

Mes cheveux en rehab

Il n'y a pas que la peau et le corps qui trinquent avec les années. Nos cheveux perdent en tonus, éclat et densité bien plus tôt qu'on l'imagine. Heureusement, là encore, on peut y remédier avec une meilleure alimentation, des soins anti-âge (capillaires) et un peu de gym du cuir chevelu. Des cheveux à l'éternel printemps, c'est possible !



Mes cheveux vieillissent ?

- 1 **Le cuir chevelu** : c'est un muscle, comme celui de la face ou du cou. Il se contracte et se relâche. C'est pourquoi, quand on se penche en avant, on sent le cuir chevelu se tendre. C'est la même chose pour le cuir chevelu. Si on ne le travaille pas, il se relâche et les cheveux tombent plus facilement.
- 2 **Le sang** : c'est le carburant de nos cellules. Si on ne mange pas assez de fer, de zinc, de cuivre, de sélénium, de vitamines B, C, E, K, on manque de carburant. Les cheveux ne peuvent pas pousser correctement.
- 3 **Le stress** : c'est un ennemi. Il agit sur le système hormonal et peut provoquer une chute de cheveux.
- 4 **Le soleil** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 5 **Le shampooing** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 6 **Le séchage** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 7 **Le brushing** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 8 **Le colorant** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 9 **Le traitement** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.
- 10 **Le vieillissement** : c'est un ennemi. Il agit sur le cuir chevelu et les cheveux.

Traitement de longévité (à domicile)

Le cuir chevelu est un muscle et agit de la même manière que les autres muscles du corps. Il se contracte et se relâche. C'est pourquoi, quand on se penche en avant, on sent le cuir chevelu se tendre. C'est la même chose pour le cuir chevelu. Si on ne le travaille pas, il se relâche et les cheveux tombent plus facilement.



GLAMOUR

texte: Christelle PAILLARD - photos: D.R.

Mes cheveux en rehab

Il n'y a pas que la peau et le corps qui trinquent avec les années. Nos cheveux perdent en tonus, éclat et densité bien plus tôt qu'on l'imagine. Heureusement, là encore, on peut y remédier avec une meilleure alimentation, des soins anti-âge (capillaires) et un peu de gym du cuir chevelu. Des cheveux «forever young», c'est possible !

Traitement de choc (en institut)

Si, malgré tous ces efforts, le coup de pompe ne passe pas, prenez rendez-vous dans le salon d'un pro. Là, une expertise infailible vous attend pour détecter la cause du malaise. Au menu: application d'huiles triées sur le volet pour relancer la micro-circulation, massage crânien approfondi, vapeur d'eau pour booster la pénétration des actifs et masque sur les longueurs pour leur offrir une deuxième vie. A noter, certains espaces particulièrement bien équipés détiennent des micro-caméras qui explorent la zone à la loupe. Vous ne pouvez pas vous déplacer? Chez Coloré par Rodolphe, Aida, la pro du soin, vous propose d'envoyer par La Poste quelques cheveux impérativement accompagnés de leur bulbe, pour les étudier avant de vous faire suivre le traitement adéquat. Remerciements à Aida du salon Coloré Par Rodolphe, à Paris



CARNET D'ADRESSES

- Aida chez Coloré par Rodolphe, 26-28, rue Danielle-Casanova, 75001, 01 42 61 46 59; 70 € le soin capillaire d'une heure.