Coup(e) de jeune et d'éclat

Autor(en): **S.F.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 28

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831988

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Coup(e) de jeune et d'

Conserver une belle chevelure nécessite le plus grand soin, en particulier dès la ménopause. Conseils pratiques faciles à appliquer.

Un bref coup d'œil dans le miroir vous le confirme: vos cheveux sont fins, cassants et ternes. Ce n'est là que l'une des nombreuses conséquences des changements hormonaux que provoque la ménopause. En effet, la production d'œstrogènes décline plus rapidement que celle de l'androgène, durant cette période. Cette disproportion peut contribuer à affiner plus rapidement les cheveux.

Je les lave

Inutile de déprimer: des solutions existent. En complément à une alimentation équilibrée et à un traitement hormonal conseillé par votre médecin, appliquer quelques règles d'hygiène et de soins au quotidien vous permettra d'améliorer la beauté de votre chevelure.

Il existe un grand nombre de shampooings et d'après-shampooings pour redonner force et vigueur aux cheveux secs. Des marques grand public, telles que L'Oréal (Elsève Re-densifieur), Nivea (Beautiful Age) et Dove (Pro age), proposent une ligne de soins capillaires spécifiques. Spécialisé dans les traitements contre la perte des cheveux, le Centre Clauderer à Paris propose également une gamme de produits naturels et un check-up approfondi de vos cheveux, par correspondance.

Pour trouver les produits les mieux adaptés à vos besoins, pas de solution miracle: le mieux est de tester soi-même. Si, par chance, plusieurs lignes de soins vous conviennent, vous pouvez les utiliser en alternance pour une meilleure efficacité. Mais attention! Si doux soient-ils, les shampooings trop fréquents fragilisent les cheveux secs.

Je les masse

Vous pouvez parfois remplacer un shampooing par un jaune d'œuf. Ses composants aspirent et retiennent la saleté, le cheveu est tout propre et le sébum protégé. N'oubliez pas de terminer le rinçage avec de l'eau froide, afin de resserrer les écailles. Une fois par semaine, offrez un masque ou un lait nutritif à votre chevelure, en commençant par masser votre cuir chevelu, afin de favoriser la pénétration des actifs traitants. En parallèle, des massages réguliers sont recommandés.

Je les coiffe

Le cheveu mouillé est très fragile et peut être facilement endommagé. C'est pourquoi il est recommandé de sécher vos cheveux avec une serviette, avant de les peigner. En outre, un peigne à dents larges permet de séparer les cheveux enchevêtrés, et ensuite seulement, utilisez votre peigne normal.

Modérez la température de votre séchoir. Votre cheveu manque de sébum par nature? Il est donc sans protection. Alors, ne «calcinez» pas sa kératine!

Pour davantage de volume, vous pouvez les sécher la tête en bas. Evitez aussi les laques ou les gels appliqués quotidiennement. Ce sont peut être de bons tuteurs pour les cheveux affinés, mais à la longue ils vont amincir leur kératine.

Normalement, vous devriez aller chez votre coiffeur toutes les six semaines pour prendre soin de vos pointes fourchues. Portez une coiffure adaptée à votre physionomie et à votre type de cheveux.

Enfin, traitez vos cheveux avec patience et respect; vous serez ainsi récompensé par une chevelure, dont l'aspect renforcera votre estime et votre confiance en vous-même.

S. F.

Un, deux, trois... A

Simples, naturels et économiques: les les recettes de grands-mères. A tester

❶ POUR NOURRIR

Masque à l'avocat
Mixer un avocat bien mûr avec un jaune d'œuf et une cuillère à soupe d'huile de germe de blé (ou d'olive). Appliquer sur les cheveux, laisser agir 30 minutes avant de faire votre shampoing habituel.

Masque à la banane
Mixer une banane avec deux cuillères à soupe de miel. Appliquer le mélange sur les cheveux, laisser agir 30 minutes. A faire avant ou après un shampoing, selon la nature de vos cheveux.

❷ POUR ALLÉGER

Masque au yaourt
Mélanger trois cuillères à soupe de yaourt nature et un jaune d'œuf battu. Laisser poser 20 minutes puis rincer à l'eau vinaigrée.

Shutterstock S. Anna

éclat

vos masques capillaires!

soins capillaires à préparer soi-même fleurent bon tranquillement chez soi…

Masque à l'avoine
Faire tremper trois poignées de flocons d'avoine dans deux tasses de lait chaud pendant 30 minutes. Puis filtrer et ajouter une cuillère à soupe de miel. Appliquer ce mélange après le shampoing, laisser agir 10 minutes, puis rincer.

Masque aux huiles
Mélanger une part égale d'huile d'amande douce, de l'huile de palme, de l'huile d'olive et de ricin. Appliquer le mélange sur toute la chevelure et laisser poser au minimum durant deux heures. Puis laver normalement les cheveux.

❸ POUR «VOLUMISER»

Masque au vinaigre de cidre
Appliquez sur vos cheveux mouillés un œuf entier mélangé à deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre et à deux cuillères à soupe d'eau minérale.