

SOMMAIRE

Nutrition et beauté

Focus sur la peau, les cheveux et les ongles

Comment bien nourrir sa peau, ses cheveux et ses ongles ?

Les aliments clés

Quels compléments choisir ?

Quelques conseils en plus

À retenir

Etre beau, en forme, rester jeune et séduisant le plus longtemps possible sont devenus aujourd'hui des impératifs. Tout comme la femme, l'homme moderne assume sa quête de bien-être et se soucie de plus en plus de son aspect physique.

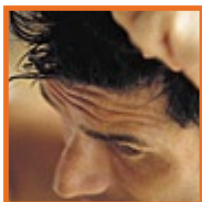
Une alimentation variée et équilibrée contribue à l'éclat de la peau, des cheveux et des ongles. Elle apporte les nutriments indispensables à leur renouvellement. Elle fournit également les éléments qui permettront de lutter contre les agressions telles que : la pollution, le soleil, le tabac, le stress...

Focus sur la peau, les cheveux et les ongles



La peau est un tissu vivant capable de se régénérer et de se réparer. Elle comprend deux parties principales : l'épiderme, superficiel, et une partie plus interne et plus épaisse, le derme. L'épiderme est formé de cellules superposées et contient une substance très résistante, la kératine. Il se régénère en permanence, en quelque sorte il est renouvelé totalement toutes les 3 semaines.

Avec l'âge, la peau perd certaines de ses qualités. Elle s'amincit, devient sèche et rugueuse. Elle se ride, perd de son élasticité et sa tonicité. Elle peut également se pigmenter de façon disgracieuse.



Les cheveux sont principalement composés de kératine, qui est une protéine très résistante. Les cheveux se renouvellent sans cesse. Leur cycle de vie est en moyenne de 3 ans chez l'homme et de 4 à 7 ans chez la femme. Au cours de cette période, chaque cheveu pousse sans relâche. Puis il arrête brusquement sa croissance et meurt. Il ne tombera que 2 à 4 mois plus tard, lorsqu'une nouvelle pousse le chassera définitivement de son follicule pileux.



Les ongles sont formés d'une kératine très dure, protégeant les extrémités des mains et des pieds. Leur croissance se fait à partir de la matrice de l'ongle. Elle est ininterrompue mais lente. Il faut 6 mois environ pour remplacer un ongle de la main et de 1 an à 18 mois pour la repousse de l'ongle du gros orteil.

Comment bien nourrir sa peau, ses cheveux et ses ongles ?



L'alimentation influence l'aspect de la peau à tous les âges. Une bonne hydratation, au moins 1,5 litre par jour, des vitamines, notamment A et E, des antioxydants, des oméga 3 et des oméga 6 et des protéines sont essentiels pour une belle peau, des cheveux soyeux et des ongles solides.

	Pour la peau	Pour les cheveux	Pour les ongles
L'eau	L'eau des boissons, associée aux cosmétiques permet une hydratation en profondeur de la peau.		
Les protéines	Si l'organisme manque de protéines, la peau a tendance à devenir flasque.	Si l'organisme manque de protéines, les cheveux ont tendance à devenir ternes et cassants.	Si l'organisme manque de protéines, les ongles ont tendance à devenir cassants.
Les acides gras essentiels : oméga 3 et oméga 6	Ils sont des constituants fondamentaux des membranes des cellules. Un apport insuffisant rend la peau sèche et très sensible au froid ou à la sécheresse de l'air.	Ils sont indispensables à la bonne santé du cuir chevelu.	Ils sont indispensables à la solidité des ongles.
Les vitamines et les minéraux	<p>La vitamine A est nécessaire au bon état de la peau. Elle évite à la peau d'être sèche et rugueuse.</p> <p>La vitamine E contribue au bon état des tissus et participe au maintien de la souplesse de la peau.</p> <p>La vitamine C est indispensable à la formation du collagène qui constitue la trame des tissus de soutien.</p>	Les vitamines du groupe B participent au renouvellement des cellules du follicule pileux. Elles stimulent également la fabrication de la kératine.	Des apports suffisants en vitamines A et B ainsi qu'en calcium, iode, silice, magnésium et zinc contribuent à la solidité des ongles.
Les antioxydants	Les vitamines E et C, le bêta-carotène, le sélénium, le zinc bloquent les radicaux libres. Ils aident ainsi la peau, les cheveux et les ongles à lutter contre les agressions telles que : la pollution, le soleil, le tabac...		
Le zinc	Une alimentation pauvre en zinc peut retarder la cicatrisation.	Le zinc participe à la synthèse de la kératine. Une insuffisance en zinc risque de fragiliser les cheveux et les ongles.	
Le fer		Il est essentiel à la pousse des cheveux et à l'oxygénation des racines. Le manque de fer peut entraîner une chute de cheveux, surtout chez les femmes.	Des apports suffisants en fer contribuent à la solidité des ongles.

Les aliments clés



Nutriments	Aliments sources	Conseils
Eau	Eau, tisane, thé, café, jus de fruits, sodas...	Privilégier l'eau ou les boissons chaudes non sucrées car elles n'apportent pas de calories.
Protéines	Viande, poisson, oeuf, lait, produit laitier, légumes secs...	Varié les aliments sources de protéines pour profiter de leurs différents atouts.
Oméga 3	Huiles de colza, de soja, de noix, les poissons gras...	Utiliser ces huiles à froid pour profiter pleinement de leur qualité.
Oméga 6	Huiles de pépins de raisins, de tournesol, de germe de blé, margarine...	Alterner les huiles riches en oméga 6 et celles riches en oméga 3 pour un bon équilibre entre ces 2 acides gras essentiels.
Vitamines du groupe B	Produits laitiers (B2, B12), viandes, poissons, oeufs (B1, B2, B3, B6, B12), produits céréaliers (B1), fruits et légumes (B6, B9).	Consommer des aliments des 7 groupes alimentaires et varier les aliments consommés au sein de chaque groupe.
Vitamine A rétinol	Foie, rognon, beurre, margarine, thon, fromage, oeuf, lait entier...	Associer la vitamine A à la vitamine E car elle la protège de l'oxydation.
Vitamine C	Cassis, poivron, kiwi, chou-fleur, fraise, orange, ananas, asperge...	Consommer les fruits et légumes rapidement après achat.
Vitamine E	Huiles de tournesol, de pépins de raisins, de maïs..., amandes, margarine, fenouil, avocat...	Conserver les huiles à l'abri de la lumière et de la chaleur car la vitamine E y est sensible.
Béta-carotène	Carotte, épinard, abricot, brocoli, melon, laitue, tomate...	Préférer les fruits et les légumes colorés (verts, oranges, rouges...) car ils sont les plus riches.
Sélénium	Poissons, abats, viandes, oeufs, fromages...	Privilégier l'association de sélénium et de la vitamine E, car leurs actions sont complémentaires.
Zinc	Huîtres, boeuf, oeufs, produits laitiers...	Augmenter les apports en zinc, en cas de consommation excessive de tabac ou d'alcool.
Fer	Viandes, abats, poissons, oeufs, légumes secs...	Associer le fer d'origine végétale à la vitamine C qui favorise son absorption.

Quels compléments alimentaires choisir ?



Les compléments alimentaires sont à choisir en fonction des habitudes alimentaires de chacun.

Pour avoir une belle peau...

- › Herbalifeline pourra être intéressant pour son apport en oméga 3.
- › VegetACE pour son apport en antioxydants.
- › L'ensemble des boissons sont intéressantes pour assurer une bonne hydratation.

Pour avoir de beaux cheveux...

- › Herbalifeline pourra être intéressant pour son apport en oméga 3.
- › VegetACE pour son apport en antioxydants.
- › Cell Activator pour son apport en vitamines B et en zinc.
- › Cell-U-Loss et Formula 2 pour leurs apports en fer.
- › Pour les personnes dont les apports en protéines sont trop faibles Formula 1 ou Formula 3 sont des alternatives intéressantes.

Pour avoir des ongles solides...

- › VegetACE pourra être intéressant pour son apport en antioxydants.
- › Formula 2 pour son apport en 11 vitamines et 6 minéraux.
- › Cell-U-Loss pour son apport en fer, en calcium et en magnésium.
- › Pour les personnes dont les apports en protéines sont trop faibles Formula 1 ou Formula 3 sont des alternatives intéressantes.

Quelques conseils en plus



La peau, les cheveux et les ongles subissent de multiples agressions. Il est important d'en prendre soin et de connaître leurs principaux ennemis ainsi que leurs meilleurs amis.

Les ennemis :

- › Les expositions solaires trop fréquentes ou trop prolongées et les coups de soleil. En effet, l'exposition excessive au soleil est la première cause du vieillissement de la peau. Lors d'une exposition au soleil utiliser une protection adaptée.
- › Le froid, le vent, la pollution, les variations de températures...
- › Le tabac. Arrêter ou au moins diminuer la consommation.
- › Le stress.
- › Les décolorations et les permanentes mal maîtrisées peuvent altérer l'élasticité du cheveu.

Les meilleurs amis...

- › Les produits cosmétiques les plus adaptés à votre type de peau, de cheveux et d'ongles.
- › Une alimentation variée et équilibrée.
- › Un mode de vie sain qui accorde une place de choix au sommeil. En effet, la peau se régénère plus vite pendant le sommeil.

A retenir

- › La peau, les cheveux et les ongles sont des tissus qui se régénèrent en permanence.
- › Une alimentation variée et équilibrée leur apporte les éléments indispensables à leur renouvellement et qui leur permettront de lutter contre les agressions.
- › Les éléments nutritionnels clés sont les protéines, les acides gras essentiels, l'eau, les vitamines et les minéraux.
- › Les compléments alimentaires sont à choisir en fonction des habitudes alimentaires de chacun.
- › Des produits cosmétiques adaptés, un mode de vie sain, un sommeil régulier et une alimentation variée et équilibrée sont les meilleurs amis de la peau, des cheveux et des ongles.

Sources :

Photos : STOCKBYTE, IMAGE SOURCE, PHOTO ALTO