

## CONSEILS D'EXPERTS POUR NE PLUS PERDRE SES CHEVEUX



Conseils d'experts pour ne plus perdre ses cheveux

Changement de saison, fatigue, stress ou maternité peuvent déclencher un séisme capillaire. Trois experts nous livrent leurs plans antichutes.

### LE CONSEIL DE LA DERMATOLOGUE POUR NE PLUS PERDRE SES CHEVEUX

*Dr Sylvie Garnier-Lyonnet, spécialiste des chutes capillaires*

« Plus la chute est importante et semble dramatique, moins elle est grave, et plus elle a de chances de n'être que transitoire. » On agit donc en profondeur avec un engrais capillaire sous forme de complément alimentaire qui protège les racines des stress – pollution, tabac, UV... –, déclencheurs de chute pour cause de mort prématurée. Et on va restaurer l'équilibre du cycle capillaire. Les valeurs sûres ? La cystine, l'arginine, le zinc, les vitamines B, dont la B6. La cystine favorise la fabrication de la kératine et dope la croissance du cheveu tout en augmentant son calibre. Processus optimisé par la **vitamine B6**. Quant à l'arginine, son effet bénéfique sur les vaisseaux capillaires améliore l'irrigation et la résistance de la tige du cheveu. Enfin, le zinc, qui lutte contre les androgènes (hormones masculines) limite la perte de matière face à ces hormones. En effet, microsecrétées par les femmes, elles favorisent la chute des cheveux. Mais patience : retrouver une belle densité nécessite quatre mois de traitement.

**Notre sélection** : Cystiphane de Bailleul, 17,90 €. Forcapil d'Arkopharma, 17 €. Oenobiol Fortifiant, 23,90 €. Quinoral de Klorane, 18 €. Kératine Forte 1000 mg de Biocyte, 28,50 €. **Levure de Bière** de Melvita, 10,10 €.