

Cheveux, ongles et peau importance de la nutrition

Les **phanères** (cheveux, ongles) et la **peau** ont une fonction de protection contre les agressions extérieures.

Ils sont nourris par le sang qui, grâce à l'alimentation, va apporter tous **les nutriments nécessaires à leur développement et à leur entretien**.

Pour cela il est indispensable d'adopter **une alimentation saine et équilibrée**. Mais à certaines périodes de l'année, aux changements de saison (notamment mars et septembre), après une grossesse ou une maladie, en cas de traumatisme ..., il est important de donner un petit coup de pouce à votre corps pour combler les déficits.

Ceci permettra de favoriser la repousse et donner force et brillance à vos cheveux, vos ongles et votre peau, mais n'empêchera pas la chute des cheveux déjà morts.

La qualité de nos cheveux, de nos ongles et de notre peau sont le reflet de notre état de santé.

Leur beauté dépend des moyens mis en oeuvre contre les nombreuses agressions extérieures, mais également de l'équilibre alimentaire adopté.



Les besoins en vitamines

Le β -carotène et les autres caroténoïdes

Le β -carotène, précurseur de la vitamine A, et les autres caroténoïdes sont de puissants antioxydants et jouent un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme.

Réputé pour faciliter le bronzage, le β -carotène accélère la production de mélanine responsable de la coloration de la peau. L'épiderme est plus pigmenté et permet un bronzage plus uniforme. De plus, la vitamine A contribue à la souplesse et à la brillance des cheveux, car en cas de carence, les cheveux deviennent secs, ternes et des pellicules peuvent apparaître.

Les meilleures sources: abats, hareng, légumes (carotte, patate douce, épinard, chou, courge...)

Les vitamines du groupe B

La vitamine B1 (thiamine) contient du soufre. Elle doit donc être régulièrement apportée par l'alimentation, car il n'existe pas de réserve dans l'organisme.

Les meilleures sources : céréales complètes, légumes secs (lentilles), fruits secs (noisettes, noix ...), légumes (pomme de terre, chou, asperge).

La vitamine B2 (riboflavine) aide à éviter les cheveux gras.

Les meilleures sources : produits céréaliers à graines entières, volaille, mollusques, légumes verts feuillus, oeufs, noix.

La vitamine B3 (PP ou niacine) joue un rôle dans son hydratation.

Une peau anormalement sèche peut être le signe

d'une carence en vitamine B3.

Les meilleures sources : produits céréaliers à grains entiers, poisson (thon, morue, saumon, ...), viande et volaille (foie, poulet, escalope de veau, ...), arachides.

La vitamine B5 (acide pantothénique) est l'alliée des phanères par excellence.

Elle améliore l'hydratation de la tablette unguéale (ongle).

Les meilleures sources : viande, produits céréaliers à grains entières, saumon et morue, oeufs durs, abats, graines de tournesol, champignons.

La vitamine B6 (pyridoxine) est recommandée aux personnes ayant la peau grasse, car elle régule l'excès de sébum.

Les meilleures sources : dinde et poulet, poisson (morue, saumon), pois chiches, foie, graines de sésame et de tournesol.

La vitamine B8 (biotine) participe à réguler l'activité des glandes sébacées en diminuant la sécrétion de sébum (action antiséborrhéique).

Les meilleures sources : foie et abats, poisson, soja et autres légumineuses, chou-fleur, jaune d'oeuf, noix.

La vitamine B9 (folate ou acide folique)

Les meilleures sources : abats, légumes (épinard, asperge, laitue romaine, betterave, chou de Bruxelles ...), graines de lin et de tournesol, légumineuses et graines de soja.

La vitamine C

La vitamine C, Elle améliore le grain de la peau, donne un teint lumineux et atténue le teint gris des fumeurs et des grands stressés.

Les meilleures sources : nombreux fruits, légumes et pommes de terre.

La vitamine E

La vitamine E est un antioxydant qui a le même rôle que la vitamine C sur la peau.

Les meilleures sources : amandes, graines de tournesol, noisettes, arachides, produits céréaliers à grains entières, avocat.

Les besoins en oligo-éléments

Le zinc

Le zinc contribue à **protéger les cellules contre le stress oxydatif**, à un **métabolisme acido-basique normal**, à une **fonction cognitive normale**, à la **synthèse normale de l'ADN**.

De plus, il intervient dans le processus de division cellulaire, la synthèse normale de l'ADN, le processus de division cellulaire, à une synthèse protéique normale.

Pour la peau et les ongles, le zinc contribue au maintien d'une peau normale, au maintien de cheveux normaux et maintien d'ongles normaux. Les meilleures sources : huîtres de germe de blé, foie de veau, graines de sésame.



Le cuivre

Le cuivre contribue à **protéger les cellules contre le stress oxydatif**, contribue à la **pigmentation normale de la peau et des cheveux**.

Mais aussi contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et nerveux.



Le sélénium

Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Le sélénium contribue au maintien de cheveux normaux et d'ongles normaux.

Le sélénium contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les meilleures sources : viande, fruits de mer, légumes.

Les besoins en autres nutriments

Apport de Kératine

Résultats de 3 études cliniques *

L'étude clinique a montré une **réduction des rides et ridules**, tout en favorisant la fermeté et l'**élasticité de la peau**. Elle améliore la luminosité et l'éclat de la peau et des cheveux.

* Christina Beer, Simon Wood, Robert H. Veghte, *A Clinical Trial to Investigate the Effect of Cynatine HNS on Hair and Nail Parameters, The Scientific World Journal Volume 2014 (2014), Article ID 641723, 6 pages*

Besoins en collagène

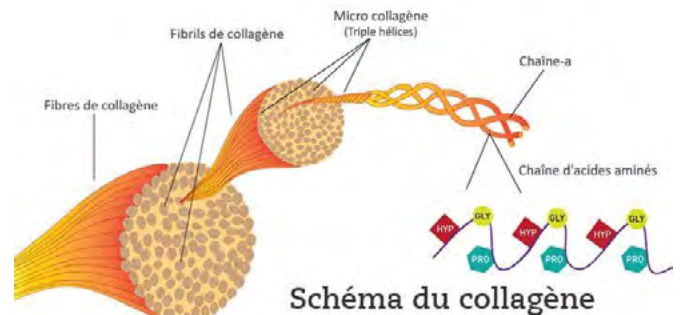
Les acides aminés entrant dans la structure du collagène sont de plus en plus déficitaires dans l'alimentation moderne.

En effet il y a 60 ans, on mangeait bien plus de bouillons d'os et de poule au pot, des préparations grâce auxquelles le collagène des os et de la peau était consommé. Or, le collagène est une protéine présente dans toutes les structures du corps : peau, cartilages, os, tendons, ligaments, vaisseaux sanguins et tissus conjonctifs. Il représente 30 % à 35 % des protéines totales de l'organisme.

Il existe différents types de collagène :

- Le type I : os, tendons, ligaments et peau

- Le type II : cartilages et structure des yeux
- Le type III : foie, poumons et artères
- Le type IV : rein et d'autres organes internes
- Le type V : à la surface des cellules, dans les cheveux et le placenta.



Le collagène intervient dans la **formation du derme**, où il entre pour 90 %.

Avec l'âge, on observe un ralentissement de la production de collagène par les fibroblastes, induisant une perte d'hydratation et un amincissement de la peau avec apparition des rides.

Le collagène intervient lors de la **phase « cata-gène » du cycle du cheveu** en remplissant le follicule pileux.

Il est également **présent sous plusieurs formes dans les vaisseaux**. On trouve du collagène de type I et III dans les artères et artérioles, de type IV et V dans les capillaires sanguins. De plus, les artères élastiques contiennent environ 40 % d'élastine, contre moins de 10 % pour les artères musculaires, artérioles, veines et veinules.

Les meilleures sources : fond de veau, gélatine, bouillon d'os, poule au pot, poisson.

Besoins en en acides gras essentiels

Les acides gras poly-insaturés (oméga-3 et oméga-6) sont indispensables.

Ils participent à l'**hydratation de la peau** (acide gamma-linolénique). Une carence en acides gras essentiels induit un cuir chevelu trop sec, des cheveux cassants et affinis.

Les oméga-3 font partie intégrante des membranes cellulaires : ils conditionnent donc la bonne santé des tissus, et en particulier du tissu le plus visible : la peau.

Des études ont démontré l'impact d'une consommation d'oméga 3 sur la qualité de la peau.

L'acide gamma-linoléique (GLA) est un oméga-6 à longue chaîne, qui manque à notre alimentation. Il favorise sa **bonne hydratation** afin d'éviter que l'épiderme ne s'affine, sèche, se ternisse et se ride.

Cet oméga-6 particulier est présent en grande quantité dans l'huile de bourrache ($\geq 20\%$).
Les meilleures sources : huiles de poisson, certaines huiles végétales.

Besoins en eau



Les crèmes hydratantes nourrissent l'épiderme de l'extérieur, mais ce n'est pas suffisant. L'apport hydrique est aussi une des armes essentielles pour avoir une belle peau. Il est donc important de consommer de l'eau **tout au long de la journée**.

Elle peut éventuellement être agrémentée d'un filet de jus de citron et doit également être consommée sous forme de tisane ou de thé vert léger, non sucré.

Attention à l'alcool, il favorise la déshydratation et donne un teint terne. En revanche, le vin rouge contient des polyphénols (puissants antioxydants), qui ont un effet positif sur l'épiderme, à condition d'être consommé avec modération (1 verre / jour).

En complément, consulter :
FICHE CONSEIL - Beauté-Cheveux, ongles et peau

V2302