

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Marc
Lavoine

“Je ne suis pas
un adulte”

- Apprendre à parler en public
- Burn-out, gare au déni !
- L'altruisme efficace selon Peter Singer
- Vaincre ses peurs avec la méthode Tipi
- David Séchan, le jumeau de Renaud témoigne
- Et si vieillir était désirable ?

L'ATELIER DU MOI

Aidez votre
enfant à avoir
confiance en lui

+

15 conseils
antifatigue

DOSSIER **SURMONTER**
LES SÉPARATIONS

Au secours, je perds mes cheveux!

Comme les feuilles à l'automne, ils tombent! Mais il n'est jamais trop tard pour ralentir la chute... et l'inquiétude qu'elle provoque.

La mue a débuté à la fin de l'été. « Le changement de climat, de rythme et de luminosité engendre des variations hormonales auxquelles le cheveu est sensible. Il connaît alors une phase de renouvellement accéléré qui passe par cette chute parfois massive, fréquente chez les femmes », explique Didier Coustou, dermatologue conseil pour Ducray. Certaines patientes, paniquées par le spectre de la calvitie, lui présentent de véritables trophées de chasse : touffes emballées dans un sachet ou photos de cheveux tapissant la baignoire. « La pelade forme des plaques localisées. Or, cette chute est globale. Et passagère », rassure-t-il. En deçà de six mois, aucune raison de s'inquiéter. « Nos cheveux vivent une phase de transition entre l'époque rayonnante de l'été et l'hiver, associé symboliquement à l'intériorité et à la mort », rappelle Leila Nasri, coach et naturopathe. « Même s'il prépare une renaissance, ce processus de lâcher-prise reste anxiogène », note-t-elle. **Hélas, le stress comme la fatigue et les infections virales contribuent à accélérer la chute.** « Les cheveux et le système nerveux sont issus du même tissu embryonnaire », rappelle-t-elle. « Je mange "équilibré"



et, malgré ça, j'en perds une quantité impressionnante. Je ne comprends pas », s'étonne Laurence, 47 ans. Selon la naturopathe, il convient aussi

d'apporter du calcium, du silicium et du magnésium à son alimentation en consommant des oléagineux, des tisanes de prêle ou d'ortie, des légumes verts et des aliments désacidifiant (banane, châtaigne...). **Continuer la coloration?** Oui, mais pas de lissage ni de permanente! Plutôt un masque à la poudre d'*amla*, plante purifiante et nourrissante, ou une application d'huile de *neem*. Des recettes chères aux Indiennes, expertes en soin du cheveu. Effectuez également des minicercles du bout des doigts (pas des ongles!), en faisant « glisser » le cuir chevelu sur la boîte crânienne, des oreilles jusqu'à la ligne médiane. Relaxant, ce geste facilite le passage des nutriments, ôte les toxines et... les pensées obsédantes. **Valérie Bauhain**



LE BON RITUEL

Sous la douche : pour freiner la chute et retrouver du volume, un shampooing antichute suivi d'un soin fortifiant pour cheveux dévitalisés. Anaphase +, Ducray, 200 ml, 10,50 €. **À laisser poser la nuit :** Huile de soin fondamentale, NYM, 100 ml, 65 € sur nym.fr. **En masque (après avoir dilué dans un peu d'eau),** Poudre d'*amla*, Aroma-zone, 250 g, 3,50 € sur aroma-zone.com.