

Comment bien nourrir les cheveux ?

Pour nourrir le cheveu, il est indispensable d'adopter une alimentation saine et équilibrée.

Agir de l'extérieur



Le beurre de [karité](#) nourrit les couches superficielles du cuir chevelu et le protège des agressions diverses (froid, vent, soleil). Riche en substances nutritives, et en particulier en phytostéroïdes, le beurre de karité est particulièrement recommandé en cas de cuir chevelu irrité et de [cheveux fatigués](#).

Agir de l'intérieur

L'apport de vitamines

- [Les vitamines du groupe B](#) sont essentielles au métabolisme des cellules mères des cheveux et des ongles.
- [La vitamine B1](#) contient du soufre, indispensable à la synthèse de la kératine. Cette vitamine doit donc être régulièrement apportée par l'alimentation car il n'existe pas de réserve dans l'organisme.
- [La vitamine B2](#) a une action sur la chute des cheveux et aide à lutter contre les cheveux gras.
- [La vitamine B3](#) (ou PP) participe à la synthèse de la kératine et fonctionne en association avec beaucoup d'autres vitamines du groupe B.
- [La vitamine B5](#) est la vitamine du cheveu par excellence. Elle stimule la croissance des cellules à la racine du cheveu et améliore l'état du cheveu.
- [La vitamine B6](#) a un rôle antipelliculaire. Elle est également indispensable au métabolisme correct du [zinc](#) et agit en association avec ce minéral pour lutter contre les pellicules.
- [La vitamine B8](#), ou biotine, participe à réguler l'activité des glandes sébacées en diminuant la sécrétion de sébum (action antiséborrhéique). La biotine aide ainsi à freiner la chute des cheveux et à renforcer la résistance des ongles qui perdent leur aspect cassant.

La levure de bière

La [levure de bière](#) est un champignon microscopique unicellulaire naturellement présent dans l'air. Elle est particulièrement riche en acides aminés essentiels, vitamines du groupe B et minéraux ([calcium](#), [fer](#), [magnésium](#)...), ce qui lui permet notamment de reminéraliser les cheveux et éviter les cheveux fourchus.

Les bienfaits des plantes

- [Le bambou](#) : les tiges ligneuses du bambou ont une paroi très épaisse d'où "coule" un liquide riche en silice. La silice est intéressante à double titre : elle participe à la constitution de la kératine en renforçant sa solidité et favorise la consolidation du collagène des parois des vaisseaux qui assureront une meilleure irrigation du cuir chevelu et des bulbes pileux.
- Certains [extraits de blé](#) contiennent plus de 60 % d'albumine et de globuline, fractions protéiques riches en cystine. Ce composé participe à la synthèse de la kératine. L'huile de germe de blé apporte des acides gras essentiels mais également de la vitamine E dont elle est une source particulièrement riche.



- [Le saw palmetto](#), ou palmier nain, a des effets bénéfiques pour aider à lutter contre la [chute des cheveux](#)

- L'ortie est riche en [silice](#), ce qui lui confère une action reminéralisante. Élément indispensable à la croissance des cheveux et des ongles, l'extrait d'ortie contribue à stimuler la multiplication des cellules épidermiques.