

Nouveau : le jeûne, une médecine d'avenir

# PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

N°333 | 4€ | OCTOBRE 2013

## ÉVÉNEMENT

LE PLAIDOYER POUR  
L'ALTRUISME DE  
**MATTHIEU RICARD**

## TEST

QUEL EST LE  
**CONTRAT SECRET**  
DE VOTRE COUPLE ?

J'ai tout pour être  
**heureux, mais...**

Donner confiance  
aux enfants avec  
**la sophrologie**

**L'échec** qui  
m'a transformé

**LÉA SEYDOUX**  
« J'ai fait la paix avec  
mes parents »

NUTRITION  
**Changez  
de sucre !**

MODE  
**Et si les  
mannequins  
nous faisaient  
du bien ?**

## DOSSIER

# Se libérer des émotions négatives

*Cessez de ruminer, allégez-vous l'esprit*

M 01751 - 333 - F : 4,00 € - RD







## LE CAHIER DU MIEUX-VIVRE } santé

### UN MOIS POUR...

# Fortifier ongles et cheveux

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

**En** automne les cheveux se fragilisent et tombent parfois, les ongles deviennent cassants. Avant que le froid ne s'installe, dévitalisant l'ensemble, nous pouvons agir. D'abord dans l'assiette. Au menu : fer, zinc, vitamines, acides aminés et acides gras essentiels.

**Fer** : une carence change la couleur des ongles – ils semblent plus transparents que roses – et affine le cheveu. Les produits animaux (viandes, poissons, œufs) en contiennent beaucoup, tout comme les légumineuses (lentilles, pois, haricots), les céréales et le cacao. Associez-y des vitamines, surtout la C, qui favorise son absorption.

**Zinc** : il est excellent pour la peau en général. Une carence entraîne des taches sur les ongles, la perte des cheveux et même des cils. Les huîtres en sont riches. Mais vous en trouverez aussi dans le foie, les céréales complètes, le jaune d'œuf, les graines (courges, sésame, lin), le chocolat.

**Vitamines B** : elles sont fortifiantes pour les ongles et le follicule pileux. La B3 favorise la circulation dans le cuir chevelu, la B6 booste la kératine, la B8 aide à lutter contre l'excès de sébum. Les meilleures sources : les levures (surtout celle de bière), le kombucha<sup>1</sup>, le foie, les œufs, les graines, l'avoine, les légumineuses, le maïs, le tempeh<sup>2</sup>, l'avocat, la banane.

**Bêta-carotène** : pellicules et démangeaisons du cuir chevelu témoignent d'un manque de ce caroténoïde qui se transforme en vitamine A si l'organisme en a besoin. Mangez des fruits et des légumes de couleur orange (carottes, oranges, clémentines, mangues, citrouilles, patates douces...).

**Oméga-3, vitamines E et D** : toutes les huiles en général hydratent le cuir chevelu et apportent de la souplesse aux cheveux. Les oméga-3 sont issus des poissons gras (maquereau, sardine) et des huiles de colza, de noix, de lin. La vitamine E est présente dans les huiles, et la vitamine D dans l'huile de foie de morue.

1 Boisson lacto-fermentée à base de thé. 2 Pâte de graines de soja fermentées.



### En cure de trois semaines

Des compléments alimentaires naturels adaptés aident à combler certaines carences. Ils renforcent et revitalisent ongles et cheveux, stimulent la repousse des uns et freinent la chute des autres.

DORIANCE CAPILLAIRE NATURACTIVE, LABORATOIRES PIERRE FABRE, 16 € les 30 capsules. MÉNOPHYTEA CAPILLAIRE PHYTEA, 12 € les 30 comprimés. FORTIFIANT CAPILLAIRE OENOBIOL, 18,50 € les 60 comprimés. En pharmacies et parapharmacies.

### À éviter

Agressés au quotidien par le stress, la fatigue, la pollution, nos cheveux et nos ongles ont aussi droit à une petite cure de repos. Évitez de laver les premiers tous les jours, cela appauvrit la production de sébum,

gardien de l'équilibre. C'est le cuir chevelu qui a besoin d'être nettoyé, pas les cheveux, qui le seront lors du rinçage. Inutile de mettre trop de produit, même bio, mais veillez à bien le diluer dans l'eau, puis à masser votre cuir chevelu. Pour les ongles, évitez de les vernir trop souvent et optez pour des produits sans toluène, ni formaldéhyde, ni phtalate de dibutyle (DBP), ni camphre synthétique.

### Une huile à tout faire

Moins connue que l'huile d'argan, celle de ricin (appelée parfois à tort huile de castor), végétale et très visqueuse, regorge d'acides gras essentiels (oméga-6, oméga-9...). Utilisée autrefois par les hommes pour lisser et protéger leur chevelure, elle fortifie également les cils, les sourcils, régénère les cheveux fourchus ou abîmés par les colorations, les ongles cassants, et favorise leur croissance. Elle s'utilise en masque capillaire (l'équivalent de deux cuillerées à soupe), pour masser les cuticules ou comme démaquillant des cils. Une goutte dans son mascara permet d'entretenir ces derniers.

HUILE VÉGÉTALE DE RICIN BIO [AROMA-ZONE] 4,90 € les 100 ml, sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) ou en magasins bio.