

1^{er} mois de coaching

ALIMENTATION CHEVEUX FORTS

La force des cheveux vient en mangeant

À ÉVITER

Ce qui **accélère** la chute de cheveux

À ENCOURAGER

Pour un cheveu en **pleine santé**

1 LES BOISSONS SUCRÉES

2 LE PAIN BLANC, LES PÂTISSERIES

↑ Insuline
↑ Facteur hormonal de la chute des cheveux

Chute accélérée

3 LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

↑ Oxydation

4 LES OMÉGAS 3

↳ Inflammation
↳ Vascularisation

Densité capillaire améliorée

5 LE ZINC

↳ Facteur hormonal de la chute des cheveux

Chute diminuée

6 LA VITAMINE C

↳ Oxydation
↳ Absorption du fer

Croissance stimulée

1 Traquez le sucre, mission n°1 : les boissons

STOP AUX

🚫 SODAS

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande idéalement de **ne pas dépasser les 25g de sucres libres par jour** pour les adultes, soit **moins d'une canette de soda américain rouge et noir...**

330ML = 6 SUCRES

250ML = 4 SUCRES

🚫 JUS DE FRUITS

Surtout ceux qui affichent « à base de concentré ». Ils ne contiennent **pas** aucune vitamine, mais **beaucoup de sucres et d'eau.**

🚫 SIROPS

Les sirops doivent contenir au moins **55% de matière sucrante** (sucre blanc, sucre raffiné, dextrose, sucre caramélisé, ...) pour obtenir l'appellation. Ça ne laisse plus beaucoup de place pour les fruits !

REMPLEZ CES BOISSONS PAR :

✅ DU THÉ

Le thé froid est une super option en été, c'est le fameux thé glacé que vous avez l'habitude d'acheter... mais en version **sans sucres** !

✅ DU JUS DE TOMATES

3 à 5 fois moins sucré que les jus de fruits.

✅ DE L'EAU

Agrémentée de **morceaux de fruits** (fraises, oranges, un citron pressé), de **menthe** ou d'**épices** (gingembre par exemple).

💡 ASTUCE

Si vous buvez du jus de citron dans l'eau, utilisez une **paille** (en verre par exemple) pour **préserver l'émail** des dents.

✅ DU KOMBUCHA

La boisson fermentée venue d'Asie très **pauvre en sucres.**

💡 ASTUCE

Le kombucha s'occupe aussi de votre **microbiote** grâce aux **probiotiques** qu'il contient !

Idée pratique

Recette de thé glacé au citron et à la menthe

- Placer 2 sachets de thé (de préférence vert) dans une bouteille en verre.
- Ajouter une petite poignée de feuilles de menthe froissées.
- Remplir la bouteille d'eau chaude. Placer au frigo pour quelques heures.
- Ôter les sachets de thé et les feuilles de menthe.
- Ajouter le jus de citron frais, servir frais et boire à la paille de préférence.

2 Traquez le sucre, mission n°2 : les pains & pâtisseries

LIMITEZ AU MAXIMUM

LES PAINS ET PÂTISSERIES AUX INDICES GLYCÉMIQUES (IG) ÉLEVÉS.

Plus l'indice glycémique d'un aliment est **élevé**, plus il **augmente le taux de sucre** dans le sang, ce que vos cheveux n'apprécieront pas vraiment...

Aliments à IG haut	IG*
Baguette blanche	95
Pain de mie blanc	75
Croissant	70
Brioche	70

Alternative	IG*
Pain de seigle noir	45
Pain complet	40
Biscuits à l'avoine	55
Biscuits sablés (farine complète)	55

IG haut > 70

IG moyen 56-69

IG bas < 55

Idée pratique

Adapter les pratiques culinaires

Vous pouvez agir sur l'IG de vos repas en adaptant également vos pratiques culinaires.

MODE DE CUISSON

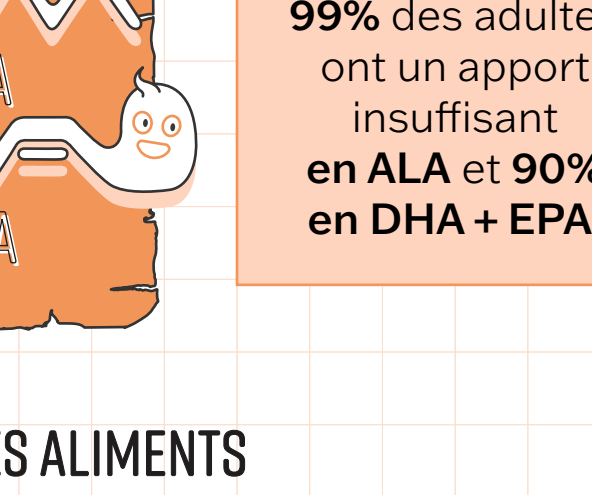
Par exemple, le mode de cuisson en lui-même influence également l'IG.

TEMPS DE CUISSON

D'autre part, plus les aliments sont cuits plus l'indice glycémique augmente.



L'indice glycémique le plus bas est : la cuisson à la vapeur !



L'indice glycémique augmente avec le temps de cuisson !

3 Attention à la lettre « E »

€100 €224 €463

Ce sont des **ADDITIFS ALIMENTAIRES**, ils n'ont aucun bénéfice nutritionnel mais améliorent la texture, la conservation ou la couleur d'un aliment mais malheureusement pas à n'importe quel prix.

Un grand nombre d'entre eux peuvent participer à la **chute des cheveux** ou à l'**augmentation de leur fragilité**, notamment les colorants ou les conservateurs.



POUR LES ÉVITER, UN SEUL CONSEIL : LIMITER AU MAXIMUM LES PLATS DÉJÀ PRÉPARÉS.

À l'inverse, initiez-vous au **batch cooking** = cuisiner pour plusieurs fois dans la semaine.

Vous conservez ensuite vos plats dans des récipients en verre au frigo pour les prochains jours. De nombreux livres/sites vous donneront des recettes simples de batch cooking.

Idée pratique

Comment les reconnaître ?

Vous retrouvez ces additifs alimentaires dans la liste des ingrédients de vos aliments, soit sur leur nom complet soit avec leur numéro (commençant par E suivi de 3 chiffres).

💡 ASTUCE

Pour vous tenir informé(e), et retrouver les informations sur les additifs, vous pouvez consulter le site d'**UFC-Que Choisir** qui tient une liste à jour des additifs et de leurs potentiels dangers.

4 À la recherche des Omégas 3 !

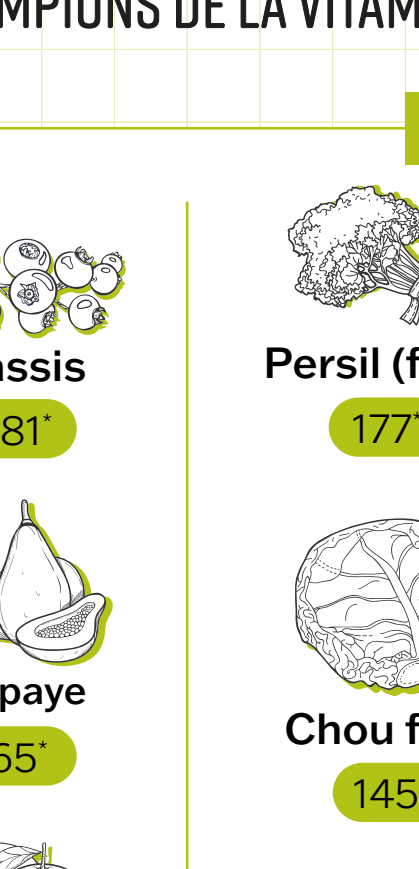
Les omégas 3 sont des **lipides gras** que l'on ne sait pas fabriquer ou alors en **quantité insuffisante** pour couvrir nos besoins.

Ces lipides sont **indispensables au bon fonctionnement du corps et de la peau** : réduction des risques cardiovasculaires, meilleur développement cérébral, peau moins sèche, etc.

INFOS

Les Omégas 3 les plus recherchés sont : **ALA* & DHA + EPA****

*Acide Alpha-Linolénique
**Acide Docosa-Hexaénoïque + Acide éicosapentaénoïque.



⚠️

En France, **99%** des adultes ont un apport insuffisant en **ALA** et **90%** en **DHA + EPA**.

Le remède de Mamie

La championne des omégas 3

Conservez ces huiles à l'abri de la chaleur et de la lumière.

= quantité de DHA pour 2 jours !

LE PALMARÈS DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGAS 3 :

	ALA*	DHA*	EPA*
Huile de foie de Morue	1,79	11,4	8,39
Sardines (cuites, appertisées)	0,18	1,02	1,24
Maquereaux (cuits, appertisés)	0,25	1,52	1,25
Saumon (cuit vapeur)	0,18	1,11	0,64
Hareng (fumé)	0,07	1,18	3
Huile de cameline	30	0	0
Huile de colza	7,54	0	0
Huile de lin	53,3	0	0
Graines de lin	16,7	0	0
Graines de chia (séchées)	17,8	0	0
Noix (séchée)	7,5	0	0

Idée pratique

Pensez aux poissons en boîte !

Parce qu'une plancha avec des sardines c'est super l'été, mais que ça laisse une petite odeur donc vous n'en ferez pas toutes les semaines, pensez aux sardines ou maquereaux en boîte.

5 Manque de zinc = chute de cheveux

Le zinc se trouve dans de nombreux aliments : viande rouge, huîtres, fromage, herbes...

Mais sa **biodisponibilité**, c'est-à-dire la manière dont le corps l'absorbe, est **différente** selon les sources alimentaires.

INFO

Les apports recommandés en zinc sont de **9 mg/j** en moyenne chez les femmes, **11 mg/** pour les femmes enceintes et **12 mg/j** chez les hommes.

PRODUITS ANIMAUX OU LAITIERS

40% biodisponibilité du zinc

PRODUITS VÉGÉTAUX

20% biodisponibilité du zinc

LE ZINC EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si votre alimentation n'est pas assez riche en zinc, vous pouvez vous tourner vers les compléments alimentaires. Attention, là encore, la biodisponibilité varie. Choisissez le **biglycinate de zinc** (la plus haute biodisponibilité) ou encore du **gluconate**, **pidolate** ou **picolinate** de zinc.

Idée pratique

Pensez aux herbes et aux graines !

Certaines herbes et graines sont également riches en zinc, comme le **thym**, le **basilic**, le **son de blé** ou encore les **graines de lin**. Ajoutez-les **après cuisson** pour augmenter la teneur en zinc de vos plats !

6 Vitaminez vos journées

Consommez au moins **2 fois** par jour des aliments riches en **vitamine C**.

LES CHAMPIONS DE LA VITAMINE C :

FRUITS

Goyave (pulpes)	228'
Cassis	181'
Kiwi	82'
Papaye	65'
Orange	47'

Et oui, ce n'est pas la championne de la Vitamine C comme on peut tous le penser !

LÉGUMES

Persil (frais)	177'
Thym (frais)	160'
Chou frisé	145'
Poivron (rouge ou jaune)	121'
Brocoli	106'

*Vitamine C (mg/100g)

Idée pratique

Pensez aux kiwis !

Une bonne manière d'augmenter ses apports en **Vitamine C** est d'adopter le réflexe : « **1 kiwi par jour** », au petit déjeuner par exemple. Il existe de nombreux kiwis français pouvant être consommés principalement pendant **l'automne** ou **l'hiver**.

Pour profiter au maximum de la **Vitamine C** contenue dans les fruits et légumes, **dégustez-les crus** ou faites-les cuire de manière douce, à la vapeur par exemple. Une cuisson à l'eau bouillante peut détruire jusqu'à **55%** de la Vitamine C. Ce serait dommage de gâcher autant de potentiel !