



**● BEAUTÉ**

**Traitement de longévité (à domicile)**

Les cheveux perdent en densité et en épaisseur 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 !

**Mes cheveux vieillissent ?**

- 1 **Le manque de sommeil** perturbe le cycle de vie des cellules et ralentit le processus de régénération.
- 2 **Le stress chronique** agit sur le système immunitaire, ce qui peut conduire à une augmentation de la chute des cheveux.
- 3 **Le manque de fer** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 4 **Le manque de zinc** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 5 **Le manque de vitamines** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 6 **Le manque de protéines** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 7 **Le manque de calcium** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 8 **Le manque de magnésium** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 9 **Le manque de potassium** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.
- 10 **Le manque de sodium** agit sur la production de kératine, ce qui peut entraîner une chute des cheveux.



texte: Christelle PAILLARD - photos: D.R.

● BEAUTÉ

# 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.