



Renforcer ses cheveux

Avec son lot de bouleversements hormonaux, la ménopause vient aussi modifier la texture des cheveux, et peut même provoquer une chute réactionnelle. « Les fameux œstrogènes favorisent également la croissance du cheveu et protègent le follicule pileux contre les effets des androgènes. Quand leur taux diminue, la chevelure s'affine, pousse moins vite et devient plus fragile et cassante », analyse la Dr Midoun. Parallèlement, la baisse des hormones féminines laisse donc le champ libre à une augmentation de la production d'androgènes qui, en plus de générer un rétrécissement des follicules pileux, peut entraîner un processus de perte. « Pour endiguer le phénomène, il existe plusieurs parades, indique Marine Perrin : adopter des soins capillaires densifiants, agir sur les facteurs mécaniques de la chute (séchoir, lissage, brushings excessifs), favoriser la microcirculation ou encore stimuler la repousse à l'aide de traitements locaux. »

● Retrouver de la densité

Vous trouvez votre chevelure moins abondante, voire clairsemée ? En cause, un relâchement cellulaire qui entraîne la réduction de la production de sébum au niveau du cuir chevelu, un appauvrissement de la kératine, un ralentissement de la microcirculation, et, au final, un affinement de la tige, qui perd sa substance et sa capacité à retenir les nutriments. Moins bien irriguée, elle s'assèche et devient plus difficile à discipliner. Pour préserver la beauté des longueurs et conserver un bulbe pileux bien ancré, passez à l'offensive dès les premiers signes de vieillissement capillaire grâce à des soins intégrant des actifs repulpants, comme l'acide hyaluronique, le collagène ou la kératine, qui densifient la fibre et lui apportent de l'épaisseur...

● Freiner la chute

Pour ralentir la fréquence de la chute, misez sur des traitements locaux à base de quinine ou d'Aminexil, réputés pour leur capacité à réancrer solidement le bulbe pileux. Vous pouvez également donner un coup de pouce à votre chevelure en lui offrant une cure d'actifs stimulants. À rechercher sur les étiquettes : les vitamines C et E, de puissants antioxydants impliqués dans la préservation du bulbe et l'ancrage du cheveu, et la vitamine B6, indispensable à la production de kératine.

Côté beauté

● Activer la croissance

Des cheveux forts, c'est d'abord un cuir chevelu sain, avec un bulbe bien irrigué et nourri de manière optimale. Pour cela, une seule méthode : lui offrir des massages du scalp qui permettent de stimuler la microcirculation et de revasculariser les bulbes pour relancer la pousse. Trente secondes à chaque shampoing suffisent : posez les mains de chaque côté de la nuque et décollez délicatement le cuir chevelu en petits mouvements rotatifs du bout des doigts en remontant jusqu'au sommet du crâne. Ensuite, placez les mains sur le front et effectuez des mouvements de vibration sur le cuir chevelu en descendant vers l'arrière de la tête.

Mon shopping

Plus de matière. Une formule phyto-infusée qui nourrit le cuir chevelu, fortifie les cuticules et densifie la fibre capillaire. **Shampooing épaississant Revitalash**, 37 € les 250 ml. www.revitalash.fr

Bio. Un soin naturel qui combine aloe vera, kératine, spiruline et un extrait de pousse de pois qui stimule la croissance des cheveux à la racine et prolonge leur cycle de vie. **Sérum densifiant antichute, MiYé**, 35 € les 30 ml. www.miyé.care.

Fortifiant. Il ralentit la chute des cheveux grâce à l'action d'un complexe botanique hautement efficace et non irritant, le Capixyl, extrait du trèfle rouge. **Sérum antichute densifiant Thicker, Lazartigue**, 64,90 € les 50 ml. Pharmacies.

Stimulant. La quinine freine la chute tandis que l'edelweiss bio stimule la croissance et régule les cycles du cheveu. **Sérum antichute à la Quinine et Edelweiss bio, Klorane**, 29,90 € les 100 ml. Pharmacies.

MISEZ TOUT SUR LA BONNE MINE !



Toutes les astuces de Patrick Lorentz, make-up artiste

● Comment conserver un teint frais et lumineux ?

Si vous souffrez de bouffées de chaleur qui rendent le fond de teint instable, choisissez une formule qui résiste à l'humidité et tapotez votre peau à l'aide d'un mouchoir avant de poser votre correcteur. Si vous avez besoin d'éclat, ne matifiez que les zones brillantes pour conserver de la fraîcheur, et posez un soupçon de blush sur le haut de la pommette pour apporter du glow.

Fond de teint Double Wear Sheer Matte Long-Wear Makeup, Estée Lauder, 57 €.



● Quel fard privilégier pour mettre le regard en valeur ?

Optez plutôt pour un fard mat et waterproof, et ne négligez pas vos cils et vos sourcils, qui ont tendance à s'affiner. Bien vus : les soins densifiants à poser le soir pour renforcer la pousse.

Aqua resist smoky shadow, Make Up For Ever, 27,50 €. Disponible en 14 teintes.



● Peut-on encore oser le vrai rouge ?

Oui. C'est même conseillé ! Si vous avez des rides autour des lèvres, privilégiez les rouges mats liquides qui ne bougent plus une fois posés, et si vous manquez de confort, optez pour une formule baume à la couleur intense.

Baume Douceur Lèvres, Embryolisée, 15,10 €.

