

SEP M
TOP
ventes
mariefrance
N° 329 JUN 2024 FRANCE : 2,60 € - RD
AND : 3,40 € - AUTR : 6,10 € - BEL : 4 € - ESP : 4,10 € - GR : 4,80 € - D : 7,20 € - DOM S : 4,10 € - ITA : 5,80 € - LE MAURICE S : 4,70 € - LUX : 4 € - FIN/PB : 5,70 € - PORT CONT : 4,10 € - ROU : 5,10 € - CAN : 7,95 \$ CAN - MAR : 4,20 € - TOM S : 7,90 CFP - CH : 6,50 F\$ - TUN : 8,30 DTU.

www.mariefrance.fr

mariefrance

JUIN 2024

PLUS DE VIE, PLUS D'ENVIES

**SPÉCIAL
VOLUME**

**10
ASTUCES
POUR
DE BEAUX
CHEVEUX**

YOGA, PILATES
**LE BIEN-ÊTRE,
OUI
MAIS SANS
INJONCTIONS**

**COMMENT
GUÉRIR**
*du système
familial*

**MODE
STYLÉE EN
RAYURES**

**UNE LINGERIE
SEXY
et confortable
POUR TOUTES!**

LES FAUSSES
BONNES
ÉNERGIES
DU SUCRE

JOB
Conseils
pour gagner
**DU TEMPS
LIBRE**



LES COUPS DE CŒUR CULTURE DE BRUNO COMBES

L 18952 - 329 - F: 2,60 € - RD



POURQUOI SE RÉSIGNER À AVOIR DE MOINS EN MOINS DE CHEVEUX LORSQU'IL EXISTE DES SOLUTIONS EFFICACES POUR ENRAYER LEUR CHUTE, RETROUVER UNE CHEVELURE SATISFAISANTE OU AU MOINS... SAUVER LES APPARENCES! ZOOM SUR LES SOINS, OUTILS ET TECHNIQUES DU MOMENT.

PLUS DE CHEVEUX, PLUS DE VOLUME! NOTRE PROGRAMME EN

3 étapes

PAR **YASMINE MEURISSE**



Moins de cheveux qu'il y a cinq, dix, quinze ans ? On le perçoit généralement en passant la main dans ses cheveux après la naissance des enfants ou à partir de 50-60 ans. Soit le capital cheveux ne se renouvelle plus aussi bien qu'avant, soit leur diamètre s'affine progressivement, les deux problèmes pouvant s'additionner.

MOINS DE CHEVEUX

1 Enrayer la chute le plus tôt possible

Si la perte s'avère importante et brutale, il est prudent de consulter son médecin généraliste au préalable afin de vérifier qu'il n'y a pas de problème de santé sous-jacent : déséquilibre de la thyroïde, traitement médical, choc psychologique, etc. Et un gynécologue, car nombre d'alopécies ont une origine hormonale. Si tout est OK, on passe à la case traitements.

2 Agir avant tout sur le cuir chevelu

C'est là où poussent les bulbes d'où naissent et prolifèrent les cheveux, lesquels sont nourris par les nutriments essentiels apportés par le sang via un réseau de microcapillaires (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés). C'est donc là qu'il faut appliquer les soins anti-chute, non sur les longueurs.

3 Croquer les bonnes vitamines

Faire une cure de compléments alimentaires, en voilà une bonne idée ! À condition de veiller à ce que vos menus soient suffisamment variés. Si possible, ne faites pas complètement l'impasse sur les viandes, dont les protéines sont



- 1** > Good Hair Vitamines Boost, Lashilé Beauty, 24,90 €.
- 2** > Complément alimentaire cheveux et ongles Densiphyl, Phytodess, 34 €.
- 3** > Cheveux forts, anti-chute cheveux, Novexpert, 19,90 €.
- 4** > Fortifiant anti-âge Hair Expert, Oenobiol, 21,30 €.
- 5** > Gummies Boost double action chute & croissance, Lazartigue, 29,90 €.



riches en fer, prévenant ainsi la chute des cheveux, et en cystéine qui entre dans la composition de la kératine, leur principal composant. Privilégiez également les poissons gras gorgés d'oméga, même les sardines à l'huile en conserve, source de calcium et de vitamine B12 qui stimulent la croissance. Autant de nutriments présents dans les compléments nutritionnels capillaires, à consommer trois mois en moyenne.

4 Fortifier les racines

Avec des actifs qui agissent sur le bulbe en évitant que les nouvelles pousses ne soient étouffées avant même d'avoir poussé (l'Aminexil® brevet L'Oréal). Ceux qui améliorent la microcirculation cutanée, et donc les apports directs en nutriments comme la caféine. Ceux qui régulent le cycle pileux, telle la quinine, ou qui apportent directement les ingrédients nécessaires à la croissance : ginseng, manganèse, vitamines du groupe B, entre autres.



- 6** > Cure intensive anti-chute, Yves Rocher, 39,90 €.
- 7** > Après-shampooing épaississant, Aveda chez Sephora, 44 €.
- 8** > Booster capillaire anti-chute, Dr.Pierre Ricaud, 49 €.
- 9** > Shampooing antichute Triphasic, Furterer, 13,90 €.
- 10** > Sérums fortifiant, Maison Hädenn, 48,50 €.
- 11** > Aminexil Advanced, L'Oréal Professionnel, 52 € les 6 ampoules.





LE COUP DE POUCE DES LED

Ces casques aident à régénérer et à booster les bulbes pileux.

12 > Casque laser & LED anti-chute et repousse des cheveux, Nooance, 630 €.

13 > Casque LED repousse cheveux, CurrentBody, 739 €.

5 Oui aux injections régénérantes!

Pour densifier la fibre capillaire et activer la repousse, il existe deux solutions médicales, souvent proposées en complément l'une de l'autre: la mésothérapie capillaire, un cocktail d'acide hyaluronique et de vitamines injecté au cœur du follicule pileux (de 110 à 150 € la séance); et les injections de plasma, riche en plaquettes ou PRP. On vous prélève un peu de sang puis on le centrifuge pour récupérer le plasma, avant de le réinjecter dans le cuir chevelu via des micro-injections. Le protocole s'effectue généralement en trois injections à un mois d'intervalle (à partir de 280 € la séance). Le traitement s'effectue en milieu médical par un ou une professionnelle de santé (médecin ou infirmier).



14 > Coloration végétale, Aroma-Zone, 9,95 €.

15 > Henné Blond Vénitien, Centifolia, 11,35 €.

16 > Kit de coloration, Biocoiff, 49,90 €.

17 > Coloration 100 % bio et végétales, Les Couleurs de Jeanne, 11,50 €.

PLUS DE VOLUME

Chevelure pauvre, raplapla ou dont le brushing ne « tient » pas? On ne peut pas changer sa nature de cheveux mais on peut l'améliorer... visiblement.

6 Adopter les colorations végétales!

Toutes les colorations (hors décolorations) offrent l'avantage de gagner les cheveux et du coup d'améliorer le volume. Mais avec les colorations végétales, c'est flagrant. Élaborées à partir de colorants végétaux naturels, elles enveloppent la fibre, l'épaissit légèrement, sans pénétrer ni modifier la structure.

7 Devenir une « pro » du shampooing sec

Inventé en 1971 par la marque Klorane, le shampooing en poudre sert avant tout à donner un coup de « frais » à la chevelure entre deux lavages. Mais les coiffeurs le savent bien, c'est également une aide remarquable à la coiffure, qui donne de la texture et redresse les racines. Il suffit pour cela de le vaporiser sur les racines, sur cheveux humides avant le séchage. ...

UN DIAGNOSTIC CAPILLAIRE, OUI, MAIS OÙ ?

• **Racine²** est une clinique du cheveu médicalisée. Le diagnostic est réalisé par un médecin et les injections par un ou une infirmière. Un diagnostic en ligne est également possible. Le centre propose la mésogreffe capillaire, les injections de PRP, traitements LED, micro-greffes de cheveux. Tél.: 0185744747.

• Au **Centre Clauderer**, les protocoles anti-chute sont basés sur la synergie des massages profonds du cuir chevelu et des soins ciblés. Diagnostic en ligne possible. Tél.: 0142612801.

• **Salon & spa capillaire René Furterer**. Le fondateur de la marque fut l'un des premiers, en 1957, à s'intéresser à la santé du cuir chevelu. Diagnostic, conseils et soins sur mesure. Tél.: 0142653060.

• **Institut Leonor Greyl**. Son traitement anti-chute à base d'oligoéléments, optimisé par des ventouses qui activent la microcirculation, a fait la réputation de la maison. Tél.: 0142653226.



18 > Shampooing sec volume au lin bio, Klorane, 9,90 €.

19 > Shampooing sec 24H Active, Baptiste, 5,95 €.

20 > Olaplex N°4D, Sephora, 29,90 €.

21 > Shampooing sec, Energie Fruit, 4,99 €.

22 > Shampooing sec, SO BiO étic, 6,45 €.



... **8 Appliquer un volumateur avant le séchage**
 En mousse ou en spray, les soins de précoiffage sont incontournables pour donner de la hauteur aux cheveux « mous » et plats. Opter pour les produits enrichis en actifs hydratants comme l'acide hyaluronique, en peptides, ou en agents adoucissants et nourrissants qui prennent soin des cheveux en plus de leur apporter un réel maintien mais sans alourdir.

9 Redécouvrir les atouts de la laque

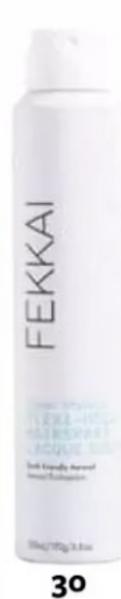
La laque se réinvente avec des formules plus douces pour les cheveux, enrichies en agents protecteurs (vitamines E et B5, kératine, etc.). Pour un effet volumateur, vaporiser une petite quantité de produit au niveau des racines en soulevant les mèches du dessus de la tête une par une.

10 Tricher si nécessaire !

Et si on faisait comme si on avait plus de cheveux grâce à la trichopigmentation. Cette technique consiste à injecter des pigments dans le cuir chevelu, comme un maquillage permanent, qui viennent combler les zones claires (à partir de 800 € la zone). Autre méthode : glisser un volumateur capillaire dans sa chevelure pour apporter 20 à 50 % de volume en trois secondes, quelles que soient sa coupe et sa couleur ! Volume+ d'Elite Hair International, à partir de 459 € (elite-hair.fr). ●

- 23** > Soin volumateur aux peptides, The Inkey List chez Sephora, 14,50 €.
- 24** > Spray volumateur, Balmain Paris, 46 €.
- 25** > Mousse créatrice de volume, Dessange, 28,20 €.
- 26** > Mousse Antigravity Fan Touch, Fanola chez Bleu Libellule, 16,70 €.

- 27** > Fixant invisible, Sisley, 87 €.
- 28** > Laque Elnett Éclat et Souplesse, L'Oréal Paris, 8 €.
- 29** > Laque capillaire, Zara Hair, 15,50 €.
- 30** > Green Aerosol Laque, Fekkai, 30 €.
- 31** > Hair Spray Kératine, Evoluderm, 4,50 €.



MONTER LE VOLUME !

Les bons outils
 Ils intègrent diffuseur d'air chaud et sèche-cheveux en un seul appareil.



32 > Diffon Supreme, Bellissima, 149,90 €. Il sèche et lisse en même temps sur cheveux mouillés.

33 > Lisseur séchant Dyson, 499 €. Volume à la carte.

34 > Brosse volume GHD Rise, 209 €. Chaleur contrôlée.

35 > Aircurl, Mermade Hair, 76 €.

