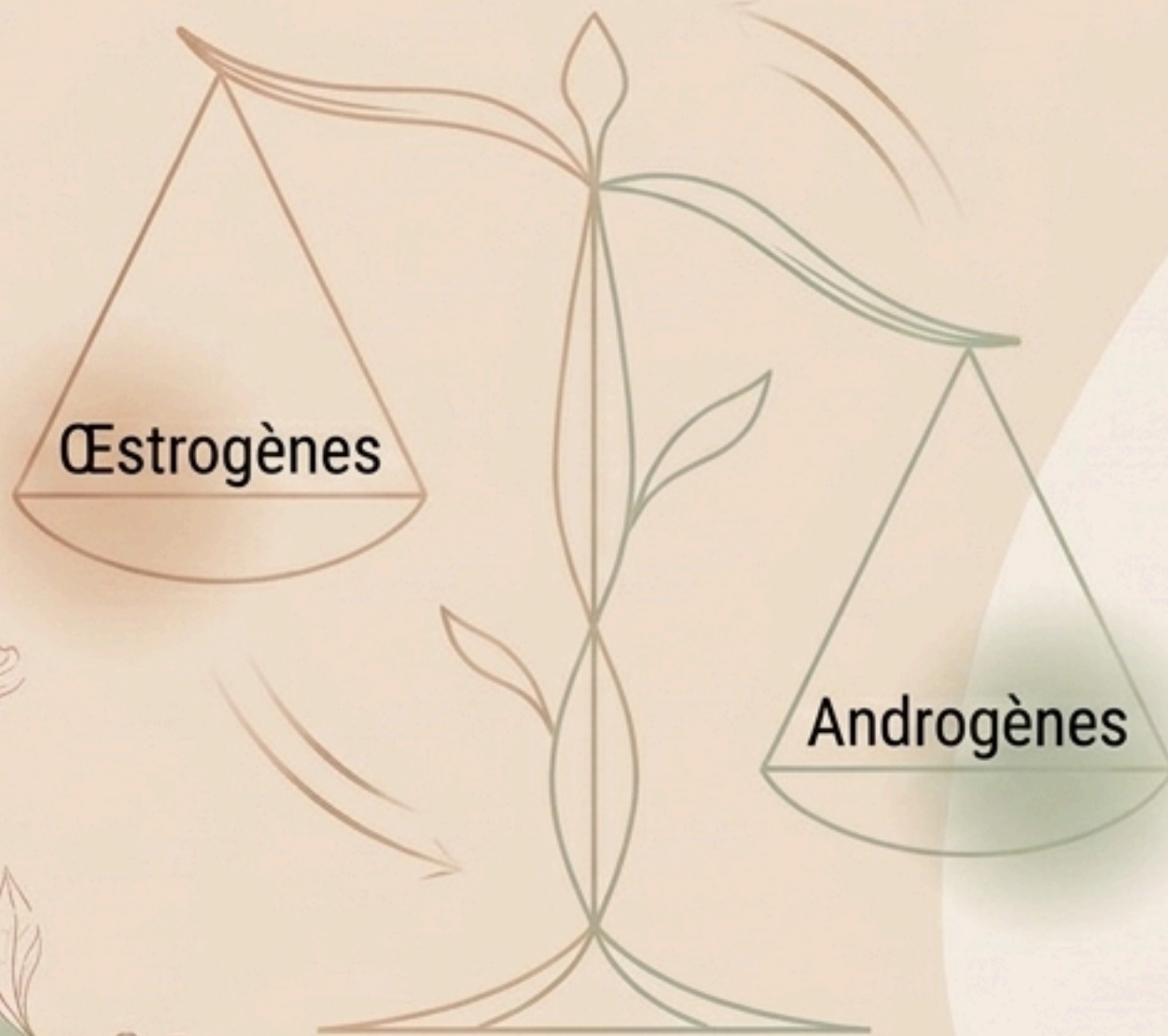


À retenir

- 🌿 Déclencheurs : Burn-out, deuil, maladie, chirurgie, régime restrictif.
- 🌿 Le décalage de 2 à 3 mois rend la cause difficile à identifier seule.
- 🌿 Le cheveu repousse une fois la cause traitée, mais le cuir chevelu doit être soutenu pour limiter la casse.

Pilule & Traitements : Le balancier perturbé

“J’ai arrêté/changé de pilule et mes cheveux ne sont plus les mêmes”



Ce qui se passe

La pilule et les traitements hormonaux dictent l'équilibre œstrogènes/androgènes. Tout arrêt ou changement bouleverse cette balance, déclenchant une chute ou révélant une sensibilité jusque-là masquée.

À retenir

- Concerne aussi les THS (Thérapie Hormonale de Substitution) et les parcours PMA.
- Généralement temporaire : le temps que le corps retrouve son propre équilibre naturel.
- Comprendre ce mécanisme permet d'éviter l'angoisse inutile.

Matrice de Diagnostic : Trouver sa cause

Déclencheur	Nature de la chute	Temporalité	Signes distinctifs
Post-Partum	Chute massive	Ponctuelle (2-4 mois après)	Libération simultanée
Périménopause	Diffuse et miniaturisation	Continue et évolutive	Cheveu fin, sec, cuir chevelu sensible
SOPK	Ciblée (Sommet & Golfes)	Progressive	Excès d'androgènes
Stress / Burn-out	Chute massive	Ponctuelle (2-3 mois après l'événement)	Cortisol élevé
Pilule / THS	Variable	Temporaire (après changement)	Déséquilibre de transition

3 réflexes pour reprendre le contrôle



Observer avant d'agir

Note depuis quand la chute a commencé.
Y a-t-il eu un événement 2 à 3 mois plus tôt ?
C'est la base de tout diagnostic.



Chouchouter le cuir chevelu

Le cheveu pousse depuis le follicule. Privilégie un massage doux quotidien (2-3 min) pour la microcirculation. Évite les soins agressifs, la chaleur et les gommages décapants.



Ne pas rester seule

Inutile d'enchaîner les produits miracles. Un diagnostic capillaire identifie la phase exacte de tes follicules pour un soin sur-mesure.

L'expertise derrière le soin

Adeline Vrignon – Coiffeuse & Trichothérapeute

Adeline a toujours su que les cheveux racontent l'histoire de notre équilibre intérieur. Face aux questions de ses clientes ("Pourquoi mes cheveux changent?"), elle s'est spécialisée en **trichothérapie** — l'étude scientifique du cuir chevelu.

“Pas de solutions miracles, mais un regard juste sur ce qui se passe réellement — pour avancer avec clarté, pas avec honte.”

WavOia La maison du soin capillaire, Nantes.
Écoute sincère, diagnostic rigoureux et gestes doux.



Et maintenant ?

Si tu te reconnais dans l'une de ces situations, la première étape est de comprendre précisément ce qui se passe pour TON cuir chevelu, à TA phase de vie. WAVOÏA propose un diagnostic capillaire approfondi croisant l'observation du cuir chevelu, de la fibre et de ton contexte hormonal.

Tu n'auras plus honte de tes cheveux

Réserve ton diagnostic capillaire

WAVOÏA, Nantes

contact@wavoia.fr - wavoia.fr - [wavoia_tescheveux_ton histoire](https://www.instagram.com/wavoia_tescheveux_tonhistoire)