



## MON COCKTAIL ANTI-CHUTE!

© istockphoto.com / © AND-ONE

L'automne est souvent la période qui occasionne une chute saisonnière des cheveux. Le stress, les changements climatiques, les régimes alimentaires, la pollution, les bouleversements hormonaux... en voilà des agressions qui peuvent occasionner une chute passagère ! Comment faire barrage et renforcer nos crinières avant la saison froide ? C'est par ici ! A.M.

### Les compléments alimentaires : Apporter des nutriments

Une partie des actifs nutritifs nécessaires au maintien de l'hydratation et à la croissance des cheveux se trouvent dans les compléments alimentaires. Objectif ? Redynamiser l'organisme ! En comblant les apports vitaminiques et protéiniques, ces petites gélules boostent la fabrique de kératine, protéine constitutive du cheveu. Elle-même synthétisée à partir d'acides aminés soufrés, en synergie avec le zinc et les vitamines du groupe B. La levure de bière, superstar des actifs nutritionnels est quasi essentielle quand on est sujet à des chutes passagères.

**Une cure sinon rien !** Les compléments alimentaires sont préconisés pour un programme complet de 3 mois, si certaines personnes peuvent obtenir des résultats au bout d'un mois, il est conseillé d'aller

à la fin du programme pour des résultats visibles. La posologie est généralement de 1 à 2 gélules par jour à prendre avec un verre d'eau. En plus de reminéraliser la fibre capillaire, les compléments alimentaires vont également renforcer les ongles, à condition bien sûr d'avoir une alimentation équilibrée et un mode de vie sain !

#### SHOPPING :

■ *4C. Les secrets de Loly.*  
60 capsules, 19,90€  
[www.secretsdeloly.com](http://www.secretsdeloly.com)

■ *Forcapil, Arkopharma.*  
60 gélules, 12€, [www.forcapil.com](http://www.forcapil.com)

■ *A bout de force, HapsatouSy.*  
30 gélules, 39,90€ [www.hapsatousy.com](http://www.hapsatousy.com)



## Les sérums : Stimuler la racine

Ce qu'il y a de bien avec les sérums d'application locale est qu'ils permettent de cibler avec précision les zones sujettes à la chute passagère et permettent d'agir à la racine. Objectif ? Plus d'épaisseur, de volume, les cellules cuticulaires ressoudées et les bulbes en dormance stimulés grâce à des principes actifs de précision : Anagéline, Stémoxydine... Un véritable coaching capillaire sur le long cours.

### N'oubliez pas la case massage !

Concernant l'application, le mieux est de la réaliser, le soir au coucher raie par raie et de masser l'ensemble de la chevelure et du cuir chevelu pour faire pénétrer le produit et stimuler les follicules pileux. Attention, nous vous conseillons de ne pas poser de tresses,

ni de tissages et de ne pas réaliser de défrisage pendant la période de traitement.

### SHOPPING :

■ *Phytotraxil, Phyto Specific*, 50ml, 44,80€ [www.phyotospecific.com](http://www.phyotospecific.com)

■ *Sérum Thicker Hair et Denser*

*Hair Sérioxyl*, 90ml, 54€ l'unité,

L'Oréal Paris

[www.lorealprofessionnel.com](http://www.lorealprofessionnel.com)

■ *Extrem Repouss New Formula*

+ *Active, Ozentya*, 125ml, 16,80€

[www.ozentya.com](http://www.ozentya.com)



## Gare à la chute !

Attention à ne pas confondre une chute saisonnière et une chute de cheveux aigüe. Une chute de cheveux conséquente et brutale qui se prolonge en dehors des phénomènes passagers doit vous alerter et nécessite de consulter un dermatologue afin de réaliser un bilan sanguin.

## Les shampoings et masques : Nettoyer le cuir chevelu et renforcer les fibres

Tout cela grâce à un apport massif de vitamines B et d'actifs nutritifs. Objectif ? Vitalité ! Les routines densifiantes ont une action multiple : les shampoings débarrassent les fibres des résidus et impuretés alors que les conditionneurs et masques réparent les fibres endommagées tout en tonifiant les racines. Les ingrédients phares : des molécules restructurantes, densifiantes comme les céramides qui vont agir comme un ciment cellulaire entre les écailles du cheveu et optimiser les cycles capillaires pour augmenter le nombre de cheveux par centimètre.

**De la douceur !** En cas de chute passagère, choisissez vos soins lavants et réparateurs avec le plus grand soin : favorisez les formules dotées d'agents lavants doux et d'ingrédients naturels. Les shampoings et conditionneurs vont en plus de stimuler le bulbe également permettre d'apporter de la substance à la chevelure tout en la laissant douce et souple dans un environnement sain, libéré des impuretés. Enfin signez avec

vos cheveux un pacte de non-agression en évitant parabène et silicone !

### SHOPPING :

■ *Shampooing Uplifting*,

266ml, 9,90€ + *masque Hair*

*Mayonnaise ORS*, 454g, 14,90€

[www.organicrootstimulator.com](http://www.organicrootstimulator.com)

■ *Shampooing repulpant*, 250ml,

22€ + *masque régénérant*, 200ml, 41€

*Densité, Kerastase*

[www.kerastase.fr](http://www.kerastase.fr)

■ *Shampooing*, 250ml, 14,90€ +

*Masque* 250ml, 22,90€ *À bout de*

*force, HapsatouSy*

[www.hapsatousy.com](http://www.hapsatousy.com)

