

Les cheveux ont faim

Les cheveux ont faim. Ils ont besoin d'être nourris pour être beaux et en bonne santé. D'où l'idée de les régaler avec des régimes spécialement adaptés.

Les cheveux ont faim. Ils ont besoin d'être nourris pour être beaux et en bonne santé. D'où l'idée de les régaler avec des régimes spécialement adaptés.



Les cheveux ont faim. Ils ont besoin d'être nourris pour être beaux et en bonne santé. D'où l'idée de les régaler avec des régimes spécialement adaptés.

texte: Cécile GUERRIER

Mieux-être

Les cheveux ont faim

SOINS

Ils ont besoin d'être nourris pour être beaux et en bonne santé. D'où l'idée de les régaler avec des régimes spécialement adaptés.

ON APPELLE ça le « hair fooding ». Ce concept du cheveu nourri « de l'intérieur et à l'extérieur » prend de l'ampleur. Fruits, légumes, laitages, céréales entrent dans la composition de soins de pointe et les coiffeurs s'inspirent de friandises pour créer des textures savoureuses aux reflets sucrés.

« On vit l'ère du bio, du mieux-être, du mieux-manger..., souligne le coloriste Rodolphe. Comme la peau, la beauté des cheveux dépend directement de son bien-être et d'une bonne alimentation. » L'aspect et la pousse des cheveux sont régis dès la racine. Quelles que soient la coupe et la couleur, ils se doivent d'être doux, brillants, volumineux et pleins de vigueur. Pour cela, il faut rassasier leur bulbe (souvent carencé par le stress ou une alimentation déséquilibrée) et leur fibre fragile, abîmée par les agressions quotidiennes (brossage, eau calcaire, UV, etc.).

Les crinières raffolent des oeufs, des céréales, des légumes et des fruits frais riches en vitamine B5 qui favorise la formation de kératine, principal composant du cheveu. On comprend mieux l'intérêt des recettes ancestrales à base d'oeufs à base de yaourt et de céréales.