

BEAUTÉ

LES NOUVELLES TECHNIQUES POUR REVITALISER LE CUIR CHEVELU SONT PLUS QUE PROMETTEUSES

INSTAURER LES BONS APPORTS

Pourquoi ? Le rôle de l'assiette en épigénétique, c'est capital. On le sait. L'idée, ici, n'est pas de se s'en tenir aux aliments bénéfiques pour le cheveu lui-même ; on doit aussi réfléchir à une alimentation dont les effets soient positifs sur tout ce qui peut indirectement influencer la santé capillaire. « A savoir, les émotions, le stress et le sommeil », détaille Suzie Desmet, naturopathe spécialiste de la chute de cheveux (@empow.hair).

Comment ? Plusieurs priorités. D'abord, miser sur les protéines (le cheveu étant principalement constitué de kératine, protéine de structure). « C'est important pour garder une belle densité et pour prévenir la casse », indique Suzie Desmet. (Œufs, viande blanche, pois chiches, haricots, lentilles... et un peu de viande rouge. « Non seulement ses protéines sont mieux assimilables que les végétales, mais la viande rouge contient de la vitamine B12 et du fer, deux éléments essentiels pour une pousse optimale. Même une fois par semaine, c'est bien », précise la naturopathe. Deuxième goal, donc, le fer, que l'on trouve aussi dans les légumineuses (lentilles, quinoa). « A associer absolument avec de la vitamine C pour une assimilation optimale. Facile : on ajoute dans l'assiette le jus d'un citron, ou on la saupoudre de persil ! », conseille encore l'experte. On cible bien sûr le zinc, intéressant pour la croissance du cheveu mais également pour le bien-être émotionnel, à travers les huîtres, of course, les graines de courge ou les noix de cajou. Idem avec le sélénium (antioxydant super revitalisant et protecteur pour le follicule pileux) : « Deux noix du Brésil chaque jour, et le compte est bon », note Suzie Desmet. Enfin, pour la brillance, place aux oméga 3 avec les petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois) et huiles végétales (lin, noix), les graines de chia... D'autant que cette famille d'acide gras contribue aussi à réguler le système nerveux, réduire le stress et favoriser un sommeil réparateur !

Quid de la supplémentation ? Idéalement, on fait du sur-mesure selon la problématique et selon les carences observées (s'il y en a) par le biais d'une analyse sanguine. En prévention, on peut faire une cure multivitaminique dédiée à la santé du cheveu : biotine, vitamine E, zinc, acide folique (Crinière de Feu Cheveux Sublimes de Bears with Benefits) ; biotine, zinc, sélénium, ortie, prêle des champs (Complément Epaississant de Luxéol) ; ou encore biotine, zinc, kératine, cystine, myrtille (Hair Expert Fortifiant Intégral d'Oenobiol)... Mais on peut aussi cibler avec davantage de précision. Le fer, par exemple, se prend idéalement seul (sinon il entre en concurrence avec les autres, et perd son efficacité) et plutôt le soir (café et thé ralentissent son absorption). Enfin, en ce moment, on peut miser sur la vitamine D, que notre organisme peine à synthétiser sans soleil... « C'est une vitamine clé pour les cheveux ! Elle soutient la croissance et prévient la chute », assure Suzie Desmet. Son conseil : une goutte ou un comprimé (800 à 1000 UI) par jour, d'octobre à avril (demander conseil à son pharmacien).

INVOQUER LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE

Pourquoi ? Parce qu'à côté de la greffe, du microneedling et de la mésothérapie, il y a désormais de nouvelles techniques hyper-prometteuses qui viennent revitaliser à long terme le cuir chevelu et redonner de l'ampleur à une chevelure maigrichonne. Des techniques nettement moins invasives, et donc indolores.

Comment ?

• **Le laser redensifiant.** Ce laser fractionné non ablatif (même technologie que celui utilisé pour le visage) stimule la microcirculation et génère en même temps des microcanaux sur le crâne. Le médecin y masse ensuite un sérum breveté enrichi en facteurs de croissance – de synthèse – biomimétiques qui ont pour effet de réveiller les follicules dormants et d'allonger la phase du cycle. « En ciblant le bulbe, zone sous-cutanée où vit la racine du cheveu et qui contient les cellules de renouvellement, cette technique s'inscrit parfaitement dans une démarche épigénétique », explique le Dr Jung-Hamoudé, enthousiaste face aux résultats. « Concernant la chute, celle-ci est stoppée en un mois. Très vite, les cheveux sont plus nombreux et plus épais. Pour lutter contre un affinement structurel qui a tendance à se généraliser, c'est idéal. Ainsi que pour entretenir son capital beauté capillaire. Enfin, avec certains confrères, on a découvert que les cheveux blancs avaient tendance à re-grisonner... A suivre ! » Prévoir deux à trois séances (selon la problématique) espacées d'un mois, puis une séance de rappel à six mois (Keralase, 400 à 450 € les 45 minutes, adresses sur lutronicpbsfrance.com).

• **Les microcourants stimulants.** Step 1 : infiltrer, via les pores préalablement dilatés, une solution chargée en électrolytes et en molécules localement régénérantes (acide hyaluronique, vitamine C, acide lactique...) pour rendre la peau plus conductrice. Step 2 : les micro-courants de très faible intensité viennent alors réactiver les follicules paresseux et améliorer la physiologie du cuir chevelu. Objectifs : ralentir la chute, augmenter la force, la densité et l'éclat des cheveux. « On arrive à restaurer la connexion intercellulaire, et les effets sont visibles dès un mois, c'est-à-dire après la quatrième séance », assure le Dr Valérie Leduc, cofondatrice de la Maison Epigenetic. A faire suivre d'une dizaine de séances – selon les objectifs – espacées de deux à quatre semaines. REYU Regen Hair, 30 minutes environ, 300 €, maisonepigenetic.com. ♦

Assistante stylisme : Mathilde Lamère.

Assistante photo : Manon Riff-Sbrugnera.

Opérateur numérique et retouches : Benoît Monceau.

Mannequin : Philippine (agence Mademoiselle).

PUBLI-COMMUNIQUÉ RÉALISÉ PAR 14H

LES ENVIES DE GALA



UNE COLLECTION JOYEUSE

Pour la Saint-Valentin, La Nouvelle dévoile la capsule Amore Piccante, une ode à l'amour teintée de fantaisie. Entre douceur du blanc, audace des imprimés piments et intensité des rouges vibrants, chaque pièce célèbre la séduction à l'italienne.

www.lingerielanouvelle.com

L'ÉCLAT DU TEINT



Avec son sérum expert anti-taches, Embryolisse signe un soin innovant aux milliers de capsules blanches qui diffusent progressivement leurs actifs. Sa formule associe un complexe exclusif d'ingrédients naturels à un actif breveté issu d'algues françaises à 97% d'origine naturelle. Jour après jour, le teint est plus lumineux et intensément hydraté.

embryolisse.fr

GESTE BEAUTÉ ULTIME



Avec le soin SUPRA, EstheClinic propose une expérience corps d'exception alliant minceur, raffermissement et action anti-cellulite. Grâce à la synergie de technologies de pointe, la silhouette se redessine et la peau gagne en fermeté. Une transformation progressive, sans douleur ni chirurgie, pour sublimer le corps. estheclinic.fr

JARDIN PRÉCIEUX

Nouvelle interprétation d'un modèle iconique, la bague Giardini Segreti est façonnée à la main dans les ateliers italiens de Pasquale Bruni.

Réalisée en or blanc 18 carats et sertie de diamants blancs, elle séduit par ses lignes délicates et aériennes. Une création tout en élégance et légèreté.

www.pasqualebruni.com



DIALOGUE CRÉATIF



Après le succès de la botte réinterprétée par India Mahdavi à l'occasion des 170+1 ans d'Aigle, le dialogue se prolonge pour réenchanter l'outdoor. Portée par une vision architecturale et audacieusement colorée, la designer célèbre l'équilibre entre style et fonction, deux notions indissociables du vestiaire outdoor Aigle. aigle.com