

BEAUTÉ

Changer son cheveu

PHOTOS **PATRICK SWIRC** RÉALISATION VISUELLE **DOMINIQUE ÉVÊQUE** PAR **FABIENNE LAGOARDE**

Si on hérite bien souvent de ses parents la couleur de sa chevelure, sa texture, la prédisposition à la chute et/ou au blanchissement, tout n'est pas irrémédiable. La tendance du biohacking capillaire commence à faire ses preuves. Et si on reprenait la main ?

Mise en beauté Dior par Carole Lasnier avec
Dior Forever Skin Perfect 2N, Dior Backstage
Rosy Glow 103 Toffee, Diorshow On Stage
Crayon 009 White, Diorshow Iconic Overcurl
264 Blue et Dior Addict Lip Glow Oil 012 Rosewood.
Hair stylist : Vincent de Moro @airportagency.
Directeur de casting : Brice Compagnon
@castingoffice. Maillot de bain Chlore.



Le follicule pileux vit dans un écosystème, que l'on peut optimiser en adoptant de nouveaux réflexes de soins ou de nutrition.
C'est ce que l'on appelle le biohacking, une stratégie de routine facile à intégrer au quotidien.



Mise en beauté Dior par Carole
Lasnier avec Dior Backstage Face
& Body Flash Perfector Concealer
1N, Dior Forever Skin Perfect 2N,
Diorshow On Set Brow 00
Universal et Dior Addict Lip Glow
Oil 001 Pink. Robe Mayali.

Un casque LED pour cheveux permet de stimuler la pousse et de redensifier une fibre un peu faible.
Un investissement à envisager plus que sérieusement.



Depuis quelques années, on parle beaucoup d'épigénétique dans le domaine de la peau et de la lutte contre le vieillissement. Moins en matière de cheveux... Pourtant, là aussi, les facteurs environnementaux et l'hygiène de vie peuvent activer ou désactiver certains gènes influents. Si on hérite bien de nos parents la couleur des cheveux, leur texture, leur diamètre, ou encore la prédisposition

à la chute et au blanchissement, tout n'est pas irrémédiable. Attention, pas de miracle : impossible de passer « naturellement » de brune à platine ou de transformer une matière raide comme des baguettes en ondulations gorgeous sans l'aide d'un styler... Mais « le follicule pileux vit dans un "écosystème" que l'on peut optimiser : micro-inflammation du cuir chevelu, stress oxydatif, sommeil, stress chronique, carences (fer/ferritine, vitamine D, zinc, protéines), variations hormonales (post-partum, périmenopause), hygiène du cuir chevelu. Le biohacking, dans ce cadre, n'est pas une promesse magique : c'est une stratégie de routine, mesurable, qui vise à créer le meilleur terrain possible pour que le follicule travaille bien », assure Carole Amar, fondatrice de Nooance. Quatre options à intégrer dans cette stratégie pour optimiser la résistance, la pousse de son cheveu, changer la donne sur la densité, l'épaisseur et même peut-être un peu sur la perte de mélanine...

INTENSIFIER LES MASSAGES CRÂNIENS

Pourquoi ? La liste des bénéfices est longue : augmenter l'absorption et la réactivité folliculaire, stimuler la circulation sanguine, favoriser la croissance. Une bonne microcirculation du cuir chevelu optimisant l'oxygénation et la distribution des nutriments essentiels dans les follicules pileux, elle assure des cheveux nettement plus vigoureux.

A la maison, on peut suivre les conseils prodigués par l'institut René Furterer. 1/ Assouplir le cuir chevelu avec des massages circulaires ; on doit sentir sa peau bouger sous la pulpe des doigts. 2/ Masser plutôt du bas vers le haut du crâne pour stimuler les flux circulatoires ; objectif parfaitement adapté en cas de manque de tonus capillaire. On peut aussi utiliser une brosse à picots en silicone inspirée de la tradition japonaise et insister sur la pression pour stimuler trois zones essentielles : autour des oreilles, au niveau de la ligne frontale et sur la partie supérieure du crâne. Pour que ça marche (c'est-à-dire pour que l'on voie des résultats sur la vigueur et la densité des cheveux), on y pense tous les jours : deux à trois minutes sur cheveux secs ou pendant le shampoing.

Avec : Uka Brosse Cuir Chevelu, Kenzan, 29 € chez Bijo, bijo.paris ; Brosse Stimulante Cuir Chevelu, Holidermie, 14 €, holidermie.com ; Brosse Tokio Inkarami, 110 €, printemps.com.

Au Head Spa, on booke régulièrement, en fonction de son budget, un massage plus expert chez les rois de la jolie crinière (Leonor Greyl, René Furterer, Hair Rituel by Sisley, Delphine Courteille...). Ou on s'aventure – sans risque – vers de nouvelles adresses, à Paris et ailleurs :

• **Chez Martha :** Conçu comme une résidence de coiffeurs de studio (la bonne idée !), ce salon propose également un massage crânien revitalisant super pro, suivi d'un soin sous vapeur. A un tarif très raisonnable qui facilite l'entretien au long cours. L'Essentiel, 75 € les 50 minutes, martha.paris.

• **Chez K Beauty Cosmetics :** Le protocole capillaire exclusif, en plusieurs étapes, s'inspire de la tradition coréenne, avec une bonne stimulation du cuir chevelu. Bubble Hair Spa, 180 € la séance en 15 étapes (à Nice, Lyon, Cannes), kbeauty-cosmetics.com.

• **Chez Daphné Narcy :** Sur cheveux secs, points d'acupression, pressions et massages effectués avec différents outils. On reste à plat ventre – ce qui est assez rare pour être noté – afin d'optimiser la prise en mains du cuir chevelu. Holistic Hair Grow, 105 € les 40 minutes, daphnenarcy.com.

INVESTIR DANS UN CASQUE LED

A poser, celui-là, sur le dessus de la tête, pas sur le visage.

Pourquoi ? Non seulement la photobiomodulation du cuir chevelu s'avère pertinente pour stimuler une pousse un peu faiblarde, mais elle est aussi très prometteuse en cas d'affinement capillaire. L'objectif n'est pas de « créer » de nouveaux follicules, mais d'aider ceux existants – parfois fatigués – à fonctionner plus efficacement, à rester plus longtemps en phase de croissance et à produire un cheveu de meilleure qualité, plus épais.

Comment ça marche ? Les casques « à domicile » utilisant la technologie des LED fonctionnent sur un principe simple : la lumière de faible intensité – sans UV et non thermique – délivre une énergie à des longueurs d'onde (autour de 650 nanomètres, la plus optimale) choisies pour interagir efficacement avec les cibles biologiques du cuir chevelu et du follicule. « Le follicule pileux est un mini-organe énergivore. La lumière rouge peut facilement être absorbée par les mitochondries, très chromophores. Cette absorption déclenche une cascade de signaux : soutien de certains processus liés à l'énergie cellulaire, modulation de médiateurs impliqués dans l'inflammation locale et le stress oxydatif, et influence sur l'équilibre du cycle du cheveu », explique Carole Amar, fondatrice de Nooance. Le casque de la marque combine LED et laser rouge LLTT (low-level laser therapy) pour une efficacité optimisée. La couverture du cuir chevelu est parfaitement homogène et la délivrance de l'énergie plus directionnelle.

En pratique : On mise sur la régularité et la patience ! Pas de résultats probants avant deux ou trois mois d'utilisation selon des préconisations de timing à suivre à la lettre (qui diffèrent selon les marques). A envisager comme une routine au long cours en cas d'affinement structurel.

Avec : Casque Cheveux Beauté et Repousse, Nooance, 699 € nooance-paris.com ; Casque LED Repousse Cheveux, CurrentBody, 739,99 € currentbody.fr. ➡

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 hyperprometteuses 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 microcourants 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).