

Quels sont les aliments bons pour les cheveux ?

Publié le 27/09/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vos cheveux ont besoin d'une bonne alimentation pour rester en pleine forme et pousser de façon optimale. Découvrez quels sont les aliments à privilégier pendant vos repas, ainsi que quelques idées de menus faciles à réaliser.

Vos cheveux n'ont pas l'air dans leur assiette ?

Au quotidien, **les cheveux subissent de nombreuses agressions** qui peuvent être **mécaniques, chimiques, thermiques ou climatiques** (parfois même tout à la fois). Par exemple : les brossages trop énergiques, les colorations et décolorations à répétition, l'utilisation excessive d'appareils chauffants (sèche-cheveux, fers à coiffer), le soleil, la pollution ou encore le vent. Ajoutez à cela **certaines périodes de la vie** qui fragilisent la chevelure comme [les changements de saison](#), la grossesse, la ménopause... et vous comprendrez facilement pourquoi vos cheveux paraissent souvent fatigués.

Au-delà d'adopter une routine de soins bien rodée, **il est important de soigner votre alimentation pour aider vos cheveux à rester forts**. Un apport insuffisant en nutriments peut effectivement impacter le capital beauté de vos cheveux avec un ralentissement de la pousse malgré tous les efforts fournis.

Quel est l'impact de l'alimentation sur la chevelure ?

Comment **le contenu de votre assiette impacte-t-il l'apparence de votre chevelure** ? Pour comprendre le lien, revenons sur les étapes de fabrication du cheveu. Le cheveu est produit par un follicule pileux. **Le follicule pileux est un segment creux de l'épiderme**, comme une minuscule enveloppe, qui s'étend généralement de la première à la deuxième couche de la peau (l'épiderme et le derme). Sa base s'élargit pour former le bulbe pileux qui contient des kératinocytes. Ces cellules synthétisent la kératine, une protéine fibreuse à la structure très solide qui compose le cheveu à 90%. Pour permettre **la synthèse de la kératine et donc la croissance du cheveu**, les kératinocytes sont entourés de terminaisons nerveuses et de vaisseaux sanguins qui les abreuvent en oxygène et en nutriments... lesquels proviennent directement de l'alimentation.

Équilibrer vos menus du quotidien est donc une excellente façon de nourrir les cellules à l'intérieur de votre cuir chevelu pour leur permettre de produire une kératine de la meilleure qualité possible.

- **Les vitamines du groupe B** : [la vitamine B8 \(ou biotine\)](#) est souvent citée en référence quand il s'agit des cheveux. Mais ce n'est pas la seule : il existe au total 8 vitamines B avec chacune des particularités intéressantes. La [vitamine B6](#) contribue par exemple à la synthèse de la cystéine, un acide aminé entrant dans la composition de la kératine. Où les trouver ? Dans les viandes blanches (poulet, veau...) et rouges (bœuf, agneau...), les œufs, les poissons, les fruits de mer, les céréales complètes, les légumes et fruits secs, la banane, le germe de blé ou encore la levure de bière.
- **Les protéines** : elles sont les constituants majeurs de la kératine du cheveu. Pour une fibre capillaire solide, il est donc recommandé de consommer une portion de protéines à chaque repas. Où les trouver ? Dans la viande, le poisson, le fromage, mais aussi dans le soja, les légumineuses et les céréales.
- **Le soufre et le zinc** : ce duo essentiel intervient directement dans la formation de la kératine en cimentant entre elles les protéines qui la constituent. Où les trouver ? [Le zinc](#) est présent dans les huîtres, le foie, le germe de blé, le sésame, le chocolat noir, les noix ou encore la viande de bœuf. Pour le soufre, il est au menu dans les œufs, l'ail, l'oignon, la viande ou encore le poisson.
- **Le fer** : ce nutriment entre en jeu dans l'oxygénation du follicule pileux et intervient dans la structure de la

kératine. Où le trouver ? Dans les coquillages (notamment les huîtres), la viande rouge, les œufs, mais aussi dans les lentilles, les pois chiches, les épinards ou encore les graines. À noter : [le fer](#) d'origine animale est mieux absorbé par l'organisme que le fer d'origine végétal mais il est important de combiner les sources et de miser sur une alimentation variée au quotidien. Sachez que la vitamine C accroît l'absorption du fer : n'hésitez pas à intégrer une bonne dose de légumes de saison dans votre assiette (brocolis, poivrons, carottes...).

Bien sûr, il reste essentiel de **conserver une alimentation diversifiée** et pauvre en aliments ultra-transformés. Le meilleur régime alimentaire est toujours celui qui fait la part belle aux produits frais, bio de préférence, naturellement **riches en vitamines et en oligo-éléments**.

Effectuer un bilan sanguin peut vous aider à repérer les manques. Une supplémentation est souvent recommandée pour compléter les apports fournis par l'alimentation. [CAPIVIT+ CHEVEUX ET ONGLES](#) du **Laboratoire Lescuyer** est un complément alimentaire qui contient des actifs de haute qualité pour [favoriser la pousse, la croissance et la fortification des cheveux](#). Il est formulé avec [AnaGain Nu](#), un **actif innovant** aux résultats prouvés sur la chute de cheveux.

À utiliser en cure de 3 mois, notamment aux changements de saison, afin de bénéficier de tous les bienfaits des actifs et d'obtenir des résultats optimaux.

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles
88% of 100
[\(22\)](#)

NOUVELLE FORMULE - Favorise la pousse, la croissance et la fortification des cheveux

[Je découvre](#)

Cheveux et alimentation : le menu idéal de la journée

Au petit déjeuner : un bowl de yaourt à la banane et aux flocons d'avoine

Ingrédients pour 1 bowl :

- 125 g de yaourt de soja
- 1 banane mûre
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à s. de purée d'amande
- 2 carrés de chocolat noir

Transvasez le yaourt dans un bol avec la moitié des flocons d'avoine et une moitié de banane écrasée, avant de mélanger le tout. Découpez la deuxième moitié de banane en rondelles, puis déposez-les sur le dessus du bowl avec le reste des flocons d'avoines, la purée d'amande et les deux carrés de chocolat noir concassés. C'est prêt !

Au déjeuner : un avocado toast saumon et œuf mollet

Ingrédients pour 1 avocado toast :

- 1 tranche de pain compet
- ½ avocat
- 2 tranches de saumon fumé ou façon gravelax
- 1 œuf
- Graines de sésame

Ecrasez le 1/2 avocat en purée, en l'assaisonnant à votre goût (citron, sel, poivre, piment, trait d'huile d'olive...). Etalez la purée sur la tranche de pain complet, avant d'y ajouter les tranches de saumon découpées en lamelles. Pour couronner le tout, préparez un œuf mollet (6 minutes de cuisson) et déposez-le sur votre toast avant de parsemer le tout de quelques graines de sésame. Vous pouvez préparer une salade verte pour compléter le menu. Bon appétit !

Au dîner : un curry de pois chiches

Ingrédients pour 1 personne :

- 100g de pois chiches cuits
- 70g de riz basmati
- 100g de pulpe de tomate
- 2 c. à s. de lait de coco
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/4 de gousse d'ail
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 1 filet d'huile d'olive

Faites cuire le riz selon les instructions puis égouttez-le. Pendant la cuisson, émincez les oignons rouges. Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olive et ajoutez les oignons émincés, l'ail, puis les épices. Faites revenir le tout environ 4 minutes. Ajoutez la chair de tomate, le lait de coco, 50 ml d'eau et les pois chiches égouttés. Salez, poivrez et mélangez. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux. Ajoutez le riz au curry, et si vous le souhaitez, ajoutez également des légumes comme des brocolis. Régalez-vous !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

10 choses à savoir sur les cheveux

08/07/2021

3 minutes de lecture

Vous rêvez d'une chevelure éclatante de beauté et de santé ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Comment faire pousser ses cheveux rapidement ?

22/08/2023

2 minutes de lecture

Découvrez nos conseils pour favoriser la croissance de vos cheveux

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Quelle est l'action du collagène sur la peau et comment l'entretenir ?

01/09/2023

2 minutes de lecture

Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps humain.

[Lire la suite](#)