

# Chouchoutez vos cheveux!



La chevelure accuse le coup avec l'âge, perdant vitalité et densité. Rien d'inéluctable cependant, comme nous l'explique Régine Burlet, fondatrice de Living'R Coiffure et ancienne responsable du studio Wella en Suisse Romande.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARTINE PAVIA

## Pourquoi les cheveux se fragilisent-ils après 50 ans?

L'organisme subit des carences biologiques, le renouvellement cellulaire ralentit vers 50-60 ans, ce qui entraîne une fibro-porosité et donc une fragilité accrue des cheveux. Comme les glandes sébacées travaillent moins vite, on note une sécheresse accrue de la chevelure, qui est également moins protégée du fait de la diminution du film hydrolipidique.

## Et pourquoi tombent-ils plus fréquemment?

Les cheveux tombent à tout âge, la faute notamment au stress et à une mauvaise hygiène alimentaire. Mais c'est vrai que passé le cap des 50 ans, la plupart des personnes enregistrent une perte importante de cheveux. Celle-ci touche plus fréquemment les hommes au niveau de la partie supérieure du crâne et peut déboucher sur la calvitie. Chez les femmes, la chute de cheveux est liée aux changements hormonaux qui conduisent à la ménopause. Ceux-ci fatiguent la chevelure qui perd de sa densité et grisonne ou blanchit plus ou moins fortement selon les personnes concernées.

En effet, la production de mélanine diminue au niveau du bulbe du cheveu, voire s'arrête. Or la mélanine est l'un des principaux pigments responsables de la coloration de la peau et des cheveux. C'est un phénomène plus ou moins héréditaire:



quand les parents ont des cheveux blancs tôt, il y a de fortes chances pour qu'il en soit de même avec leurs enfants. En revanche, personne n'a encore trouvé pourquoi, chez certaines personnes soumises à un choc physique ou émotionnel important, la chevelure blanchit d'un coup!

## Comment garder nos cheveux en bonne santé?

Il faut les nourrir de l'intérieur! Le cheveu est alimenté par le sang présent dans le bulbe, lorsqu'il y a carence alimentaire, en fer par exemple, il devient terne et mou. Certains compléments alimentaires à base de levure de bière, ou

de germe de blé et de pollen les fortifient, tout comme les ongles d'ailleurs! Mais restez vigilants en terme de complémentation, certains produits font aussi pousser les poils, ce qui peut s'avérer disgracieux. Mieux vaut opter pour des compléments spécifiquement élaborés pour les cheveux, comme par exemple *Densitive de Kérastase* qui a fait ses preuves auprès des personnes de 50 ans et plus, notamment chez les femmes soumises aux changements hormonaux. On peut aussi les nourrir de l'extérieur grâce à des ampoules de lotion antichute, cela renforce le cheveu dès la racine. Personnellement, je conseille à mes clients de faire une cure deux fois par an, au printemps et à l'automne. Les soins nourrissants comme les masques et les sérums fonctionnent aussi très bien, à condition de respecter le temps de pause. Ils pénètrent au cœur des cheveux pour les rendre plus brillants, moins secs, moins gras... Et mieux vaut utiliser un shampoing fourni par votre coiffeur car ceux des grandes surfaces n'atteignent pas la chevelure en profondeur. À éviter impérativement, les shampoings siliconés qui étouffent le cuir chevelu, ce qui rend le cheveu terne et plat.

## J'ai les cheveux fins et clairsemés, que puis-je faire?

Des extensions! Non, ce n'est pas réservé aux jeunes femmes désireuses d'afficher des longueurs de rêve le temps d'une soirée... Le spécialiste en ce domaine vient de mettre au point la Hairdreams Micro-Lignes qui est parfaitement adaptée aux

problèmes des chevelures «senior». Il s'agit de micro chainettes sur lesquelles sont noués à la main des cheveux Hairdreams. Elles sont ensuite fixées à vos propres cheveux pour se fondre harmonieusement dans votre chevelure. On obtient un nouveau volume très naturel et facile à vivre au quotidien puisque ce système se porte jour et nuit. Vous pouvez faire du sport, nager sans crainte et même filer cheveux au vent au volant de votre décapotable!

