

UNE CHEVELURE ABONDANTE, BRILLANTE, SOUPLE... POUR MAINTENANT ET POUR LONGTEMPS

Homme ou femme, nous sommes très attachés à la beauté de notre chevelure. Mais, comme la peau, l'apparence de nos cheveux est souvent le reflet de l'état général de notre organisme. Un petit rappel sur la physiologie du cheveu vous aidera à comprendre pourquoi.

NOUS NAISSONS AVEC UN « CAPITAL » CHEVEUX

Chacun de nous arrive au monde avec un nombre déterminé de follicules pilo-sébacés : entre 70 000 et 150 000, en moyenne. Au fur et à mesure du vieillissement ce nombre diminue. En outre, un certain nombre de facteurs peuvent accélérer et amplifier la perte des cheveux ou provoquer leur mauvais état : stress, insomnie, choc émotionnel, convalescence, déséquilibres alimentaires, modifications hormonales, pollution, produits d'hygiène agressifs...

LE CYCLE DE VIE DU CHEVEU

Chaque cheveu pousse sur 3 à 7 ans . Puis, il entre dans une phase de régression qui dure 3 à 4 semaines, au cours de laquelle le follicule ne fabrique plus de cheveu. Enfin, le cheveu meurt et tombe pour être remplacé par un autre. Ceci se produit environ 25 fois durant une vie.

C'EST DE LA RACINE QUE DEPEND LA VITALITE DU CHEVEU

Le cheveu est une unité vivante qui comporte deux éléments :

- la tige, la partie visible, est un segment « mort » ;
- la racine est la partie vivante du cheveu. Son extrémité inférieure, renflée en forme de bulbe, coiffe la papille riche en vaisseaux sanguins et filets nerveux. C'est elle qui assure la « nourriture » du cheveu.

C'est donc de la racine que dépend la vitalité du cheveu. Comme on soigne les racines d'une plante en l'arrosant ou en lui apportant de l'engrais, il faut, pour que la tige du cheveu soit belle, veiller à ce que sa racine dispose de tous les nutriments nécessaires à sa santé.

AVOIR DE BEAUX CHEVEUX C'EST D'ABORD LES NOURRIR CORRECTEMENT

C'est quotidiennement, dans votre assiette, que vous soignez et embellissez vos cheveux. Voyons ce qui est bon ou mauvais pour votre chevelure.

- ***ce que vos cheveux détestent*** : les graisses saturées des viandes grasses, des fromages, des charcuteries...
- ***ce que vos cheveux adorent*** :
- *les protéines*, et plus particulièrement des acides aminés soufrés comme la cystéine et la méthionine, composants essentiels du tube capillaire ;
- *le soufre et le zinc* : le soufre cimente entre elles les protéines qui composent la kératine, mais pour établir cette fusion, il a besoin de zinc ;
- *le fer* qui, par les globules rouges, transporte l'oxygène jusqu'aux racines capillaires. Le manque de fer, chez la femme surtout, entraîne souvent un appauvrissement de la chevelure ;
- *les vitamines B*, les vitamines du cheveu par excellence. Elles stimulent le renouvellement des cellules en général et, en particulier, celles du follicule pileux dont le renouvellement est le plus rapide de tout l'organisme ;
- *la vitamine A*. qui renforce l'action des vitamines B et rend la chevelure souple et brillante.