

# Redonnez du tonus à vos cheveux !

Trois mois à bronzer, à barboter, à surchauffer... Aux portes de l'automne, vos cheveux tirent la sonnette d'alarme. Ils réclament une trêve. Et si la solution se trouvait du côté de votre alimentation ?

**« Couvrir les besoins essentiels en zinc, en biotine et autres nutriments nécessaires »**

FLORENCE AUTHIER, DIÉTÉTICIENNE



Après un été passé au soleil, exposés aux UV, aux baignades répétées, aux lavages à répétition et aux chapeaux, les cheveux crient grâce. Plutôt que de céder aux promesses de sérums miraculeux, il est utile de revenir à l'essentiel : notre alimentation. Car les cheveux, comme la peau, se nourrissent d'abord de l'intérieur, même si leur nature reste en grande partie liée à la génétique.

## À tout âge

À travers l'alimentation, il existe en effet un petit espace d'intervention. Comme l'explique Florence Authier, diététicienne à l'Espace Nutrition, à Neuchâtel, « l'essentiel, c'est la variété et la diversité. En consommant un peu de chacun de ces

aliments régulièrement, et surtout de manière variée, on parvient à couvrir les besoins essentiels en zinc, en biotine, et en bien d'autres nutriments nécessaires au maintien d'une belle chevelure. » Et c'est valable même avec les années qui passent. Évidemment, la texture, la densité et la vitalité des cheveux évoluent. Mais si le temps modifie leur nature, leur apporter ce dont ils ont besoin reste essentiel. Certains aliments peuvent aider à préserver leur éclat, leur force, et à ralentir certaines altérations sans prétendre tout empêcher. Nos conseils en dix points.

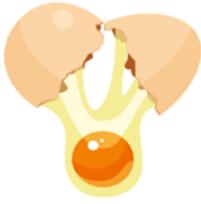
MARTINE BERNIER

Tous nos conseils en page 54 >>>

# Les aliments à mettre dans votre assiette

## 1. LES ŒUFS

Ils sont souvent cités en tête des aliments bénéfiques pour les cheveux et ce n'est pas un hasard. Riches en fer et en zinc, les œufs apportent des protéines complètes – indispensables à la fabrication de la kératine, principale constituante du cheveu – ainsi que de la biotine, une vitamine du groupe B connue pour favoriser la pousse et renforcer la fibre capillaire. « Avec l'âge, on se détourne parfois de la viande sans penser à la remplacer par une autre source de protéines, constate Florence Authier. Or les protéines animales ont une valeur nutritionnelle intéressante. Les œufs sont une excellente alternative, facile à intégrer, à consommer régulièrement. »



## 2. LE SAUMON

Comme tous les poissons gras, parmi lesquels la sardine ou le maquereau, le saumon possède des qualités nutritionnelles avec une teneur élevée en acides gras oméga-3, et en protéines. Ces éléments sont essentiels à la vitalité du cheveu. Les oméga-3 contribuent à nourrir le cuir chevelu, favorisent une bonne circulation sanguine et contribuent à maintenir l'élasticité de la fibre. En intégrant régulièrement ces poissons dans vos repas, vous offrez à vos cheveux un soutien discret mais efficace.



## 3. LE SOJA ET LE TOFU

Le soja est une source de protéines végétales de très bonne qualité, qui contient également du fer et du zinc, trois éléments clés pour soutenir la vitalité des cheveux. « Tout le monde ne sait pas encore que le tofu est l'un des dérivés les plus courants du soja, explique Florence Authier. Ce n'est pas un aliment artificiel, mais un produit traditionnel obtenu par le caillage du lait de soja, un peu à la manière d'un fromage. Il est riche en protéines végétales. Pour bien assimiler le fer végétal qu'il contient, il faut penser à l'associer à une



source de vitamine C, comme une cruditité ou un fruit. » Bonne nouvelle: le soja est aujourd'hui aussi cultivé en Suisse, ce qui permet d'en consommer localement.

## 4. LES NOIX DE GRENOBLE

En règle générale, tous les oléagineux – amandes, noisettes, noix de cajou, etc. – possèdent des vertus intéressantes, mais la noix de Grenoble se distingue par sa composition. « Elle est particulièrement riche en oméga-3 et en zinc », précise Florence Authier. Ces éléments contribuent à préserver l'élasticité du cuir chevelu et à soutenir une chevelure en bonne santé.



## 5. LES GRAINES DE COURGE

Riches en fer, en zinc et en acides gras essentiels, elles participent à renforcer les racines des cheveux et à limiter leur fragilité. Comme la plupart des autres graines à coque, dont notamment le sésame ou les graines de tournesol, elles apportent des nutriments précieux pour le cuir chevelu. En les ajoutant régulièrement à une salade, une soupe ou un plat de légumes, vous variez les apports et soutenez naturellement la vitalité capillaire.



## 6. LES LENTILLES

Elles apportent du fer et des protéines végétales idéales pour la croissance capillaire. Comme les autres légumineuses – pois chiches, haricots rouges ou blancs –, elles constituent un aliment intéressant pour soutenir la santé des cheveux, surtout lorsqu'on limite sa consommation de viande. Riches également en zinc, en magnésium et en vitamines du groupe B, elles participent au renouvellement cellulaire et aident à renforcer la fibre capillaire.



## 7. LES HÛITRES

Les huîtres sont une bonne source de protéines et contiennent le précieux zinc, si apprécié par le cuir chevelu. « Mais elles ne sont pas les seules à en apporter, précise Florence Authier. En général, tous les fruits de mer en sont riches. » Les moules, les crevettes ou les coques, plus faciles à intégrer au quotidien, permettent donc elles aussi de faire le plein de ce nutriment précieux.



## 8. YAOURTS ET PRODUITS LAITIERS



Le yaourt nature, comme la plupart des laitages, est une bonne source de protéines et de calcium. Ces deux éléments jouent un rôle important dans le renouvellement cellulaire et la solidité des tissus, y compris ceux du cuir chevelu. Mieux vaut privilégier les yaourts sans sucre ajouté, pour profiter pleinement de leurs apports nutritionnels.

## 9. LES LÉGUMES VERTS



Les légumes verts – épinards, blettes, brocolis, haricots verts, mâche, etc – apportent des protéines végétales, du fer, du magnésium et de nombreuses vitamines.

Bien que les protéines et le fer qu'ils contiennent soient moins bien assimilés que ceux d'origine animale, ils restent très intéressants. Florence Authier précise que, comme pour le soja, il est important d'associer ces légumes à une source de vitamine C au même repas – un fruit, un jus de citron, quelques crudités – afin d'améliorer l'absorption du fer.

## 10. LES CÉRÉALES COMPLÈTES

À consommer sous forme de pain complet, de flocons d'avoine, de riz semi-complet ou encore de muesli non raffiné, les céréales complètes sont une source intéressante de zinc, de fer, de magnésium et de biotine.

