

TOP
tes

Femme Actuelle

5

SALADES
POMMES
DE TERRE
ORIGINALES

Rénovation énergétique

SE LANCER
SANS SE FAIRE
ARNAQUER

Prendre
soin de
son cœur
C'EST VITAL

Le bonheur est dans la mer



Exclusif!
LES CONFIDENCES
DE MICHELLE
OBAMA

- ★ SANTÉ : LE MIRACLE DES ALGUES
- ★ CUISINE : SPÉCIAL POISSON
- ★ MODE : VIVE LE STYLE MARIN

Cheveux
Je veux
du volume

+ RENCONTRE AVEC
MAUD FONTENOY

N°1991 - DU 21 AU 27 NOVEMBRE

PM PRISMA MEDIA CPP

L 12291 - 1991 - F: 2,40 €



Je veux plus de longueur

Pour stimuler la pousse, misez sur la cystine. On la trouve surtout dans la viande, les noix et des compléments alimentaires. Elle joue un rôle essentiel dans la fabrication de la kératine qui soude les écailles, ce qui renforce le cheveu. Son action est encore plus efficace si on réalise des massages du cuir chevelu. Pour cela, exercez des pressions légères et des petits mouvements rotatifs. Seule la peau doit bouger. Un conseil : évitez de consommer du poivre et du piment qui rigidifient les capillaires sanguins, coupant le bulbe du cheveu des nutriments dont il a besoin.

Notre sélection

Fortifiant. Complexe Capivit, Laboratoire Lescuyer, 25,70€ les 90 (1). **Reconstituant.** Complément Forcapil® Kératine +, Arkopharma, 31,90€ les 180 (2). **Stimulant.** Complexe de Pousse, D-Lab, 19€ les 28 (3).

Je veux plus de densité

S'il croît d'environ 0,3 millimètre par jour, le cheveu tombe et repousse de 50 à 80 fois au cours de sa vie (7 ans maximum). Mais en cas de fatigue, de stress et de changement hormonal, le cheveu s'affine, tombe plus vite, et pousse durant moins longtemps. Pour prolonger sa durée de vie et limiter sa chute, adoptez un traitement qui améliore la microcirculation du cuir chevelu et diminue l'inflammation du bulbe. Ces soins apportent aussi des vitamines B6, B8, du zinc et des acides aminés soufrés, nécessaires à la synthèse de la kératine donc à la repousse.

Notre sélection Stimulante. Lotion antichute Novophane, ACM Laboratoire, 19,90€ (4). **Reconstituant.** Mon Shampoing fortifiant & antichute, Madame La Présidente, 14,90€ (5). **Revigorant.** Sérum antichute & croissance Neoptide Expert, Ducray, 55€ les deux mois de cure (6).

COUPEZ !

Pour des cheveux plus beaux et plus sains, faites-les couper tous les 3 mois, moins pour les raccourcir que pour gérer la pousse et épouiser les longueurs de manière à leur apporter corps et tenue.



NATHALIE DESSERT
COIFFEUSE ET EXPERTE
BLISSIM



PROTÉGEZ VOS CHEVEUX DU FROID

« En hiver, l'air est plus sec et les cheveux se déshydratent plus vite. Rêches et cassants, ils ont aussi tendance à devenir électriques. Pour limiter le phénomène, pensez à réaliser des bains d'huile une fois par semaine, la veille de votre shampoing. Chauffez-la dans vos mains pour la fluidifier, puis appliquez-la goutte après goutte en massant bien les mèches afin de la faire pénétrer en profondeur. Laissez poser toute la nuit et faites votre shampoing habituel. Séchez bien à l'air froid pour limiter l'électricité statique, et placez un foulard en soie dans votre bonnet ou sous votre casque de moto pour limiter le frottement entre les ions. Ou faites-vous offrir un bonnet en cachemire à Noël ! »

Je veux plus de souplesse

Carencés en sébum, donc moins lubrifiés, les cheveux asséchés manquent de souplesse. Ils deviennent électriques, s'emmêlent plus facilement et perdent leur élasticité. Pour lutter contre cet effet rêche, nourrissez-les à l'aide de shampoings riches en actifs surgraissants qui régénèrent la kératine et reconstruisent les défenses naturelles du cheveu. Pensez également à espacer les colorations, à limiter l'usage de produits de coiffage aux formules contenant de l'alcool desséchant, et à protéger les mèches de la chaleur en appliquant un thermo-protecteur avant d'utiliser un sèche-cheveux ou un fer à lisser.

Notre sélection

Léger. Soin régénérateur sans rinçage Hydrosplash, Joico 22€ (7). **Bouclier.** Spray lissant thermo-protecteur, John Frieda, 9,90€ (8). **A la kératine végétale.** Crème de soin capillaire au ricin, Natessance, 10€ sur blissim.fr (9).