Fiche CONSEILS

L'HYDRATATION : TON PREMIER GESTE BEAUTÉ CAPILLAIRE

Pour accélérer les résultats et soutenir la santé de ton cuir chevelu.

Une hydratation adéquate favorise la circulation sanguine vers le cuir chevelu, ce qui stimule la croissance des cheveux et aide à maintenir leur santé. L'eau transporte également les nutriments essentiels vers les follicules pileux, favorisant ainsi une croissance forte et saine des cheveux.

Conséquences d'un manque d'eau :

- Cuir chevelu sec, irrité ou qui pique
- Pellicules sèches
- Pousse des cheveux ralentie
- Cheveux ternes, cassants ou sans élasticité

Ce que tu peux faire :

- Boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour (davantage si tu bouges beaucoup)
- Éviter les boissons sucrées ou caféinées en excès
- Ajouter du citron, des fruits ou des herbes à ton eau pour le goût
- Boire un grand verre d'eau au lever et avant chaque repas

Fiche CONSEILS

MANGE POUR NOURRIR TA CHEVELURE

Pour accélérer les résultats et soutenir la santé de ton cuir chevelu.

Tes cheveux ne poussent pas par magie : ils se construisent à partir de ce que tu manges. Une bonne alimentation apporte à tes follicules pileux les nutriments nécessaires à la pousse et à la vitalité de tes cheveux.

Nutriments essentiels :

-Protéines : Bâtissent la fibre capillaire (œufs, poisson, poulet, tofu, lentilles)

- Fer : Transporte l'oxygène vers les racines (viande rouge, épinards, légumineuses)

- Zinc : Régule la production de sébum (graines de citrouille, noix, céréales complètes)

- Oméga-3 : Apaisent les irritations du cuir chevelu (saumon, lin, chia)

- Vitamine A : Aide au renouvellement cellulaire (patate douce, carotte, mangue)

- Vitamine E : Stimule la circulation (avocat, amandes, huile d'olive)

- Biotine (B8) : Renforce cheveux et ongles (œufs, bananes, noix)

Fiche CONSEILS

LE STRESS

un ennemi silencieux de ta santé capillaire

Le stress chronique perturbe la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu et dérègle les cycles de pousse. Les follicules se “mettent en pause” et les cheveux tombent plus facilement.

Signes fréquents :

- Chute diffuse (sans zone spécifique)
- Cuir chevelu sensible ou tendu
- Démangeaisons accrues
- Pousse lente

Ce que tu peux faire :

- Pratiquer la respiration profonde (5 min par jour)
- Aller prendre une petite marche régulièrement
- Te masser le cuir chevelu pour relancer la circulation
- Boire des tisanes apaisantes (camomille, lavande, mélisse)
- Créer des moments “off” chaque semaine pour toi

Fiche CONSEILS

LES VITAMINES

qui soutiennent la santé capillaire

Quand ton corps manque de certains nutriments, les cheveux deviennent ternes, fins ou cassants. Les suppléments peuvent parfois t'aider à relancer la vitalité capillaire — mais toujours avec discernement.

Suppléments utiles (selon besoin) ::

- Complexe de vitamines B (surtout B8 - biotine)
- Fer (si carence confirmée)
- Oméga-3 (huile de poisson, lin, algues)
- Collagène marin (favorise la pousse)
- Vitamine D (en hiver, très utile au Canada)

⚠️ **Important :**

Toujours consulter un professionnel avant de débuter un supplément, surtout si tu prends déjà de la médication.