



# LES CHEVEUX

reflets de notre équilibre



**Hélène Wacquier**  
Nutrithérapeute  
Co-fondatrice de l'UDNF  
www.living-nutrition.be  
0486 / 61 87 71

**La vitalité des cheveux dépend de nombreux facteurs, ce qui rend difficile le traitement des troubles qui peuvent les affecter: pellicules, cheveux ternes, fins, cassants, secs ou gras...**

**E**n la matière, l'équilibre de l'assiette joue un rôle important. Encore faut-il que les nutriments arrivent à bon port! Une microcirculation sanguine optimale au niveau du cuir chevelu est capitale pour permettre aux cheveux d'être oxygénés, hydratés et nourris.

## Nutrition du cheveu

### ACIDES AMINÉS

Les cheveux sont constitués à 95% de kératine, une protéine dont la méthionine et la cystéine sont des constituants. Ces acides aminés se trouvent dans le poisson, la viande, les légumineuses et les noix. Leur carence peut causer l'affinement et la perte des cheveux.

### VITAMINES

Les vitamines du groupe B sont importantes. La B6 intervient dans la synthèse de la kératine, la B5 empêche le grisonnement précoce et stimule la croissance tandis que la B8 prévient la chute des cheveux. La levure de bière, les légumineuses, les céréales complètes et les noix en sont d'excellentes sources. La vitamine C protège les capillaires du cuir chevelu (en collaboration avec les polyphénols des fruits et légumes). Par ailleurs, elle potentialise l'absorption du fer, dont la carence est une des premières causes d'alopécie chez la femme. De concert avec la vitamine E, le sélénium et les caroténoïdes des végétaux, elle exerce aussi une action antioxydante qui protège les cheveux des rayonnements du soleil. Les vitamines A et D permettent l'activation et la différenciation des cellules souches des follicules pileux.

### MINÉRAUX

Le fer, le zinc, le cuivre, le manganèse sont nécessaires à la synthèse et à la croissance des cheveux. Le zinc intervient dans la prévention de la calvitie masculine en inhibant la conversion de la testostérone en DHT qui, en excès, provoque la chute des cheveux. Le zinc se trouve dans le poisson et les fruits de mer, les levures, les viandes et les céréales complètes.

Le magnésium aide à lutter contre le stress, qui augmente la sécrétion de sébum, favorisant l'irritation et la chute des cheveux. Le silicium stimule la production de kératine et contribue à la santé des vaisseaux sanguins assurant la micro-irrigation du cuir chevelu.

## “La vitamine C protège les capillaires du cuir chevelu”

### OMÉGA 3

Les oméga 3, abondants dans les petits poissons gras, participent également à la fluidité de la microcirculation sanguine du cuir chevelu tout en exerçant un effet anti-inflammatoire.

## Situations à risque

L'excès de graisses saturées et de sucres simples exacerbe la sécrétion de sébum, favorisant l'irritation et la chute des cheveux. Par ailleurs, l'hyperinsulinisme et le diabète perturbent la microcirculation sanguine au niveau du follicule du cheveu. Les régimes alimentaires mal conduits (hypocalorique, végétarien...) favorisent les carences. Enfin, les bouleversements hormonaux (post-partum, ménopause, hypothyroïdie...), le stress, les troubles digestifs, la pollution, la prise prolongée de médicaments, l'utilisation de teintures toxiques affectent également la santé des cheveux.

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

L'étude "Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use" (Dermatology Practical & Conceptual), met en exergue qu'il y a relativement peu de recherches sur l'efficacité des suppléments à visée capillaire en l'absence de carence avérée. On sait notamment que les excès de fer, zinc, sélénium, vitamine A et E sont toxiques, d'où la nécessité d'être attentif aux compléments qui en contiennent. L'excès de vitamine A, E ou de sélénium peut favoriser la perte des cheveux. Par contre, il y a peu de danger d'excès en ce qui concerne les antioxydants, les polyphénols ou les vitamines hydrosolubles (C, B...). Soyez donc vigilants quand vous choisissez un complément!