

F M  
OP  
tes

# Femme Actuelle

**Astro  
chinoise**  
C'EST  
L'ANNÉE DU  
LAPIN 🐰

**Mode  
morpho**  
LE BON JEAN POUR  
DE BELLES FESSES

**Nutrition,  
exercices...**  
NOS ASTUCES  
NATURELLES POUR  
AVOIR PLUS CHAUD

**Plein  
les yeux**  
CES NOUVEAUTÉS  
VONT VOUS  
CHANGER LA VUE

# 8 recettes qui boostent le moral

**MA CUISINE RÉCONFORT**

N°1999 -  
DU 16 AU 22  
JANVIER 2023

PRISMA MEDIA **CPPAP**  
12291 - 1999 - F: 2,50 €



2014 - CH - 45201F - CA  
0249 - DE - 1304 - ES - 14 - GR  
11 - 15 - 18 - 2004 - PT - 14

# CUIR CHEVELU prenez-en soin!

Souvent oubliée, cette zone doit pourtant être l'objet de toutes vos attentions si vous voulez afficher une chevelure au top. Gestuelles, formules et bons réflexes: on vous explique tout. **PAR CÉLINE MOLLET**



## Réhydratez régulièrement

Comme la peau, le cuir chevelu peut être sec, sujet aux tiraillements et même peler. En cause, des produits décapants ou encore un sèche-cheveux utilisé trop chaud et trop près du crâne. La barrière cutanée est alors altérée, ce qui rend la peau plus sensible et renforce la déshydratation. L'apport en nutriments se fait ainsi moins bien, et le cheveu est moins vigoureux. Pour redonner confort et souplesse au cuir chevelu, utilisez des soins hydratants. Au choix, un sérum sans rinçage à base d'aloë vera ou d'acide hyaluronique, à poser raie par raie. Autre option, détournez un masque destiné aux longueurs en l'appliquant 5 minutes sur les racines. Enfin, ajoutez quelques gouttes de « booster » à l'acide hyaluronique dans votre shampooing ou soin.

### On aime:

**Hydratant.** Sérum à l'Aloë Vera, Phytodess, 33,50€ (1). **Frais.** Hair Fruits With Cucumber Masque Hydratant, Carrefour Soft, 3,50€ (2). **Adoucissant.** Facteurs Naturels d'Hydratation + HA, The Ordinary, 11,90€ (3). **Concentré.** Pure Ingredient Booster n°1 Hyaluronic Acid, Flora, 60€.

## NOURRIR DE L'INTÉRIEUR

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES GORGENT L'ORGANISME DE LEURS NUTRIMENTS, C'EST AINSI QU'IL S PEUVENT PARVENIR JUSQU'AU BULBE AFIN D'OPTIMISER LA POUSSE DES CHEVEUX. PRENEZ-LES EN CURE DE 3 MOIS POUR VOIR DE VRAIS RÉSULTATS

### On aime:

**Douce.** Brosse Massante Cuir Chevelu, Oh My Cream, 17€ (1). **Booster.** Sérum Croissance, Secrets de Loly, 26,90€ (2). **Stimulant.** Sérum Elixir Thickening, Ahuhu, 24,99€ (3).



## Stimulez la circulation

Si elle fonctionne au ralenti, les cheveux ont tendance à tomber et ont parfois du mal à pousser. Vous pouvez appliquer sur le cuir chevelu des sérums à base de caféine ou d'huiles essentielles stimulantes, comme celle de pamplemousse aux vertus tonifiantes, celle d'ylang-ylang, qui redonne de la vitalité aux cheveux, ou celle d'orange, qui relance la microcirculation. En cas de chute de cheveux, ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de carotte à votre shampooing neutre. Enfin, le massage reste un précieux allié. Il peut être réalisé du bout des doigts par mouvements lents. Autre option, utilisez une brosse de massage dotée de picots en silicone lors du shampooing.

## LA GESTUELLE ÉNERGISANTE

Revitalisez le cuir chevelu grâce à quatre gestes simples.



1. Appliquez votre soin stimulant, raie par raie, sur cuir chevelu sec, de la nuque vers le front, en veillant à bien doser le produit.



2. Paumes à l'arrière de la tête, effectuez des rotations en remontant jusqu'au front afin de faire bouger le cuir chevelu.



3. Front en appui dans une main, réalisez des pressions sur la ligne médiane, de la nuque jusqu'au sommet de la tête, du bout des doigts.



4. Paumes placées à l'arrière de la tête, respirez profondément et effectuez une pression au moment de l'expiration.