



Bobos

Help, je perds mes cheveux

On stoppe la chute tout de suite.

On s'inquiète ? « Non, la plupart du temps, la chute survient dans un contexte saisonnier ou de stress et de fatigue. Mais elle peut aussi être le résultat d'une carence ou d'un dérèglement hormonal, explique la naturopathe Émilie Kapps. Une prise de sang suffit pour établir le diagnostic et trouver le traitement adapté. » En cas de dérèglement, on peut consulter un spécialiste ou « prendre des gouttes de macérât glycériné de bourgeons de framboisier – régulateur d'hormones ». Cela peut suffire à stopper la chute et à favoriser la repousse.

Dans l'assiette ? « Vive les vitamines B5, B6, B8, D, le fer, le zinc, le magnésium et les protéines », observe la naturopathe. Un truc hyperpratique ? Le mélange de graines bio pour salades Eric Bur (en GMS) ! Un mix de quatre graines (soja, sésame, tournesol et courge), 100% prokératine. « Parmi les autres gestes auxquels on ne pense pas : chouchouter son intestin grêle – réflexologie plantaire et bouillotte chaude sur l'abdomen –, car c'est par lui que sont distribués les nutriments, poursuit la spécialiste. Enfin, on espace les shampooings et les brushings pour ne plus exciter le cuir chevelu, et on arrête le tabac, qui aggrave encore plus la chute. » On fait bien attention à adopter cette nouvelle routine sur le long terme, « le cheveu se rétablit en trois mois ». **Emmanuelle Rodeghiero**

PHOTOS SHUTTERSTOCK, DR