

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Coup(e) de jeune et d'éclat  
**Autor:** S.F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831988>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.**

**U**n 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 shampoings 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 shampoing 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 recettes de grands-mères. A tester**

#### ➊ 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.

#### ➋ 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.

# 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.

