

biocontact

mensuel gratuit
en magasins bio

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 231 500 exemplaires

juillet-août 2012

n°226

🪄 La symbolique de la coiffure

🪄 Les colorations capillaires

🪄 La coupe énergétique

🪄 Les effets de la Lune

🪄 Carences :
et si vous faisiez analyser
vos cheveux ?

🪄 Soins au naturel

des
cheveux
pleins de vitalité

offert par

Soignez vos cheveux au naturel

Les cheveux sont notre plus belle parure, ils font ressortir notre personnalité. A condition qu'ils soient sains, brillants et souples. Leur vigueur dépend tout autant de facteurs génétiques et de santé que de notre mode de vie et de leur entretien. Or ils se trouvent trop souvent appauvris par manque de nutriments ou agressés par des produits truffés de composés chimiques. Comprenez leurs vrais besoins !

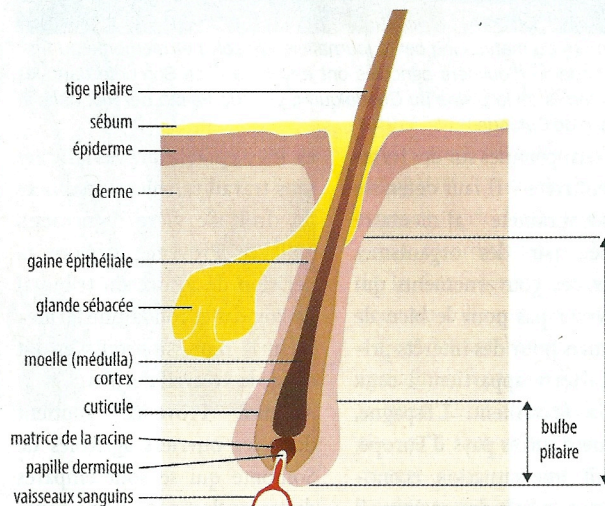
Comme tous les éléments vivants, le cheveu naît, vit et meurt.

Sous la peau du crâne se nichent les follicules pileux : le cheveu y forme sa racine à partir de cellules remplies de kératine. Chacun est relié à une glande sébacée dont la sécrétion, le sébum, forme un film protecteur à la surface du cheveu et apporte brillance et souplesse. La sécrétion est sous dépendance hormonale, le sébum produit en trop grande quantité donne un cheveu gras et lourd, à l'inverse, une production trop faible rend le cheveu terne et desséché.

La kératine, le constituant majeur du cheveu, est une protéine formée de différents acides aminés, véhiculés par la circulation sanguine jusqu'à la racine du cheveu. Grâce à la kératine, le cheveu est extrêmement solide, un cheveu cassant en contient peu.

Au fur et à mesure que les cellules productrices de kératine se multiplient à la base du bulbe, l'amas grossit et repousse les anciennes cellules vers le haut. Celles-ci meurent et deviennent dures, formant le cheveu que nous voyons en surface.

Le renouvellement des cellules s'opère en un temps record, de 24 à 72 heures, c'est pourquoi les premiers signes d'un traitement qui bloque



Comme tous les éléments vivants, le cheveu naît, vit et meurt.

la multiplication cellulaire, comme les antimicrobiens, se remarquent sur la chevelure.

Les cycles de vie du cheveu

La vie d'un cheveu se décline en trois temps :

- **la phase anagène** : la phase de croissance concerne la majorité des cheveux. Elle dure 3 ans en moyenne pour les hommes, jusqu'à 7 ans pour les femmes, ce qui explique que celles-ci puissent avoir une chevelure plus longue ;
- **la phase catagène** : la phase de transition dure quelques semaines, l'activité se ralentit jusqu'à la mise au repos complet ;
- **la phase télogène** : la période de repos aboutit à l'élimination du cheveu mort par une

nouvelle pousse qui le chasse. Elle dure 3 à 4 mois et concerne 15 % de la chevelure. Le renouvellement naturel fait perdre 50 à 100 cheveux chaque jour.

Le nombre des cycles est limité : une quinzaine de cheveux naissent dans chaque follicule pileux, ce qui en principe suffisait pour garder une belle chevelure tout au long de la vie. La calvitie résulte du renouvellement trop rapide des cycles aboutissant à la disparition précoce des cheveux.

La structure du cheveu

La tige pileaire est la partie visible

du cheveu, composée de trois épaisseurs :

- **la moelle**, au centre, dont la fonction n'est pas encore clairement élucidée ;
- **le cortex** est la partie principale, constituée de solides chaînes de kératine. Quand celles-ci sont détruites, le cheveu devient cassant et fourchu. C'est là que l'on trouve les pigments responsables de la couleur des cheveux. Deux types sont sécrétés : l'eumélanine, qui donne la couleur noire à rougeâtre, et la phaeomélanine, qui donne les tons rouges à jaunes. Pourtant, grâce à la complexité et à la diversité des mélanges, la gamme des couleurs naturelles est infinie ;
- **la cuticule** est la couche externe protectrice, formée de cellules de kératine superposées.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

EN FORME AVEC UNE ALIMENTATION
VIVANTE ET NATURELLE



Abonnez-vous à
notre **newsletter**
sur www.keimling.fr
et économisez **5 €**
sur votre prochaine
commande.*



Vitamix TNC 5200

En pleine forme
avec des smoothies

- ✓ Pour une alimentation
saine et variée
- ✓ Des smoothies onctueux
pleins de vitamines et
minéraux
- ✓ 7 ans de garantie

Le mixer Vitamix TNC 5200 est unique !
Vous réalisez avec lui les smoothies les
plus onctueux, les crèmes glacées les
plus délicates et les soupes les plus di-
vines... Et bien plus encore !

Un DVD par foyer jusqu'à épuisement des stocks.
* Offre valable une fois par foyer.

Demande de DVD GRATUIT

Oui, je désire recevoir gratuitement :

- ☐ le DVD de démonstration
sur le Vitamix – GRATUIT
- ☐ Oui, je souhaite m'abonner au newsletter
de Keimling et recevoir mon code pour une
remise de 5 € sur ma prochaine comman-
de sur www.keimling.fr.

BC 07/2012

Nom, prénom

Adresse

Code Postal, Ville

Téléphone

Courriel



France : Keimling • 14 rue de la Batterie
CS 60409 • 67412 Illkirch Cedex
N° Vert 0 800 009 051 • Fax 03 88 67 16 33
naturelle@keimling.fr • www.keimling.fr

Conformément à la Loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978,
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données
vous concernant.

9086F226

posées et de céramides riches en acides gras
essentiels qui les cimentent. La cuticule pré-
sente une surface lisse et soyeuse qui permet
au cheveu de refléter la lumière. Quand la
cuticule est endommagée, le cheveu devient
poreux et prend un aspect terne et sans vie.

Le stress, ennemi juré des cheveux

Les cheveux sont de grands sensibles, ils réa-
gissent immédiatement aux émotions fortes,
à l'anxiété et au stress. Les effets peuvent être
relativement bénins et occasionner déman-
geaisons ou irritations, mais ils peuvent aussi
causer un déséquilibre plus profond, amplifier
la chute des cheveux ou l'apparition des che-
veux blancs.

La réponse physiologique au stress est régie
par des hormones libérées dans la circulation
sanguine par les glandes surrénales. Sous leur
influence, le flux circulatoire est freiné : le bulbe
capillaire moins bien irrigué, les toxines moins
bien évacuées et le cheveu moins bien nourri
s'affaiblit. Des processus inflammatoires sont
mis en branle, les dépôts de toxines s'accu-
mulent au niveau du bulbe, disloquant la kéra-
tine. Le cheveu fragilisé devient cassant.

D'autre part, la sécrétion des hormones
androgènes est augmentée par le stress, elle
renforce la chute des cheveux pour la majorité
des hommes dont le cuir chevelu est sensible
à l'action de la testostérone. Les cycles de vie
s'accroissent, épuisant le follicule qui produit
un cheveu de plus en plus fin jusqu'à donner
seulement un duvet, puis plus rien.

La diététique des cheveux

Les cheveux reflètent notre vitalité et notre
manière de vivre, ils sont vite malmenés en cas
de mauvais choix alimentaires, de fatigue ou de
maladie. On ne mesure pas toujours combien
le follicule pileux se montre très sensible aux
erreurs nutritionnelles répétées. Les repas sont
tout naturellement le premier geste beauté
des cheveux, pour apporter aux racines tous
les éléments nécessaires à leur bon fonction-
nement. Les effets d'une alimentation saine
jouent un rôle prépondérant sur l'évolution de
la chute ou du blanchiment des cheveux.

La formule magique se cache dans une ali-
mentation variée, riche en nutriments, com-
prenant les cinq bases indispensables à la santé
des cheveux : protéines, vitamines B, zinc,
soufre et fer.

Les protéines : consommez quotidienne-
ment des sources de protéines riches en acides
aminés soufrés, car le soufre participe à la



© bank/Fotolia

Pas de brossage trop vigoureux qui casse et
abîme le cheveu, s'il y a un nœud, prenez un
peigne à larges dents en corne ou en bois pour
le démêlage.

conformation de la kératine. On le trouve en
abondance dans les protéines animales : pois-
sons, coquillages, fruits de mer, œufs (surtout
le jaune), mais aussi dans les légumineuses et
les oléagineux.

Les vitamines B : leur rôle est fondamental
dans la croissance et la vitalité des cheveux,
surtout la B5 et la B8. Les principales sources
sont le foie, les œufs ou les céréales complètes.
La levure de bière et la gelée royale sont égale-
ment des compléments de choix.

Zinc, soufre et fer : le zinc, primordial à la
régénération cellulaire, est présent en particu-
lier dans les huîtres, les fruits de mer, les noix et
le germe de blé. Pour le soufre, choisissez l'ail,
l'oignon, les échalotes, les poireaux ou les radis.
Quant au fer, il se trouve notamment dans les
moules, le cacao, les algues, le boudin, les len-
tilles ou les viandes.

L'art du brossage

Un brossage doux et consciencieux consti-
tue le soin quotidien des cheveux. Les salissures
et les impuretés sont éliminées, ce qui permet
d'espacer les shampoings, la chevelure est aérée
et reprend du volume, le sébum sécrété à la
racine se répand sur la longueur, protégeant le
cheveu et le rendant brillant. Le cuir chevelu se
détend et l'irrigation sanguine est activée aux
racines.

La brosse idéale est en bois et comporte des
picots en bois aux bouts bien ronds pour ne
pas accrocher les cheveux. Les brosses en poils

de sanglier sont aussi réputées très efficaces.

Pas de brossage trop vigoureux qui casse et abîme le cheveu, s'il y a un nœud, prenez un peigne à larges dents en corne ou en bois pour le démêlage. Pensez à nettoyer vos ustensiles régulièrement en les faisant tremper dans une eau savonneuse.

L'art du shampoing

Le rôle d'un shampoing est de laver les cheveux, mais sans les agresser, ce qui est trop souvent le cas avec les détergents conventionnels. Les tensio-actifs, ou agents lavants, forment la majeure partie de la composition et représentent les ingrédients clés du produit. Certains, largement utilisés, présentent un risque d'irritation ou un potentiel allergène. Parmi les plus durs, on trouve le sodium lauryl-sulfate (SLS) ou l'ammonium lauryl-sulfate (ALS). Les plus doux des tensio-actifs sont d'origine naturelle : bois de panama, marron d'Inde, lierre, saponaire ou d'origine synthétique comme le cocoglucoside. Ils présentent une excellente tolérance et un bon pouvoir détergent, mais ils moussent peu, ce qui peut être déroutant.

Trop souvent bâclé, le shampoing est le geste de soin incontournable pour des cheveux éclatants. Brossez d'abord vos cheveux pour éliminer les poussières et ôter les éventuels nœuds. Mouillez-les abondamment, appliquez une noisette de shampoing au niveau des racines et effectuez un massage doux du cuir chevelu, il a



Trop souvent bâclé, le shampoing est le geste de soin incontournable pour des cheveux éclatants.

besoin d'être libéré des salissures. Traitez-vous avec douceur, il n'est pas nécessaire de frotter énergiquement. Pour éviter les démangeaisons, le rinçage doit éliminer en totalité les résidus de shampoing. Pour la brillance, en dernière eau de rinçage, ajoutez du vinaigre ou du jus de citron, ils neutralisent le calcaire et rétablissent le pH des cheveux.

L'art de la coloration

L'apparition des cheveux blancs est déterminée par la génétique, mais d'autres facteurs interviennent dans l'évolution du processus : l'environnement, le mode de vie, l'alimentation... Une alimentation saine, une bonne hygiène du cuir chevelu, sans oublier une protection contre les rayons du soleil et l'oxydation maintiennent l'intégrité du follicule pileux et limitent le stress et l'agression des mélanocytes.

Porter sa crinière plus ou moins parsemée de fils blancs, ce n'est jamais simple à vivre

et s'afficher avec sa vraie couleur demande une certaine assurance. On préfère souvent recourir à la coloration.

Depuis leur création au début du XX^e siècle, les colorations synthétiques sont l'un des pires produits cosmétiques. Le processus nécessite de dénaturer agressivement la structure du cheveu, il faut oxyder la cuticule et écarter les écailles pour faire pénétrer les pigments synthétiques, qui viennent se fixer sur le cortex du cheveu. L'utilisation de substances hautement sensibilisantes

à quelques millimètres du cerveau n'a rien de rassurant.

Les plantes tinctoriales ou autres colorants naturels font un retour en force. Une coloration végétale ne devrait comporter que des composants naturels associés à des ingrédients comme des huiles végétales, argiles, algues... Le procédé, totalement différent des colorations chimiques, devient un vrai produit de soin : la cuticule est couverte au lieu d'être détériorée, le cheveu est gainé et embellit.

Les cheveux secs

L'activité des glandes sébacées est insuffisante : la cuticule s'abîme, la kératine se fragilise et le cheveu devient rêche et cassant, le cuir chevelu se déshydrate et peut former des pellicules. C'est souvent le résultat d'agressions fréquentes ; shampoings trop détergents, excès d'expositions solaires, de décolorations ou de brushings.

Mettez des petites mains dans la machine pour frotter le linge

Comment ça marche ?

Les balles battent et brassent le linge, les battoirs pulsent l'eau à travers les fibres, le linge est mieux lavé et surtout mieux rincé. Il est plus doux plus souple plus facile à repasser.

6 balles et 4 battoirs

- Augmentent l'effet de la lessive,
- Améliorent le rinçage,

Le linge est comme neuf

- Réduire la dose de lessive, ne pas mettre d'assouplissant, un peu de vinaigre blanc au rinçage.

L'action en plus la pollution en moins



Où les trouver ?

Dans les « Biocoop », la vie claire, la vie saine, les magasins diététiques, boutique nature, Ecodis, Pronadis, etc.

Sur des sites internet : bébé au naturel, webecologie, naturelle attitude ...



www.trucs-trouvailles.com

Ce dernier site vend aux magasins et aux grossistes
Tél 01 47 00 66 10 - fax 09 55 51 71 80
sylvie@trucs-trouvailles.com



© JPC-PROD/Fotolia

L'alopécie concerne surtout les hommes, elle provoque un dérèglement des cycles naturels des cheveux qui aboutit à la disparition du follicule pileux.

Veillez à introduire dans l'alimentation des sources d'acides gras essentiels et utilisez des shampoings très doux en laissant les cheveux sécher à l'air libre. Faites des massages du cuir chevelu pour relancer l'activité des glandes sébacées. Offrez-vous des bains d'huiles protectrices additionnés d'huiles essentielles, des masques au miel ou à l'Aloe vera.

Les cheveux gras

La surproduction de sébum provoque l'étouffement du cuir chevelu et des follicules pileux. Les conséquences peuvent être graves, car le renouvellement des cheveux n'est plus optimal.

La sécrétion des glandes sébacées est sous dépendance hormonale, mais elle est aussi stimulée de façon mécanique par l'action de l'eau et du shampoing et par la friction des racines. Évitez donc les brossages répétés et remplacez un jour sur deux le shampoing par un simple rinçage à l'eau tiède. Les shampoings pour cheveux gras peuvent être très décapants et entraîner l'effet inverse, choisissez un shampoing qui nettoie sans dessécher. Les masques à l'argile sont bénéfiques ainsi que les rinçages au vinaigre. Un régime alimentaire riche en graisses animales, en sucres et en aliments raffinés se traduit inmanquablement par des cheveux gras et des pellicules.

Les cheveux abîmés et dévitalisés

C'est souvent la conséquence d'agressions d'agents extérieurs (pollution, UV...) ou de traitements chimiques traumatisants (décolorations...), la cuticule est déstructurée et les fibres de kératine altérées.

Enrichissez vos menus en protéines, en zinc et en soufre pour stimuler l'activité des follicules pileux. Pour tenter de reconstruire le cheveu et stimuler la repousse, répétez chaque semaine des soins aux argiles, aux huiles essentielles ou aux plantes. Ce sera le moment de rafraîchir votre coupe car des cheveux trop abîmés ne se repèrent pas.

Chute de cheveux

Les causes sont très variables : état de stress important, manque de nutriments, dépression, infection chronique,... Autant de facteurs, autant de réponses différentes !

L'alopécie androgénique concerne surtout les hommes, elle provoque un dérèglement des cycles naturels des cheveux qui aboutit à la disparition du follicule pileux. Pour ralentir le processus, bannissez tout traitement agressif des cheveux. Pratiquez des soins constants qui stimulent les fonctions vitales du cuir chevelu : massages et frictions aux huiles essentielles. L'hygiène de vie est un facteur important d'équilibre. Évitez

Martine Mahé

La seule vraie teinture aux plantes

garantie sans eau oxygénée, ammoniacque, résorcine et paraben.

* Non testée sur les animaux.



La teinture aux plantes
couvre 100%
les cheveux blancs, dès
la première application.
Prête à l'emploi,
sans ajouter aucun additif.



La Coiffure par les Plantes
3, Place Charles Fillion 75017 PARIS
Tél.: 01 46 27 44 69
Mail: martine.mahe2@wanadoo.fr
www.martinemahe.com
Numéro d'appel gratuit: **0 800 027 639**
Vente en magasins biologiques

8510F217

juillet-août 2012 – Biocontact n° 226

le tabac, l'alcool et tous les facteurs qui déséquilibrent le milieu acido-basique de l'organisme.

Recettes

Rinçage brillantissime au vinaigre

Versez dans un litre d'eau 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Videz directement sur les cheveux en dernière eau de rinçage après le shampoing ou, mieux, utilisez un spray pour vaporiser généreusement la chevelure.

Selon votre nature de cheveux, vous pouvez y incorporer un peu d'huile végétale, quelques gouttes d'huiles essentielles ou y faire macérer des plantes.

Masque nourrissant

Un masque à mettre 2 fois par semaine au programme des vacances :

Battez 1 jaune d'œuf avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Posez le masque sur les cheveux et enveloppez la tête avec une serviette chaude, laissez agir une heure ou, mieux, toute la nuit.

Masque aux agrumes pour cheveux gras

Versez 4 cuillères à soupe d'huile de jojoba dans un bol, incorporez 6 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 4 gouttes d'huile essentielle de bergamote. Appliquez le masque sur cheveux mouillés pendant 30 minutes avant votre shampoing.

Elixir contre les pellicules

Ajoutez 2 fois par semaine à votre dose de shampoing 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa, 1 goutte d'huile essentielle de cèdre et 1 goutte d'huile essentielle de tea tree.

Pellicules

Présent sur toutes les têtes, le pityriasis déséquilibre l'écosystème du cuir chevelu lorsqu'il s'active : les cellules se forment trop rapidement et font desquamer. S'il n'est pas enrayé, il s'accompagne de démangeaisons et d'irritations qui accentuent la formation de pellicules. L'utilisation de produits antipelliculaires est intéressante à condition d'être sûr qu'il s'agit bien du pityriasis, car parfois les pellicules sévissent sur des cuirs chevelus très déshydratés qui deviennent « craquants ».

Dans tous les cas, veillez à bien rincer le shampoing, source fréquente d'irritations. Consommez à chaque repas des légumes frais pour préserver l'équilibre acido-basique et limitez les sucreries.

Poux

A la place des produits toxiques et agressifs, adoptez les huiles végétales et les huiles essentielles très efficaces. Les poux ne résistent pas aux bains d'huiles : appliquez largement une

huile (olive, jojoba), laissez poser le masque toute la nuit et renouvelez l'opération au bout d'une semaine. Préparez un mélange d'huiles essentielles de lavande, romarin à cinéol et tea tree à appliquer sur le cuir chevelu, laissez poser 15 minutes avant d'effectuer le shampoing, répétez 3 jours de suite, puis renouvelez au bout d'une semaine ■

> Annie Casamayou.

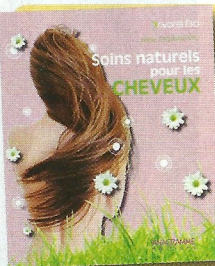
Naturopathe, réflexologue à Paris, spécialiste des méthodes de soins doux et naturels, auteur de plusieurs livres. Consultations

individuelles, ateliers huiles essentielles, cosmétique naturelle, conférences.

> Contact

Tél. : 01.41.05.04.20

Site : www.mon-naturopathe.com



Soins naturels des cheveux

Toute manifestation symptomatique au niveau des cheveux (chute de cheveux, cheveux ternes, cheveux abîmés...) serait un reflet visible d'un déséquilibre plus profond, d'où l'intérêt de « nourrir » les cheveux en mangeant ce qui convient pour rétablir l'équilibre de l'organisme dans son ensemble et en appliquant des soins naturels sur le cuir chevelu.

Au sommaire :

- Le cheveu, un organisme vivant avec ses cycles de vie, sa structure, ses ennemis et sa diététique.
- Les secrets de beauté des cheveux : brossage, shampoing, cosmétiques bio, coloration et tous les soins maison.

Traiter ses cheveux avec respect et délicatesse devient un jeu d'enfant avec les conseils de l'auteur pour décoder les étiquettes des produits cosmétiques et ses nombreuses recettes de soins.

De Annie Casamayou, éd. Anagramme.



FEMMES DES 40 ANS



ALOPÉCIES TARDIVES

CHUTE DES CHEVEUX

nouveau pilulier végétal

sans soja, ni produit animal

COMPRIMÉS BIO 5®



BIO 5 allie la facilité d'un traitement par voie orale à l'efficacité d'une action 5-alpha-régulatrice globale.

- **Pour les Femmes** : les modifications hormonales dues à la ménopause peuvent provoquer une chute prononcée, une perte de volume, des inflammations. **Bio 5** va agir efficacement sur tous les fronts.
- **Pour les Hommes** : ils sont quant à eux touchés à tout âge par le phénomène. **Bio 5** va aider à optimiser les cycles pileux restants et freiner la chute anormale de manière très significative.

Un seul comprimé par jour suffit. C'est le seul antichute français 100% bio certifié AB.

Disponible en boutique et salon bio : Pelpin (04200) Imp. Fenièvre • St-Affrique (12400) 3 rue de la République • Gardanne (13120) 9 b° Bontemps • Portes-lès-Valence (26800) 3 rue Maurice Thorez • Chartres (28000) 70 av° Mal Maunoury • Vernouillet (28500) 16 av° Marc Chappey • Andernos (33510) Le Vieux Marché • Béziers (34500) 31 rue de la Citadelle • Perrigny (39750) 43 rue du Villard • Dax (40100) 25 av° du Sablier • Onesse (40110) 20 route de Lesbordes • Granville (50400) 788 av° de l'Europe • Joinville (52300) 2 rue du Petit Marché • Bar Le Duc (55000) 29 rue du Four • Alençon (61000) 3 rue de Lattre de Tassigny • Pau (64000) 36 cours Lyautey • Arreau (65240) 46 Grande Rue • Kembs (68680) 34 av° Mal Foch • Craponne (69290) 67 av° E. Millaud • Annecy (74000) 5 quai des Cordeliers • Paris (75003) 35 rue Debelleye • Paris (75005) 45 b° St-Germain • Paris (75011) 14 rue de l'Orillon • Paris (75017) 71 av° de Clichy • Caussade (82300) 10 rue de la Solidarité • Vittel (88800) 145 av° M° Foch • Auxerre (89000) 4 rue Milliaux • Levallois Perret (92300) 22 rue Trébois • Puteaux (92800) 74 b° Richard Wallace • GUADELOUPE : Basse Terre (97100) 7 rue Schoelcher • RÉUNION : Bois de Neffes St-P. (97411) Les Pailles • BELGIQUE : 5 adresses • LUXEMBOURG

Autres points de vente et informations auprès des Laboratoires Science & Équilibre au ☎ 01 53 40 84 44 et sur www.bio5.fr

