



j'ai testé pour vous

PAR —ARIANE JAUNIAUX

Les complexes pour cheveux

Il y a plusieurs années, j'ai souffert d'une chute de cheveux importante qui a duré plusieurs mois. Mes cheveux, d'un naturel fin, ne s'en sont jamais vraiment remis malgré mon ingéniosité à créer une illusion de volume. Ils restaient abîmés. La perte de cheveux est un problème dont j'ai beaucoup entendu parler autour de moi et qui laisse démuni, étant donné la complexité de la chimie du corps. D'où ma recherche et mes différentes expériences en la matière.

Chaque année, aux changements de saison, beaucoup de gens voient leur alopecie s'aggraver. Les dérèglements constatés dans une chute de cheveux anormale et la perte en densité sont hormonaux et carenciels. Lors d'une chute de cheveux, comme pour bien des maladies où nous nous attardons trop souvent sur la symptomatologie, il peut être difficile de remonter à la source du phénomène. J'étais curieuse de voir si un complexe dédié aux cheveux ou un shampoing traitant apporteraient des résultats visibles. Pour ne pas endommager nos systèmes internes, rappelons qu'il est important de ne pas acheter n'importe quel supplément sur le marché. Il vaut mieux vérifier sa bonne qualité et opter pour les versions bio et naturelles.

Le BIO chute de cheveux, la Rolls du bio

Les comprimés « BIO 5 chute de cheveux » réunissent des plantes qui aident à améliorer la condition des cheveux et des ongles. Elles agissent tant en renforçant les cheveux, grâce à l'ortie, que sur la croissance capillaire, via l'action de la prêle. Cette formule contient 1400 mg d'équivalent plantes sèches (extrait de prêle et d'épilobe bio, racine d'ortie bio)

par comprimé (près du triple de la formule originale) ainsi que des extraits de plantes biologiques qui ont une action globale: vitamine C pour le collagène, extrait de goyavier, basilic sacré et citron pour les vitamines, riboflavine pour les cellules. Cette synergie novatrice de plantes a été lancée par les Laboratoires Science et Équilibre, créés en France en 2007. Ces laboratoires tablent sur l'excellence plutôt que sur la réduction des coûts et le compromis. Leurs produits, entièrement véganes, répondent à une charte de qualité exigeante : les compléments alimentaires sont fabriqués en Bretagne et toutes les plantes qui les composent sont issues de l'agriculture biologique (label Ecocert). Les piluliers zéro-pétrole sont réalisés en fibre de maïs sans OGM. Ces laboratoires ont pris soin de penser une alternative bio efficace qui étudie l'alchimie des molécules des plantes pour apporter un équilibre au corps, notamment au niveau de l'activité hormonale du bulbe pileux. Les plantes ont été aussi choisies en tenant compte de leurs effets sur le long terme.

LE TEST

Les résultats s'observent déjà au début de la supplémentation. J'ai constaté de nombreuses repousses de cheveux, une amélioration nette en termes de volume et densité (également au niveau des pointes). Mes cheveux sont beaux. Ils ont retrouvé une vigueur et un peps qu'ils n'avaient plus depuis des années. J'apprécie particulièrement la composition naturelle de ce produit et la transparence au niveau de la liste d'ingrédients.



La sélection d'Ariane

! **Hair & nail**, de Be-Life, 90 gélules, une formule minutieusement dosée contenant des acides aminés, des vitamines (B, C et E), des minéraux + ortie & prêle, 19,90 €.

! **BIO 5 chute des cheveux**, 90 comprimés, 79,80 € & **BIO 5 Shampooing-Soin**, flacon-pompe de 300 ml, 39,80 €, des Laboratoires Science & Équilibre (France). Pour trouver un point de vente ou commander en ligne : www.lse.bio/fr/

Comment je le prends ?

Le BIO chute de cheveux se prend en un comprimé, avant un repas. Le flacon de 90 comprimés permet une cure de 3 mois, période après laquelle les résultats seront, au moins partiellement, visibles. Après un programme d'attaque de 6 mois, on peut opter pour 1 à 2 cure(s) annuelle(s) au printemps et en automne.

Lavez vos cheveux aux plantes

J'ai pu également tester le shampoing-soin volumateur anti-chute du même label qui regroupe 6 actifs anti-chute végétaux bio. Lancé en juillet 2017, c'est un nouveau venu sur le marché. C'est un shampoing concentré que vous pouvez faire durer longtemps, quelques pressions suffisent pour un lavage. Il nettoie, assainit et apaise en profondeur les cheveux et le cuir chevelu. J'ai constaté son effet démêlant ainsi que ses propriétés antistatiques et j'en apprécie les ingrédients naturels, respectueux du cheveu.