

## 7 aliments qui stoppent la chute des cheveux

Perdre ses cheveux paraît inéluctable...

... alors que tout est piloté par votre système hormonal !

La preuve, c'est que les femmes sont épargnées. De même pour les enfants. Et on a rarement vu un animal devenir chauve !

Plus grave encore : Beaucoup ignorent qu'ils peuvent agir facilement sur leur système hormonal :

Pourtant vous constatez que la qualité de vos cheveux dépend de votre état de santé (et de votre état d'esprit !) : alimentation, fatigue, stress, soucis.

Voilà pourquoi j'ai décidé de partager avec vous mes 7 astuces alimentaires pour stopper la chute de cheveux.

Découvrez le responsable de ces 7 problèmes :

Surpoids

Fatigue chronique

Stress

Dépression

Cancer

Ballonnement

Eczéma

[Cliquez ici pour connaître le coupable](#)

Lettre de ce jour :

89,9% des sujets ont vu leur chevelure s'épaissir grâce à ce micro-nutriment

Dans une étude récente, 89,9% des participants ont noté une diminution conséquente du rythme auquel ils perdaient leurs cheveux après 6 mois de supplémentation en... oméga-3 !

Oui, l'acide gras oméga-3 est un micro-nutriment ultra-polyvalent. Je l'appelle « le couteau suisse des graisses ».

On le trouve surtout dans le saumon, les sardines, les harengs, les maquereaux...

La protéine qui soigne vos cheveux... et celle qui les fait tomber (à éviter à tout prix)  
Seule une catégorie de protéines est bonne pour vos cheveux.

En effet, selon le Dr Kouremada-Zioga, « Les protéines, notamment sous forme de poudre à shaker, contiennent souvent des hormones de croissance comme la DHEA ou la créatine. Ces substances, en plus d'accroître la masse musculaire, font monter les niveaux de testostérone dans le sang. La

testostérone génère un produit chimique connu sous le nom de DHT qui est l'un des principaux déclencheurs de la chute des cheveux ».

Malgré tout, vos cheveux ont besoin de bonnes protéines pour pousser et se renforcer : du poulet élevé en plein air, du bœuf nourri à l'herbe, des légumineuses, ou de la spiruline (mais pas plus de 5 g par jour).

Limitez votre consommation de protéine à 1 g par kilo par jour (si vous pesez 60 kilos => 6 g de protéine).

Un oligo-élément qui favorise la repousse des cheveux

Une récente étude montre que 66,7% des patients souffrant d'une perte sévère de cheveux ont noté des améliorations et des repousses après une supplémentation... en zinc.

Les moules, huîtres et autres fruits de mer comme les langoustes sont riches en fer et en zinc. Ces aliments sont donc très utiles pour stopper l'affinement des cheveux et stimuler la repousse.

La vitamine qui lutte contre les cheveux cassants

Il existe une vitamine qui combat le stress oxydatif... c'est lui qui rend les cheveux gris, fins et cassants.

Il s'agit de la vitamine C.

Beaucoup associent la vitamine C avec les oranges... probablement parce que les pastilles effervescentes de vitamine C vendues en supermarché sont « goût orange ».

Mais c'est une réputation usurpée ! Car l'orange n'est pas la plus riche en vitamine C – loin s'en faut !

Vous trouverez plus de vitamine C dans :

les poivrons (rouges, verts, ou piquants)

les brocolis

le chou-fleur

les choux de Bruxelles

le chou Kale

les fraises

l'ananas

le kiwi

Pour des cheveux forts, c'est aussi une bonne idée de manger des fruits et légumes de couleur orange : pensez potiron, patate douce et mangue. Leur pigmentation orange tient à leur richesse en bêta-carotène.

Le bêta-carotène stimule les follicules pileux de sorte à produire du sébum, indispensable pour protéger la racine des cheveux – et leur permettre de repousser.

Le responsable n°1 de la perte de cheveux

Si vous perdez vos cheveux, il y a toutes les chances que vous manquiez de fer – surtout si vous êtes une femme.

Comme toujours, vos apports en fer doivent être équilibrés : ni trop, ni trop peu.

Voici un récapitulatif des apports recommandés :

Âge	Femmes	Hommes
De 0 à 6 mois	0,27 mg	0,27 mg
De 7 à 12 mois	11 mg	11 mg
De 1 à 3 ans	7 mg	7 mg
De 4 à 8 ans	10 mg	10 mg
De 9 à 13 ans	8 mg	8 mg
De 14 à 18 ans	15 mg	11 mg
De 19 à 50 ans	18 mg	8 mg
51 ans et plus	8 mg	8 mg
Enceinte	27 mg	-
Allaitant	9 mg	-

Le foie de poulet (ou de bœuf) est la meilleure source de fer héminique (absorbé à 25%). 100 g de foie de poulet contiennent environ 8,5 mg de fer.

Les haricots, lentilles et les épinards contiennent aussi du fer, mais sous forme non-héminique (absorbé à 5%).

Vous allez rire...

Je vois déjà votre air ravi quand vous apprendrez que prendre un p'tit apéro peut contribuer à la santé de vos cheveux. Si, si !

Et d'ailleurs, tant mieux !

Ma philosophie, c'est que vivre en bonne santé ne vaut pas la peine s'il faut, en échange, se priver de tous les plaisirs de la vie !

En l'occurrence, les études ont montré que la bière et les pistaches contribuent à la santé des cheveux. Voici comment...

La bière est riche en silice, un minéral assez peu répandu dans l'alimentation. Or, la silice améliore la circulation sanguine au niveau de cuir chevelu. D'après une étude parue dans les Archives of Dermatological Research, consommer 10 mg de silice par jour réduit de 20% la fragilité des cheveux. 10 mg de silice, c'est ce que contient une pinte de bière. Santé !

Les pistaches, quant à elle, contiennent du bêta-sitostérol, connu pour freiner la calvitie masculine. Le bêta-sitostérol est un composé dérivé des plantes connu sous le nom de phytostérol.

L'œuf a un secret pour vous

Les œufs contiennent une vitamine rare, et très précieuse. Il s'agit d'une forme de vitamine B, appelée biotine.

La biotine encourage la pousse des cheveux, et d'une manière générale, la santé du cuir chevelu. À l'inverse, une carence en biotine fragilise vos cheveux.

Les œufs sont la meilleure source de biotine. Mais on en trouve aussi dans :

les cacahuètes,

les amandes,

le son de blé,

le saumon,

et l'avocat (également excellent pour le cœur)

À présent, vous avez en main les 7 cartes pour retrouver une chevelure épaisse et souple. Et n'oubliez pas d'espacer vos shampoings pour ne pas briser vos efforts !

Bien à vous,

Eric Müller