

## Bien manger pour de beaux cheveux

Le cheveu est un poil. Comme pour les ongles, sa partie visible est constituée de cellules mortes. Ce n'est donc pas cette partie qui pousse et s'allonge, mais la partie interne.

Une chevelure saine compte entre 100.000 et 150.000 cheveux.

Le cheveu croît de 1 cm à 1,5 cm par mois et sa durée de vie est de 3 à 7 ans environ. A la fin de sa période de croissance et de vie, le cheveu mort est expulsé progressivement hors de la peau par un nouveau cheveu qui le remplace.

On estime que le cheveu se renouvelle 20 à 25 fois au cours de la vie humaine.

Selon la densité capillaire, on perd jusqu'à 100 cheveux par jours. Ils sont déjà en cours de renouvellement, sauf problèmes d'alopécie ou de calvitie.

En cas de problèmes, le cheveu mort n'est pas remplacé, ou le nouveau cheveu est plus fin et moins vigoureux.

Le fait de couper courts les cheveux, n'accélère pas leur croissance, ne les fortifie pas quoi qu'en disent certaines croyances populaires puisque c'est la partie morte que l'on touche.

Comme décrit sur le schéma ci-dessous, un cheveu sain, grossi au microscope, ressemble à un épi de blé.

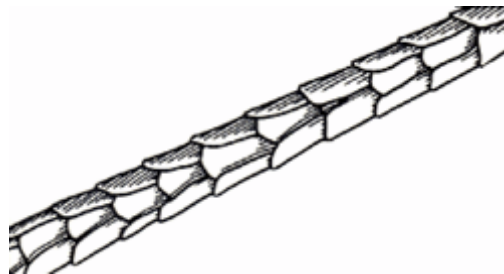
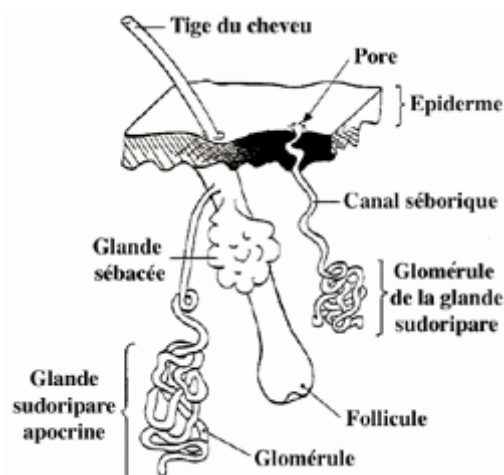


Schéma détaillé du cheveu



Souvent agressés par le stress, la pollution, le chauffage... nos cheveux se rebiffent, tombent, [se ternissent](#) ou se couvrent de pellicules. Diagnostic, conseils d'entretien, compléments alimentaires, solutions médicales... Avec des soins adaptés et une meilleure hygiène de vie, oubliez vite ces petits désagréments.

Bien manger pour de beaux cheveux



L'aliment miracle : la protéine

L'un des constituants essentiels des cheveux est une protéine : la kératine. Pour favoriser sa synthèse, il est donc essentiel de manger des sources de protéines. La viande, le poisson mais aussi les légumes, en contiennent. Mais lesquelles devez-vous favoriser ? A priori, les protéines d'origine animale sont meilleures pour vos cheveux que celles d'origine végétale.

Car vos cheveux ont notamment besoin de constituants appelés acides aminés soufrés, que l'on trouve principalement dans la viande... Cependant les viandes de moins bonne qualité (3<sup>e</sup> catégorie) contiennent plus de tissus conjonctifs (tendons, ligaments...) et de collagène, moins riches en acides aminés soufrés. En outre, plus les viandes contiennent du gras, moins la teneur en protéines pour 100 g est élevée. Préférez ainsi la viande et le poisson aux charcuteries par exemple.

Le fer est essentiel à la pousse des cheveux. Attention, celui-ci est plus ou moins bien absorbé, selon sa source : le fer qui se trouve dans les viandes et les poissons est mieux absorbé par l'organisme que le fer qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les fruits, les légumes et les produits laitiers. De plus, certaines substances comme la vitamine C stimulent l'absorption alors que le thé, le café et certaines fibres alimentaires la gênent.

Le zinc est un oligo-élément indispensable à la synthèse des protéines et à la division cellulaire. Une carence en zinc risque de fragiliser les cheveux. Ses meilleures sources sont les huîtres et les fruits de mer, la viande et le foie. Si vous n'en consommez pas régulièrement, vous pouvez opter pour les germes de blé, les fromages à pâte ferme et les noix et noisettes.

Les vitamines du groupe B (B1 ou thiamine, B2 ou riboflavine, B3 ou PP ou niacine, B6 ou pyridoxine, B9 ou acide folique) sont essentielles à la santé du cheveu. Elles permettent de fortifier les racines et participent à la fabrication de la kératine. On les trouve dans différents aliments :

### **Aliments riches en vitamine B1 ou thiamine**

Levure de bière - Germe de blé - Oeuf de poule - Viande de porc - Grain ou farine de soja - Haricot sec - Lentille sèche - Pois chiche - Pain complet - Raisins secs - Noix - Châtaigne -

### **Aliments riches en vitamine B2 ou riboflavine**

Levure de bière - Huîtres - Poissons - Rognons - Foies - Haricot sec - Lentille sèche - Persil - Légumes à feuilles vertes - Blanc d'oeuf - Lait - Fromages -

### **Aliments riches en vitamine B3 ou PP ou niacine**

Levure de bière - Thon frais - Lapin - Légumes secs - Céréales complètes - Abats - Poissons - Fruits secs - Végétaux gras -

### **Aliments riches en vitamine B6 ou pyridoxine**

Jambon cuit - Jambon cru - Jambon fumé - Poulet - Foie de veau - Viande en général - Poissons - Cacahuète - Céréales complètes - Maïs - Chou - Petits pois - Epinards - Orange - Poire - Banane

### **Aliments riches en vitamine B9 ou acide folique**

Asperges - Epinards - Carotte - Chou - Haricot vert - Foie (boeuf, porc) - Poissons - Levure de bière -

Voir aussi l'article "[le cédrat vient en aide aux cheveux ternes](#)"

---

### **Source :**

Guide diététique de l'enfant et de la famille aux Editions Larousse  
Cheveux et Nutrition aux Editions Josette Lyon

**Crédit photos :**  
Evanescence.fr