



Fiche d'information pour les patients : Trichotillomanie

Qu'est-ce que la trichotillomanie ?

La trichotillomanie est un trouble du comportement caractérisé par l'arrachage compulsif des cheveux ou des poils (cils, sourcils, poils), entraînant une alopecie visible. Ce trouble est souvent associé à une anxiété et peut avoir un impact psychologique important.

Causes et facteurs favorisants

- **Facteurs psychologiques** : stress, anxiété, troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- **Facteurs neurologiques** : anomalies du contrôle des impulsions
- **Troubles psychiatriques autres**

Symptômes

- Arrachage répété des cheveux ou poils, souvent sans s'en rendre compte
- Présence de zones d'alopecie localisées, souvent asymétriques
- Sentiment de soulagement ou de plaisir après l'arrachage
- Possibles comportements associés comme la trichophagie (ingestion des cheveux)

Diagnostic

Le diagnostic est clinique et repose sur l'entretien avec le patient. Un examen dermatologique peut être réalisé pour exclure d'autres causes d'alopecie.

Evolution

Chronique selon l'état psychique. Chez l'enfant : trouble plutôt transitoire.

Traitement et prise en charge

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : approche efficace pour aider à contrôler les impulsions
- **Techniques de gestion du stress** : relaxation, méditation
- **Médicaments** : antidépresseurs ou anxiolytiques dans certains cas, N-acétylcystéine
- **Utilisation de stratégies comportementales** (port de gants, objets de substitution)

Pronostic et évolution

L'évolution est variable selon les individus. Avec une prise en charge adaptée, une amélioration est possible. Cependant, sans traitement, le trouble peut persister et s'aggraver.