



# la fiche conseil

## de beaux cheveux



**Conditions météo, traitements inadaptés ou hygiène de vie déséquilibrée mettent nos cheveux à rude épreuve. Nos conseils pour leur redonner brillance et vigueur.**

### Comment le cheveu réagit

Autour de la moelle, au centre du cheveu, le cortex est majoritairement composé de kératine, une protéine fibreuse, solide et élastique. En surface, constituée de sortes d'écailles, la cuticule offre une protection imperméable à chaque cheveu. Or des soins inadéquats, des influences atmosphériques telles que le soleil, le vent ou la pluie voire certaines périodes de vie, malmènent notre chevelure. Résultat, les cheveux deviennent ternes, rêches, mous, cassants ou gras. Parfois aussi, leur chute dépasse la normale. Pour permettre aux cheveux de retrouver santé et brillance, on va commencer par les régénérer en profondeur, à la racine.

La réponse : agir de l'intérieur grâce à une alimentation saine et équilibrée et/ou des compléments alimentaires adaptés. Et adopter des soins doux, hydratants, soignants, gainants, nourrissants ou protecteurs qui conviennent aux besoins spécifiques de votre chevelure et de votre cuir chevelu, y compris sous le soleil.

### Ce que l'on peut faire soi-même

- Mangez équilibré (voir [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)). Faites notamment la part belle à des aliments riches en soufre tels que jaune d'œuf, légumineuses, fruits de mer, viande, lait, crucifères (choux, rucola, cresson...). Sans oublier ceux riches en vitamines A et B6 en particulier.

- Si nécessaire, complétez l'apport en nutriments par une supplémentation adaptée et de bonne qualité. Les indispensables de la constitution de la kératine et de la solidité du cheveu : le soufre, le zinc et la vitamine B6. Le fer quant à lui, contribue à l'oxygénation des racines capillaires.
- Pour renforcer l'efficacité du zinc, pensez à l'associer à de la vitamine C.
- Shampoings, après-shampoings, démêlants, masques, sérums, colorants, brossage, séchage... : traitez vos cheveux en douceur.
- Stimulez la circulation sanguine de votre cuir chevelu par de légers massages assortis de préparations disponibles en pharmacie (à base d'huiles essentielles notamment).

### Le conseil plus

Vous avez de la peine à respecter une bonne hygiène de vie ou traversez une étape de vie particulière (maladie, convalescence, grossesse, ménopause, stress, fatigue...)? Vos cheveux n'en font qu'à leur tête? Demandez conseil à votre pharmacien pharmacie-plus. Il peut vous proposer un complément alimentaire ou une préparation spécifique riche en acides aminés, antioxydants et nutriments, à même de fortifier vos cheveux, de leur rendre leur éclat et de freiner leur chute.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

