



# RÉGALER

Ce qu'on met (ou pas) dans notre assiette est aussi important pour la fibre qu'un bon shampooing ou un masque nourrissant. Menus de choix.

Kimono, Oud Paris.

GALA  
NOVEMBRE 2018



**Œufs, lait, beurre, pain complet, céréales... Le petit déjeuner idéal pour vos cheveux.**

Minicaddie La Chaise Longue ; cuillères vintage perso.



**L**es cheveux sont comme la peau. Un désordre alimentaire peut les impacter, et cela se voit : plus secs, plus ternes, et une croissance au ralenti. Dommage, car une alimentation variée et équilibrée préserve, voire améliore leur aspect et leur santé.

### QUANT TOUT VA BIEN

Pas de problème particulier ? Pour que ça continue, on consomme régulièrement :

**De bonnes matières grasses**, en alternant les huiles végétales qui, en prime, dopent la brillance. « Olive, sésame, noisette, noix, lin, mais aussi coco », détaille **Marielle Alix**, experte en nutrition en naturopathie ([mariellealix.com](http://mariellealix.com)).

A défaut de pouvoir les manger frais, on choisit des poissons gras (sardines, maquereaux) en conserve : leurs acides gras préservent l'élasticité des cheveux. Pas question cependant d'éliminer les autres graisses : « On a tendance à être trop manichéen. Ainsi, je conseille de manger de temps en temps de l'agneau, quand

il est bien source », préconise **Marielle**. Mais pour profiter au maximum de ces lipides, encore faut-il que l'organisme les assimile. Il n'est pas superflu de faire régulièrement une petite détox (pas forcément draconienne, à chaque changement de saison, par exemple) pour libérer le foie ; souvent, c'est lui qui bloque. Le plus simple ? Un jus de citron tous les matins dans un verre d'eau tiède !

**Des vitamines du groupe B**, à trouver dans les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots), le jaune d'œuf, la spiruline, les champignons, les bananes, les viandes blanches, ou encore le cabillaud.

### QUAND ÇA DÉRAILLE

**Une attaque de pellicules** : on limite les aliments industriels riches en sucres, sels et graisses saturées. Et pour ralentir la formation des pellicules, on privilégie les vitamines A (œufs, produits laitiers, beurre) et E (noisettes, amandes, céréales complètes).

**Des cheveux raplapla** : un apport supplémentaire de silicium boostera épaisseur et vigueur. On en trouve dans les herbes et condiments (ail, oignon, échalote), le pain complet, les radis, le chou-fleur. **Marielle Alix** conseille aussi la prêle, en infusion : « Trois à quatre tasses par jour. On achète les feuilles chez l'herboriste, à laisser infuser dix à quinze minutes. » Pas plus d'un mois, au risque de fatiguer les reins.

**Une chute anormale** : elle peut s'expliquer par des carences. Notamment en fer, ou en soufre. Cap sur la viande rouge, les huîtres, les moules, les coquilles Saint-Jacques, les crevettes, certains poissons (églefin, truite, cabillaud), les pois chiches. Et on colle du persil partout ! On renforce aussi ses sources de vitamine B8 : cacao, avocat, jaune d'œuf, et foie de veau... Avec, pourquoi pas, une cure de gelée royale ou de germe de blé. *F.L.*

*A lire : Mon cahier Hair Beauty, Cécile Guerrier, éditions Solar.*