

F.M.
OP
entes

Femme Actuelle

*Les bons
réflexes*

POUR PROTÉGER
MON FOIE

*Les
bouillons
subliment nos
recettes*

SAVEUR & AUTHENTICITÉ

*Cahier
jeux*
6 PAGES
SPÉCIAL
DÉTENTE

**(RE)POUSSE
DES CHEVEUX,
CILS, ONGLES**
DES FORMULES
QUI MARCHENT

**VENTE
À DOMICILE**
JE ME LANCE

Mode
VITE, UNE
DOUDOUNE
CHIC ET
CHAUDE

LES BONS RÉFLEXES, LES BOUILLONS, LE CAHIER JEUX, LA VENTE À DOMICILE, LA DOUDOUNE CHIC ET CHAUDE, LE FOIE, LE N°2051 - DU 15 AU 21 JANVIER 2024

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 2051 - F: 2,50 €



ÇA ME FAIT
DU BIEN

Beauté

CHEVEUX, CILS, ONGLES...

Coup de boost sur la pousse

Envie d'une chevelure plus dense, d'un regard sublimé? C'est possible, en adoptant des formules expertes!

PAR AURÉLIA HERMANGE

FAITES POUSSER VOS CHEVEUX PLUS VITE

Pour stimuler votre chevelure, misez sur un tiercé dopant! Adoptez un sérum riche en actifs boosteurs comme la quinine, qui réveille les follicules pileux paresseux et renforce leur ancrage. Bien aussi, l'huile de ricin, qui améliore la circulation sanguine, ou de prêle, dont la teneur en silice fortifie la fibre et agit sur la croissance. Réalisez une application raie par raie après chaque shampoing pendant trois mois pour des résultats optimaux. Pensez aussi aux compléments alimentaires: un cocktail de vitamine B, zinc et acides aminés soufrés (cystéine et méthionine), à avaler ou à mâcher, permet de relancer la pousse et de renforcer le cheveu. Enfin, un gommage hebdomadaire du cuir chevelu favorise une meilleure circulation sanguine vers les follicules pileux et stimule la croissance.



NOTRE SÉLECTION: Sans sucres. Good Hair Vitamines Boost, Lashiló, 24,90 € (1).

Relance la pousse. Scrub Head Spa, René Furterer, 28,90 € (2). Plus longs, plus forts. Elixir Croissance, Forcapil, 34,90 € (3).

RALENTISSEMENT HIVERNAL

C'est prouvé, les cheveux poussent plus vite en été, sous l'effet cumulé de la chaleur et de la sudation, qui amènent le sang à circuler plus vite. En revanche, l'hiver, le bulbe est moins bien irrigué et la pousse ralentit. Un phénomène qui, heureusement, s'inverse au retour des beaux jours. Il n'y a plus qu'à patienter!



AMÉLIOREZ LA DENSITÉ DE VOS CILS

Entre le maquillage qui peut les assécher et un démaquillage un peu trop vigoureux, les cils sont soumis à des agressions quotidiennes. Ils subissent aussi les conséquences d'éventuelles carences alimentaires, voire de techniques traumatisantes: utilisation intensive du recourbe-cils, port de faux cils en continu ou extensions mal posées. Résultat, une chute et une perte de volume. Pour les fortifier et relancer leur croissance, misez sur un sérum à base de peptides: ils stimulent le renouvellement des cils en retardant la phase de chute. Ce sérum sera encore plus efficace s'il est enrichi en vitamines C et E qui consolident la fibre et nourrissent le bulbe pour revitaliser et stimuler la pousse.

NOTRE SÉLECTION: Concentré. Sérum Multi-Peptides pour les cils et les sourcils, The Ordinary, 15,50 € (1). Stimulant. Larmes de Phœnix, Garancia, 41,50 € (2). Maquillage + booster. Mascara Goldlash, Rosegold, 29,90 €, sur rosegoldparis.com (3).

Une "scalp brush", c'est utile?

Oui! Plus précise que les doigts, cette brosse à picots en silicone s'utilise sur le cuir chevelu sec ou mouillé pour stimuler les points d'acupuncture et activer la circulation sanguine. Avec, à la clé, détente et cheveux en pleine forme!

