

beauté

Si plus de deux cheveux se décrochent à chaque fois, mieux vaut en parler à son médecin traitant. "L'alopécie chronique ou diffuse touche 10 % des femmes à partir de 20 ans, 30 % à partir de 40 ans et 45 % à partir de 50 ans", explique le docteur Pascal Reygagne du centre Sabouraud de l'hôpital Saint-Louis, à Paris. L'alopécie androgénogénétique est due à une réceptivité excessive du cuir chevelu aux androgènes qui accélèrent le cycle de vie des cheveux. Les follicules pileux et les racines doivent alors produire des cheveux plus rapidement qu'en temps normal. D'abord de plus en plus fins et de moins en moins denses, ils finissent par rester au stade de duvet, puis par disparaître.

GYM DU CUIR CHEVELU

Pour l'assouplir, activer la circulation, favoriser les échanges et l'oxygéner, rien de tel qu'un massage. **LE BON GESTE:** doigts écartés derrière les oreilles, effectuer des mouvements de rotation. Les doigts ne doivent pas bouger, mais faire glisser la peau sur le crâne. Même chose en remontant des côtés vers le sommet.



1. COCKTAIL D'HUILES ESSENTIELLES ET VÉGÉTALES, COLOR & SOIN, 3CHÈNES, 10 €. 2.

● **Les solutions ?** La lotion capillaire antichute appliquée quotidiennement sur le cuir chevelu pour revitaliser le bulbe et favoriser la repousse au bout de six mois avec une amélioration dès le troisième mois.

● **Un bon complément:** la cure de gélules par voie orale à faire pendant trois mois au minimum (cycle de repousse du cheveu), associant vitamines, minéraux et acides aminés. Les valeurs sûres: "Phytophanère" des Laboratoires Phytosolba, "Anacaps" de Ducray, "Vitalfan" de René Furterer, "Cenobiol Anti-Chute", "Densitive" de Kérastase et "Inneov Masse Capillaire".

Des teintures et de la brillance

Roux, blond, noir... Grâce aux contrastes des nuances et des reflets, les couleurs deviennent plus lumineuses que nature. Alors, n'hésitez pas à hausser le ton grâce aux toutes dernières techniques de coloration (ton sur ton, fugace, définitive...) de façon éphémère ou durable et surtout sans risques! Pour Sylvie Coudray, du salon "La Nouvelle Athènes, à Paris, "une couleur se choisit selon sa carnation. Si vous avez le teint pâle, tout est permis, y compris les tons extrêmes (platine, noir). Si votre peau tire sur le rose, évitez les roux, les dorés chauds et optez pour un blond cendré. Si elle tire sur le jaune (la majorité des Françaises), attention aux blonds et châtiens trop dorés qui peuvent affadir votre teint."

3. COCKTAIL D'HUILES ESSENTIELLES ET VÉGÉTALES, COLOR & SOIN, 3CHÈNES, 10 €. 2.



● **Coloration maison:** pour choisir la bonne nuance, comparez votre mèche de cheveu avec celle du nuancier et choisissez celle qui s'en approche le plus. Privilégiez le "ton sur ton" qui embellit la chevelure de reflets, couvre les cheveux blancs, gaine et apporte brillance. Et si vous êtes une adepte de la coloration naturelle, "La Teinture aux Plantes" (huile de carthame et pigments naturels) à la formule exclusive de Martine Mahé deviendra vite un incontournable de vos soins capillaires.

LES FRANÇAISES ET LEURS CHEVEUX EN CHIFFRES*

- Elles se lavent les cheveux 2,9 fois par semaine en moyenne.
- Seules 48,9 % appliquent un soin après le shampoing (un démêlant pour 74,3 %, un masque pour 42,4 %).
- Un peu plus d'une Française sur deux a des cheveux colorés ou méchés. 50,1 % font faire leur coloration en salon, contre 23,1 % qui la font à domicile.
- En moyenne, les femmes vont chez le coiffeur 5,6 fois par an et dépensent environ 44,20€ (hors achat de produits) à chaque fois.

*Source: Health & Beautypanel 2007

© STRECH/WISQ/OREMA