

version

femina

femina.fr

actu
CE JOUET
QUI M'A MARQUÉ...

A TABLE
LE BŒUF
NOUS BLUFFE

SANTÉ
Les autotests
font un carton

OMAR SY
UN SUPER
PAPA
A L'ECRAN

SPÉCIAL
grand froid
mode, beauté, forme, on résiste!

Semaine du 5 au 11 décembre 2016

Un fortifiant pour mes **CHEVEUX**

Entre le stress, les coups de fatigue et nos sorties de route alimentaires, notre chevelure peut vite accuser une baisse de forme. **La solution ? Associer de nouveaux réflexes à un traitement de fond complet.**

Pour que nos cheveux retrouvent fière allure, il faut s'en occuper ! Pensez à les brosser soigneusement matin et soir pour les aérer et éliminer les poussières. Et cela est encore plus nécessaire si vous utilisez des produits coiffants. Complétez par un massage léger du cuir chevelu pendant une minute ou deux (les deux mains ensemble, avec la pulpe des doigts), qui renforcera la vitalité des racines, ainsi mieux oxygénées. Ne faites pas l'impasse sur ce geste simple car, comme cette zone est très vascularisée, il permet d'activer la microcirculation et de stimuler la repousse. Effectuez cette gestuelle « en situation » pendant le shampooing ou au moment de la pose du soin fortifiant, ce qui améliore la pénétration des actifs. Malin aussi, se masser discrètement le sommet du crâne à sec dans la journée... L'occasion d'un vrai moment de détente en prime ! D'ailleurs, la décontraction est, selon la médecine chinoise, la base du qi, notre énergie vitale. Bertrand Bimont, praticien en médecine chinoise et directeur des laboratoires du même nom, l'explique : « La santé des cheveux est l'expression du qi. Elle passe par l'équilibre du foie, qui impacte la qualité des cheveux, et du rein, responsable de la vitesse de leur pousse. Or nos contrariétés bloquent l'énergie du foie et nos peurs celle du rein. »

Une lotion spécifique

Idéalement, les nutriments nécessaires à la santé des cheveux se trouvent dans l'alimentation ou, au besoin, dans les compléments alimentaires, mais les lotions, par leur application locale, fonctionnent très bien pour stimuler la vascularisation. On peut même les préférer si on prend déjà des médicaments et qu'on craint les interactions. Important, le produit s'applique raie par raie sur le cuir chevelu, il ne sert à rien d'en imprégner les longueurs. Insistez davantage sur les zones qui s'éclaircissent facilement, comme celle au-dessus du front ou les tempes.

NOIRE SELECTION

1. FLUIDE La quinine et la caféine, stimulent la croissance des cheveux et l'arginine les renforce. *Force Tri-Active, Klorane*, 35 € les 100 ml.
2. CULTE Lancée en 1921, cette lotion, concentrée en huile essentielle de romarin, assainit et stimule. *Lotion Capillaire Tonifiante, Weleda*, 9,95 € le flacon de 100 ml.

3. TONIFIANT Une application hebdomadaire permet à l'adénosine triphosphate, un carburant des cellules, d'agir sur la croissance des cheveux. *RF 80, ATP Energie, René Furterer*, 39,90 € les 12 ampoules.
4. GLOBAL De l'Aminexil antichute, des vitamines énergisantes et de l'oc-téine, un complexe qui assainit le cuir chevelu, dans une formule à l'embout

massant bien pratique. *Dercos Aminexil Clinical 5, Vichy*, 53 € les 21 monodoses.
5. ANTI-ÂGE Pour redonner de la matière aux cheveux affaiblis, ce sérum contient une plante malgache régénérante, de l'acide hyaluronique volumateur et du collagène d'acacia gainant. *Sérum Repulpant, Phytodensia, Phyto*, 39 € les 30 ml.



Une cure en interne

La qualité des cheveux et leur repousse dépendent de ce que l'on met dans notre assiette. Ils ont besoin de vitamines, en particulier celles du groupe B, mais aussi d'acides aminés qui renforcent la résistance de la kératine et d'oligoéléments comme le zinc ou le fer. S'ils ont tendance à tomber ou à s'affiner, une cure de compléments alimentaires est vraiment efficace... à condition de la suivre avec assiduité pendant trois mois, le temps minimal pour constater une amélioration.

NOTRE SÉLECTION

1. ÉQUILIBRÉ Des vitamines B, de la vitamine E antioxydante et du fer, du sélénium et du zinc préservent le capital des cheveux. *Anacaps Progressiv, Ducray, 18,80 € les 30 gélules.*

2. DENSIFIANT Des acides aminés soufrés ajoutés aux vitamines B, de la roquette et de la prêle stimulantes, contribuent à augmenter la densité des cheveux. *Forcapil Hair Activ, Arkopharma, 32 € les 90 comprimés.*

3. COMPLET Composés soufrés, vitamine C, cuivre et zinc participent à la santé des cheveux. *Peau, Ongles, Cheveux, Solgar, 20 € les 60 comprimés.*

4. TRADITIONNEL Le *ho shou wu* est la plante de la pharmacopée chinoise idéale pour les cheveux, car elle relance l'énergie du foie et du rein, et calme les nerfs. *Ho Shou Wu, Bimont, 29 € les 100 comprimés.*

5. VÉGÉTAL La myrtille relance la microcirculation, tandis que vitamines B et huile de carthame apportent de l'éclat. *Cheveux & Ongles, Naturactive, 16 € les 45 capsules.*

6. DOPANT Les vertus de la vitamine B8 sont renforcées par celles de l'huile de pépins de courge, qui stimule les cheveux fatigués. *Capillaire, Revitalisant, Oenobiol, 23,90 € les 180 capsules.*



Par Christine Vilnet. Natures Mortes Benoît Jeannoton.

ixxi



75% RIDES RÉDUITES*

82% PEAU REDENSIFIÉE**

69% PEAU RAFFERMIE**

99% D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE



* Evaluation de l'effet anti-rides - diminution des rides pour 75 % des volontaires - 20 femmes / 28 jours
** Test de satisfaction - 20 femmes / 21 jours

L'extraordinaire pouvoir anti-âge
des polyphénols du Pin des Landes

Sublixime Absolu ANTI-ÂGE

REDENSIFIE • RÉGÉNÈRE • PROTÈGE

PHARMACIE • PARAPHARMACIE www.ixxi-cosmetics.com