



Trichologie/Santé capillaire

par Mélanie Céré, N.D.

Qu'est-ce que la trichologie ?

La **trichologie** est la branche spécialisée de la santé capillaire qui s'intéresse à l'équilibre du cuir chevelu et à la vitalité des cheveux.

Elle permet d'aller au-delà de l'apparence pour comprendre les causes profondes des problématiques comme la chute, les pellicules, les démangeaisons, la sécheresse ou la sensibilité du cuir chevelu.

C'est une approche **globale et complémentaire** à la **coiffure**, à la **naturopathie**.

Elle prend en compte autant les **facteurs externes** (soins, produits, hygiène, environnement) que les **facteurs internes** (alimentation, stress, hormones, carences, émotions, sommeil...).

 **Important** : le spécialiste médical du cuir chevelu demeure le **dermatologue**.

Mon rôle en tant que trichologue/naturopathe, est d'offrir un accompagnement **préventif, éducatif et complémentaire**, sans visée médicale ni diagnostic, afin de soutenir la santé capillaire de manière naturelle et globale.

Chaque cuir chevelu raconte une histoire, le but est de **comprendre** plutôt que de simplement **camoufler les symptômes**, pour aider le corps à retrouver son équilibre naturel.

Comment se déroule une séance de trichologie ?

Une rencontre dure environ **60 à 75 minutes** et se déroule **en ligne en visioconférence pour la partie naturopathique**.

o Accueil et discussion

Nous commençons par un échange sur votre historique capillaire, vos habitudes de soins, votre alimentation, votre stress, vos cycles hormonaux, etc.

Cela permet de cerner les causes possibles des déséquilibres.

- **Analyse et pistes de compréhension**

Les observations sont ensuite croisées avec les facteurs de votre mode de vie pour identifier les causes probables (internes ou externes).

Cette étape permet d'établir des **liens concrets**.

- **Recommandations personnalisées**

Vous repartez avec des conseils et un plan d'action sur mesure : produits adaptés, hygiène de vie, nutrition, gestion du stress, soutien naturel, etc.

- **Rapport complet après la rencontre**

Un **rapport d'analyse capillaire détaillé** vous est remis quelques jours après la rencontre et les recommandations écrites.

- **Observation à la caméra (Dino-Lite) : ce service est situé à Sainte-Adèle seulement et n'est plus dans le cadre naturopathique.**

À l'aide d'une caméra d'analyse haute précision, j'observe le cuir chevelu de près pour évaluer son état : zones de tension, circulation, présence de pellicules, excès de sébum, densité, repousse, etc. Et vos photos vous seront remises par la suite.

Questionnaire d'anamnèse et suivi

Avant la première rencontre, vous remplissez un petit **questionnaire d'anamnèse**, un outil essentiel qui permet de mieux comprendre vos habitudes, votre santé globale et les éléments pouvant influencer votre cuir chevelu avant notre rencontre.

Les résultats de ce questionnaire sont intégrés à votre **bilan trichologique complet**, remis après la rencontre.

Des **suivis** peuvent ensuite être proposés tous les **2 à 3 mois**, selon les besoins, pour observer l'évolution et ajuster les recommandations.

Modalités

- **Durée** : 60 à 75 minutes
- **Format** : en ligne en visioconférence
- **Observation par caméra Dino-Lite** (en personne uniquement)
- Rapport trichologique complet remis après la séance
- **Reçu pour assurances disponible** (RITMA membre #5815)

- **Langue** : français
- **Tarif** : selon la grille en vigueur
- **Approche complémentaire à la naturopathie**
- **Prise de rendez-vous** : en ligne : <http://www.gorendezvous.com/rdv>

En résumé

La trichologie, c'est apprendre à **écouter le cuir chevelu comme un miroir du corps**.
C'est une approche douce, éducative et complète, qui permet de comprendre les causes,
d'apaiser les inconforts et de redonner vitalité aux cheveux.

«Parce que des cheveux en santé commencent toujours par un cuir chevelu en équilibre.»