

V. TERRY TRICHOLOGIE — SWISS HAIR SCIENCE

Comprendre le cuir chevelu

Les bases de la trichologie moderne

UN GUIDE OFFERT PAR L'ACADEMIE V. TERRY

Pourquoi ce guide ?

Pendant longtemps, lorsqu'une personne perdait ses cheveux ou souffrait de son cuir chevelu, toute l'attention était portée sur le cheveu lui-même.

On cherchait un shampoing plus fort. Une lotion plus concentrée. Un complément alimentaire supplémentaire. On testait, on espérait, on recommençait.

Pourtant, une question essentielle était rarement posée :

« Dans quel état se trouve le cuir chevelu qui produit ces cheveux ? »

C'est à partir de cette question que la trichologie moderne prend tout son sens. Non pas comme une discipline réservée aux spécialistes, mais comme une façon de regarder différemment ce que nous avons tous sous les yeux.

Ce guide n'a pas vocation à tout expliquer. Il a pour but d'ouvrir une porte — celle d'une compréhension plus juste et plus complète du cuir chevelu, de ses signaux, et des causes réelles qui se cachent derrière les problèmes capillaires les plus courants.

Qu'on soit professionnel de la beauté, de la santé, simple curieux ou personne concernée par sa propre chevelure — ce guide s'adresse à tous ceux qui veulent aller un peu plus loin que les conseils de surface.

L'Académie V. Terry Trichologie

Ce guide est offert par l'Académie V. Terry Trichologie, programme de formation actuellement en préparation. Forte de plus de quinze ans de pratique clinique en Suisse, notre approche repose sur une conviction : comprendre avant de traiter.

SOMMAIRE

- 01** Le cuir chevelu n'est pas un simple support
- 02** Pourquoi les cheveux tombent-ils ?
- 03** Ce que révèle un cuir chevelu
- 04** Traiter sans analyser : l'erreur la plus commune
- 05** La vision V. Terry — comprendre avant de traiter

Le cuir chevelu n'est pas un simple support

On imagine souvent le cuir chevelu comme une surface passive — un terrain neutre sur lequel poussent les cheveux. C'est une vision à la fois répandue et profondément inexacte.

Le cuir chevelu est un tissu vivant, hautement vascularisé, richement innervé, peuplé de millions de micro-organismes et doté d'une activité biologique permanente. Il respire, il réagit, il s'adapte. Et lorsque quelque chose le perturbe — inflammation, déséquilibre hormonal, stress oxydatif — il envoie des signaux que l'on peut apprendre à lire.

La structure folliculaire

Chaque cheveu prend naissance dans un follicule pileux, une structure en forme de tube creusée dans le derme. Ce follicule est entouré d'un réseau de capillaires sanguins qui lui apportent oxygène et nutriments. Il est associé à une glande sébacée, productrice de sébum — le film protecteur naturel du cuir chevelu.

Lorsque ce système fonctionne de manière équilibrée, le cheveu pousse correctement, le cuir chevelu est confortable, et sa surface reste saine. Lorsqu'un déséquilibre s'installe — excès ou déficit de sébum, inflammation, tension mécanique, déficit nutritionnel — le follicule en pâtit, et le cheveu qui en sort porte les traces de ce déséquilibre.

Le microbiote cutané

Comme le microbiote intestinal dont on parle beaucoup, le cuir chevelu abrite une communauté complexe de micro-organismes — bactéries, levures, champignons — qui coexistent en équilibre fragile. Cet équilibre, appelé eubiose, protège la peau, régule l'inflammation et participe à la santé du follicule.

Un microbiote déséquilibré — dysbiose — peut provoquer des réactions inflammatoires, des démangeaisons, une séborrhée excessive ou une sensibilité accrue. Il est souvent en cause dans des affections comme les pellicules, la dermite séborrhéique ou certaines formes de chute inflammatoire.

« Soigner le cheveu sans s'intéresser au cuir chevelu qui le produit, c'est soigner les feuilles d'un arbre sans regarder ses racines. »

Pourquoi les cheveux tombent-ils ?

La chute de cheveux est l'une des plaintes les plus fréquentes en cabinet trichologique. Elle est aussi l'une des plus mal comprises — car derrière un même symptôme se cachent des réalités très différentes.

Le cycle du cheveu

Chaque cheveu suit un cycle de vie en trois phases. La phase anagène, pendant laquelle le cheveu pousse activement, dure entre deux et six ans selon les individus. La phase catagène, très courte, marque la fin de la croissance. La phase télogène, enfin, correspond au repos du follicule avant que le cheveu ne tombe naturellement — et qu'un nouveau cycle recommence.

Perdre entre cinquante et cent vingt cheveux par jour est parfaitement physiologique. C'est la proportion des cheveux en phase télogène qui se renouvellent normalement. C'est lorsque ce nombre augmente significativement, ou que la repousse ne suit plus, que l'on parle de chute pathologique.

Les grandes causes

— Facteur hormonal

Les androgènes — en particulier la dihydrotestostérone — jouent un rôle central dans l'alopecie androgénétique, la forme la plus répandue de chute, aussi bien chez l'homme que chez la femme.

— Facteur nutritionnel

Les carences en fer, zinc, vitamine D, biotine ou acides aminés soufrés sont fréquemment impliquées dans les chutes diffuses, surtout chez la femme. Un bilan sanguin orienté est souvent indispensable.

— Facteur inflammatoire

Une inflammation chronique du cuir chevelu — qu'elle soit visible ou silencieuse — peut progressivement fragiliser le follicule et réduire la durée de vie du cheveu.

— Facteur émotionnel et stress

Un choc émotionnel intense ou un stress chronique peut déclencher un effluvium télogène — une chute brutale et diffuse survenant deux à quatre mois après l'événement déclencheur.

— Facteur mécanique

Les coiffures trop serrées — tresses, nattes, chignons permanents — exercent une tension sur le follicule et peuvent provoquer une alopécie de traction, parfois irréversible si elle n'est pas prise en charge tôt.

Ce panorama est nécessairement incomplet. La réalité clinique montre que les causes s'intriquent souvent — un terrain hormonal fragilisé par le stress, aggravé par une carence nutritionnelle, sur un fond d'inflammation chronique. C'est pourquoi une lecture globale du terrain est indispensable.

Ce que révèle un cuir chevelu

Le cuir chevelu parle. Il parle à travers sa couleur, sa texture, ses réactions, ses zones fragiles et ses zones résistantes. Apprendre à l'écouter, c'est déjà commencer à pratiquer la trichologie.

Les signaux visibles

— Rougeur et inflammation

Une teinte rosée ou rouge du cuir chevelu, surtout si elle s'accompagne de chaleur ou de légères douleurs, signale une réaction inflammatoire. Elle peut être localisée — autour d'un follicule — ou diffuse. Elle oriente vers une dysbiose, une réaction allergique ou une dermatose.

— Séborrhée excessive

Un excès de sébum produit un cheveu rapidement gras, collant, lourd. Il peut être lié à un déséquilibre hormonal, à un microbiote perturbé ou simplement à l'utilisation de produits inadaptés qui stimulent la production sébacée en réaction à une peau trop décapée.

— Squames et pellicules

Souvent confondues, les squames grasses — liées à la dermatite séborrhéique — et les squames sèches — liées à un cuir chevelu déshydraté — n'ont pas les mêmes causes et ne se traitent pas de la même façon.

— Démangeaisons

Le prurit est un signal d'alarme. Il peut indiquer une inflammation, une colonisation fongique, une allergie de contact ou une tension nerveuse. Il ne doit jamais être ignoré ni masqué sans chercher sa cause.

— Densité et zones clairsemées

La répartition de la densité capillaire donne de précieuses informations sur la nature de la chute. Une alopécie androgénétique présente un profil très différent d'un effluvium diffus ou d'une alopécie de traction.

Ces signaux ne se lisent pas isolément. C'est leur association, leur localisation, leur évolution dans le temps, et leur mise en perspective avec l'histoire de la personne qui leur donne leur véritable sens.

« Lire un cuir chevelu, c'est lire une histoire. Chaque zone, chaque texture, chaque signal est un chapitre de cette histoire. »

Traiter sans analyser : l'erreur la plus commune

C'est sans doute le point sur lequel la trichologie s'éloigne le plus des habitudes dominantes dans le soin capillaire.

Dans l'univers cosmétique traditionnel — et même dans certaines pratiques professionnelles — la réponse à un problème capillaire est souvent immédiate : un shampoing anti-chute, une lotion fortifiante, un sérum densifiant. Le produit est appliqué avant même que la cause du problème soit identifiée.

Parfois, cela fonctionne — par chance, ou parce que le produit correspond par hasard au profil de la personne. Souvent, cela ne fonctionne pas. Et la personne passe d'un produit à l'autre, dépensant du temps et de l'argent sans résoudre le problème réel.

La question du terrain

En trichologie, nous ne partons pas du produit. Nous partons du terrain. Avant toute chose, nous cherchons à comprendre : Quel est l'état du cuir chevelu ? Quels sont les antécédents de la personne ? Y a-t-il des facteurs hormonaux, nutritionnels, mécaniques ou émotionnels en jeu ? La chute est-elle récente ou ancienne ? Progressive ou soudaine ?

Ce n'est qu'à partir de ces réponses que l'on peut proposer un protocole véritablement adapté — et qui a des chances de fonctionner.

Les pièges les plus fréquents

— Utiliser un shampoing anti-pelliculaire agressif sur un cuir chevelu déjà irrité — aggravant l'inflammation qu'il prétend traiter.

— Appliquer une lotion anti-chute stimulante sur un cuir chevelu en effluvium télogène, alors que la cause est une carence nutritionnelle qui doit être traitée en interne.

— Masser un cuir chevelu en tension chronique sans identifier les facteurs mécaniques ou posturaux à l'origine du problème.

— Multiplier les produits sur un cuir chevelu sensible, aggravant la dysbiose par accumulation de résidus.

Ces situations sont très fréquentes. Elles ne résultent pas d'une mauvaise volonté, mais d'un manque d'outils pour lire et interpréter ce que le cuir chevelu exprime. C'est précisément ce que la trichologie apporte.

La vision V. Terry : comprendre avant de traiter

Après plus de quinze ans de pratique clinique en Suisse, et des centaines de bilans capillaires réalisés auprès de personnes aux profils très différents, une conviction s'est imposée avec clarté :

« Les solutions existent. Mais elles ne sont efficaces que si elles répondent aux bonnes questions. Et les bonnes questions ne peuvent être posées qu'après avoir écouté, observé, analysé. »

La méthode V. Terry repose sur cinq principes fondamentaux :

01. Observer

Avant toute chose, regarder. Le cuir chevelu, sa texture, sa couleur, ses zones. Observer sans juger, sans projeter, sans conclure trop vite.

02. Questionner

Mener un bilan complet. Explorer le terrain hormonal, nutritionnel, émotionnel. Comprendre l'histoire capillaire de la personne, ses habitudes, ses traitements passés.

03. Identifier

Croiser les observations et les informations pour identifier les causes probables. Non pas une cause unique — la réalité est souvent plus complexe — mais une hiérarchie de facteurs à adresser.

04. Agir

Proposer un protocole adapté, cohérent avec le profil de la personne. Un protocole qui s'attaque aux causes, pas seulement aux symptômes.

05. Suivre

Évaluer l'évolution, ajuster le protocole, accompagner dans la durée. La trichologie n'est pas une discipline du résultat immédiat. C'est une pratique du temps long.

Cette méthode n'est pas propriétaire dans son intention. Elle est simplement rigoureuse. Et c'est cette rigueur que nous souhaitons transmettre à travers le futur programme de formation de l'Académie V. Terry.

La trichologie est une discipline accessible à toute personne motivée, quelle que soit son origine professionnelle. Coiffeur, infirmier, esthéticienne, thérapeute, personne en reconversion ou simple passionné — ce qui compte, ce n'est pas le diplôme de départ. C'est la curiosité, la rigueur et le désir de comprendre.

ACADEMIE V. TERRY TRICHOLOGIE

Si ce guide a éveillé votre curiosité, si la trichologie vous semble être une voie qui vous correspond — professionnellement ou personnellement — nous vous invitons à rejoindre la liste d'intérêt de l'Académie V. Terry.

Les personnes inscrites seront informées en priorité de l'ouverture du programme, des modalités de formation et des conditions d'accès. Sans engagement de votre part.

REJOINDRE LA LISTE D'INTERET

vterrytrichologie.ch/academie-vterry.html

contact@vterrytrichologie.ch

Escaliers du Grand-Pont 5 — 1003 Lausanne — Suisse