



BEAUTÉ

CHEVEUX la stratégie anti-âge

Eux aussi ont des besoins spécifiques !
On fait le point sur les solutions
à adopter. **PAR SOPHIE GOLDFARB**

Avec l'âge, outre le blanchissement progressif qui marque fortement l'apparence, la chevelure subit d'autres modifications, parfois structurelles. Perte de matière et de densité, changement de texture... le cuir chevelu et la chevelure s'altèrent inexorablement, en raison des bouleversements hormonaux et du vieillissement cellulaire. Pour conserver force, vigueur et éclat le plus longtemps possible, les soins spécialisés se multiplient.

PRENDRE le problème à la racine

En vieillissant, le cuir chevelu subit une diminution de la microcirculation, d'où un apport moindre en nutriments. « Il est aussi soumis aux changements hormonaux, qui engendrent une miniaturisation du follicule, donc des cheveux qui s'affinent et deviennent plus secs », explique la D^{re} Nadine Pomarède, dermatologue à Paris. De plus, la baisse de production de collagène entraîne un moins bon ancrage du cheveu. Enfin, la phase de croissance ralentit et la chute survient plus précocement. La solution ? Des compléments alimentaires et des soins capillaires ciblés.



1. BOOSTEUR Huile de blé, marc de raisin, sélénium, zinc et biotine apportent volume, protection, brillance et meilleure repousse. *Fortifiant Anti-âge Hair Expert, Oenobiol, 21,30 € les 30 capsules.*

2. STIMULANT Ce sérum allie polyphénols, cuivre, vitamines B et bio-ferments pour plus de densité et de vigueur. *Soin pour Cheveux et Cuir Chevelu aux Bio-ferments, Kat Burki, 85,95 € les 30 ml.*

3. REVIGORANT Ses actifs triés sur le volet (palmier de Floride, algue rouge) favorisent la résistance et la pousse. *Shampooing Anti-chute Tricology, Mesoestetic, 39,80 € les 225 ml.*

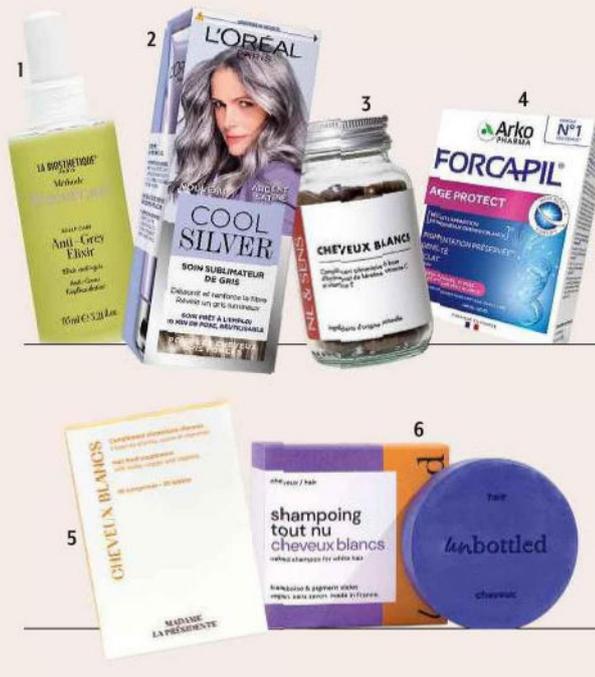
4. TONIFIANTE Cette formule redonne vigueur aux cheveux grâce à un cocktail complet vitaminé (kératine, biotine, L-cystéine, zinc, inositol). *Hair & Nails Formula, SuperSmart, 56 € les 120 gélules.*



SUBLIMER les cheveux blancs

Rien de plus normal qu'une chevelure qui blanchit au fil des années. « Les cheveux sont pigmentés par la mélanine, produite dans les follicules pileux et transférée vers la fibre », explique Marie Chauprade, formatrice Lazarigue. Avec l'âge, « le stress oxydatif provoque une baisse de la production de mélanine. Résultat, le cheveu blanchit », précise Nadine Pomarède. S'il est impossible de les repigmenter définitivement, on peut toutefois protéger fibre et cuir chevelu avec des antioxydants par voie topique et orale. Désormais, certains compléments alimentaires contenant cuivre et tyrosine propigmentants aident à réduire le nombre de cheveux blancs qui repoussent,

à condition de suivre une cure assidue de trois mois. Pas de résultat spectaculaire à attendre, mais un grisonnement plus progressif. Si l'on souhaite assumer sa chevelure blanche, ajuster sa routine de soins est indispensable. Souvent dru et rêche, le cheveu blanc est moins discipliné et a tendance à jaunir. D'où l'intérêt d'utiliser régulièrement un shampooing ou un soin violet, voire une patine spécifique, pour neutraliser les reflets indésirables. Aucun risque d'avoir les cheveux mauves si on laisse poser juste deux minutes. Côté coupe, un peu de vigilance s'impose ! Elle doit être soignée, voire « branchée et déstructurée », conseille le coiffeur et influenceur Nicolas Waldorf.



1. RAJEUNISSANT

Un peptide biomimétique active la production de mélanine, un extrait d'arbre candélabre ralentit le grisonnement et la malachite revitalise. *Elixir Anti-gris Méthode Régénérante, La Biosphère-tique, 72,50 € les 95 ml.*

2. RAVIVEUR

A utiliser ponctuellement en masque, il densifie la fibre, neutralise les reflets orangés, illumine les cheveux blancs et gris. *Soin Sublimateur de Gris Cool Silver, L'Oréal Paris, 9,99 € les 114 ml.*

3. POLYVALENT

La kératine noire, riche en mélanine, redonne du naturel à la couleur. *Complément Alimentaire Cheveux Blancs, NL & Sens, 39 € les 60 gélules.*

4. COMPLET

Il fortifie racines et longueurs tout en favorisant la pousse de cheveux repigmentés grâce au cuivre et à la tyrosine. *Forcapil Age Protect Complément Alimentaire, Arkopharma, 17,65 € les 30 comprimés.*

5. REPIGMENTANTE

A base de myrtille, de cuivre et de vitamines B, cette cure ralentit l'apparition des cheveux blancs. *Complément Alimentaire Cheveux blancs, Madame la Présidente, 19,90 € les 30 comprimés.*

6. PRATIQUE

Sa formule moussante nettoie en douceur et ses pigments violets neutralisent les reflets jaunes. *Shampooing Solide Tout Nu Cheveux Blancs, Unbottled, 12,90 €.*

« Un cheveu qui vieillit, encore plus s'il est blanc, doit être discipliné et gainé » NICOLAS WALDORF, COIFFEUR

BEAUTÉ

**REDONNER
du corps aux longueurs**

« Exposés aux stress environnementaux, les cheveux connaissent une altération de leurs protéines, notamment la kératine, entraînant une diminution de leur force et de leur brillance », explique Aurélie Guyoux, directrice R&D d'Arkopharma. Résultat: le diamètre moyen des cheveux s'affine progressivement à partir de 40 ans*. Pour pallier ce manque de substance, certaines marques proposent un double protocole, associant un complément alimentaire qui renforce le cheveu de l'intérieur et un sérum vitaminé qui redonne hydratation, structure et texture. Mais, pour retrouver de la masse, il est aussi nécessaire de styliser le cheveu. Il faut également compenser ses carences par des soins enrichis en kératine ou certains des acides aminés qui composent la fibre. « Un cheveu qui vieillit, encore plus s'il est blanc, doit être discipliné et gainé », ajoute le coiffeur Nicolas Waldorf. Soins sans rinçage et shampooings secs œuvrent en ce sens. Quant à la coupe, il faut la redéfinir. Si l'implantation a changé, on peut envisager, par exemple, d'adopter une frange. La coupe idéale? « Un dégradé, qui crée des tuteurs et du volume », préconise Nicolas Waldorf.



- 1. TEXTURISANTE**
Bio, sa formule à appliquer en racines est enrichie de quatre poudres ayurvédiques pour créer du volume tout en absorbant l'excès de sébum. *[MY] Poudre Cheveux Densifiante, Miyé, 25 € les 50 ml.*
- 2. RECONSTITUANT**
L'association de kératines végétale et animale apporte résistance, protection et brillance. *Shampooing Kératine, Luxéol, 12,90 € les 200 ml.*
- 3. REVITALISANT**
Ce sérum sans rinçage booste l'hydratation et le diamètre de la fibre capillaire tout en ralentissant le grisonnement. *Elixir Jeunesse Régénérant Ageless, Lazartigue, 54,90 € les 50 ml.*
- 4. RENFORÇANT**
Enrichi en huile fermentée de camélia rose et en provitamine B5, il répare,

- nourrit et renforce la fibre. *Masque Capillaire Réparation Intense Hair Prodigieux, Nuxe, 36,90 € les 200 ml.*
- 5. RICHE**
Un traitement avec ou sans rinçage, riche en céramides et en huiles végétales, qui donne un vrai coup de fouet. *La Crème de Soins, Adrien Coelho, 48 € les 250 ml.*
- 6. VOLUMATEUR**
La caféine et la technologie Haptiq restructurent la fibre et densifient les longueurs. *Fortifiant de Longueurs Gliss, Schwarzkopf, 10,69 € les 100 ml.*
- 7. ÉPAISSISSANT**
Au fil des applications, les cheveux paraissent plus épais grâce aux peptides et à la vitamine B. *Après-Shampooing Fortifiant Anti-Casse Anaphase, Ducray, 16,90 € les 200 ml.*



ET SI L'ON ESSAYAIT LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE ?

Certains soins esthétiques peuvent aider à recréer de la matière, mais l'investissement est conséquent et les résultats pas garantis. Hydrafacial a créé le protocole Keravive, associant exfoliation et microdermabrasion pour assainir le cuir chevelu, suivies de l'application d'un sérum riche en vitamine B5, arginine, niacinamide, peptides et facteurs de croissance (880 € les trois séances). Autre option: la mésothérapie avec micro-injections de polypeptides biomimétiques antichute (200 € la séance, à raison de trois ou quatre).

* F. Baltenneck et al., « Age-associated thin hair displays molecular, structural and mechanical characteristic changes », *Journal of Structural Biology*, vol. 214, issue 4, 2022.