



FICHE D'INFORMATION POUR LES PATIENTS : EFFLUVIUM TÉLOGÈNE

Qu'est-ce que l'effluvium télogène ?

L'effluvium télogène est une chute de cheveux temporaire et diffuse causée par une perturbation du cycle pileux. Il survient lorsque de nombreux follicules pileux entrent prématurément en phase de repos (également appelée phase télogène), entraînant une chute de cheveux excessive. Cause la plus fréquente de perte de cheveux diffuse. Touche plus souvent la femme.

Causes et facteurs favorisants

- **Stress physique ou émotionnel** (traumatismes, chocs psychologiques) dans les 2 à 4 mois auparavant
- **Post-partum** (chute de cheveux après l'accouchement)
- **Chirurgie ou maladies graves**
- **Fièvre élevée, infections virales (ex : COVID-19)**
- **Modifications hormonales** (arrêt de contraceptifs, troubles thyroïdiens)
- **Effets secondaires de certains médicaments.**

Symptômes

- Chute de cheveux diffuse sur tout le cuir chevelu, atteinte souvent prédominante sur les zones temporales
- Augmentation des cheveux retrouvés sur l'oreiller, sous la douche ou sur la brosse
- Absence de zones chauves marquées
- Cuir chevelu normal sans inflammation
- Sensation de douleurs ou brûlures, prurit possible

Diagnostic

Le diagnostic repose sur l'histoire clinique et l'examen du cuir chevelu. Des tests comme le **test de traction** ou des analyses sanguines peuvent être réalisés pour identifier une cause sous-jacente ou aggravante (carence, troubles hormonaux, etc.).

Traitement et prise en charge

- **Correction des causes sous-jacentes ou aggravantes** (suppléments nutritionnels, gestion du stress)
- **Alimentation équilibrée et riche en nutriments essentiels**
- **Soins capillaires doux** (shampoings non agressifs, éviter les traitements chimiques)
- **Traitements topiques en cas de nécessité** (minoxidil sous avis médical)
- **Patience** : la repousse est spontanée mais peut prendre 3 à 6 mois.

Pronostic et évolution

L'effluvium télogène est **réversible**, de très bon pronostic, et les cheveux repoussent naturellement dans plus de 95% des cas après plusieurs mois. Aucun traitement n'est nécessaire habituellement.