

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 œuvre 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. Par son action anti-oxydante, le β -carotène et la vitamine A possèdent une **action photoprotectrice** ; ils protègent l'épiderme des agressions extérieures et aident la peau à mieux résister aux rayons ultraviolets du soleil.

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

Les vitamines du groupe B sont **essentielles au métabolisme des cellules mères** (renouvellement des cellules), **des cheveux, des ongles et de la peau**.

Chacune contribue par sa spécificité à la qualité de l'épiderme et des phanères :

La **vitamine B1** (thiamine) contient du soufre, indispensable à la synthèse du collagène et de la kératine. 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) renforce le tissu cutané, a une action sur la chute des cheveux et aide à éviter les cheveux gras.

Les meilleures sources : produits céréaliers à grains entières, volaille, mollusques, légumes verts feuillus, œufs, noix

La **vitamine B3** (PP ou niacine) participe à la synthèse de la kératine et fonctionne en association avec beaucoup d'autres vitamines du groupe B.

La vitamine B3 est une vitamine vasodilatatrice, elle favorise donc le flux sanguin et permet un meilleur apport en nutriments vers les tissus qui en ont le plus besoin (racines des cheveux et des ongles). De plus, elle sert d'«écran» à l'épiderme contre la lumière et 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 prévient les troubles des phanères et est nécessaire au bon état de la peau et des muqueuses.

En effet, elle stimule la croissance des cellules à la racine du cheveu et améliore l'état du cheveu en hydratant et aidant au développement du follicule pileux.

Elle améliore l'hydratation de la tablette unguéale (ongle) et est essentielle à la croissance et à la résistance de l'épiderme, grâce à ses propriétés cicatrisantes.

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

La **vitamine B6** (pyridoxine) participe directement au métabolisme des protéines soufrées de la kératine.

À partir de la méthionine, elle synthétise par exemple la cystéine, lorsque cette dernière n'est pas fournie en quantité adéquate par la nourriture. Mais, elle a aussi une autre fonction très importante pour la pousse des cheveux, mieux vaut en stocker suffisamment pour qu'elle puisse remplir tous ces rôles. Elle est indispensable au métabolisme du zinc et agit en association avec lui, dans son action inhibitrice de l'enzyme 5-alpha-réductase pour lutter contre la desquamation du cuir chevelu (pellicules), la chute des cheveux et l'hyperséborrhée, notamment dans l'alopecie androgénétique. La vitamine B6 est, aussi 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). La biotine, en association avec la vitamine B5, aide ainsi à freiner la chute des cheveux et à renforcer la résistance des ongles qui perdent leur aspect cassant.

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

La **vitamine B9** (folate ou acide folique) participe au renouvellement rapide des cellules cutanées et des muqueuses.

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, anti-radicalaire et antifatique, cicatrisante, activatrice du collagène, participe à la **régulation de l'activité des mélanocytes**. 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. Elle préserve les ongles du vieillissement prématuré et stimule l'oxygénation et la circulation du sang au niveau du follicule pileux. Elle protège la peau et le cuir chevelu du dessèchement, en rendant positive l'action des acides gras essentiels.

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



Les besoins en oligo-éléments

Le zinc

Le zinc joue un rôle fondamental dans la **croissance et la vitalité des phanères** (cheveux et ongles), car il participe à la synthèse protéique, donc à la synthèse du collagène et de la kératine. De cette façon, un apport en zinc assure dureté et solidité aux ongles et aux cheveux.

De plus, il intervient dans la polymérisation des acides gras essentiels, lesquels nourrissent et préviennent le dessèchement des tissus entourant le follicule pileux. Il est nécessaire à la mobilisation de la vitamine A, qui aide à lubrifier le cheveu, à hydrater le cuir chevelu et à prévenir les desquamations (états pelliculaires).

En cas de **chute des cheveux androgénétique**, il aide à inhiber l'enzyme 5-alpha-réductase, située au niveau du cuir chevelu et provoquant un excès de sébum et la chute des cheveux.

L'un des premiers signes d'une carence en zinc est d'ailleurs le ralentissement de la pousse des cheveux, des ongles cassants et dédoublés ou porteurs de taches blanches.

Pour la peau, le zinc est un **allié indispensable**. En intervenant dans la synthèse du collagène, il **favorise la cicatrisation**, et intervient donc dans de nombreuses affections de la peau : psoriasis, ulcère de la jambe, infections de la peau. Son rôle face au problème d'acné, par exemple, est aujourd'hui bien démontré : il permet de réduire l'acné en maîtrisant la sécrétion de sébum, mais aussi il interviendrait contre la bactérie responsable et limiterait également la réaction inflammatoire.

Les meilleures sources : huîtres de germe de blé, foie de veau, graines de sésame

Le cuivre

Le cuivre est **indispensable** à la **synthèse du collagène** et de la **mélanine** et à la **santé de la peau**. En outre, il est un antioxydant qui détruit les radicaux libres.

Les meilleures sources : foie, huîtres, chocolat noir, noix



Le sélénium

Le sélénium, en réduisant au minimum les dommages causés par les radicaux libres, **protège la peau** des effets nocifs du soleil, facilite le bronzage et ralentit le vieillissement cutané. Il renforce l'action des vitamines A, C, E et du zinc. La plupart des adultes en sont carencés et particulièrement les fumeurs.

Les meilleures sources : viande, fruits de mer, légumes



Le silicium

Le silicium **sert de liant entre les acides aminés formant les protéines**, c'est-à-dire qu'il participe à la cohésion des molécules de collagène, de kératine, d'élastine ...

Il est donc très important pour la peau, les cheveux et les ongles. L'action sur la biosynthèse de l'élastine et du collagène se répercute sur l'élasticité de la peau. L'action du silicium sur la kératine des cheveux réduit la séborrhée, en maintenant l'équilibre hydrique du cuir chevelu et des follicules pileux, il renforce la structure du cheveu, freine la chute et accélère la croissance capillaire.

Le silicium va aussi renforcer la structure des ongles qui vont pousser plus vite et être plus solides. A partir de la quarantaine, on observe une baisse de la teneur des tissus en silicium, entraînant une perte d'élasticité et un relâchement des tissus de soutien responsables de l'apparition des rides et de la fragilisation des ongles et des cheveux. On assiste parfois, à partir de la cinquantaine, à une chute précoce des cheveux due à un manque de silicium au sein même de la fibre capillaire.

Les meilleures sources : ortie, prêle, avoine

Les besoins en autres nutriments

Apport de Kératine

La **Cynatine®HNS** est une kératine particulièrement biodisponible, car elle est obtenue par un processus breveté permettant de la rendre soluble.

Elle est composée d'une matière biologique unique appelée « Intermediate Filament Protein », produite à partir de la source unique de fibre de kératine issue de laine de mouton de Nouvelle-Zélande.

Cynatine®HNS est un **ingrédient révolutionnaire composé de kératine solubilisée et biodisponible**, une protéine présente naturellement dans le corps, qui aide à protéger et réparer les cheveux abîmés, les ongles et la peau.

L'efficacité de Cynatine®HNS est **cliniquement prouvée** avec une consommation journalière de 500 mg.

Résultats de 3 études cliniques *



Soins de la peau

L'étude clinique a montré une **réduction des rides et ridules**, tout en favorisant la **fermeté et l'élasticité de la peau** et en améliorant la structure de la protéine et l'**hydratation de la peau**.

La prise de Cynatine®HNS permet **d'atténuer les rougeurs** de la peau sensible ou l'inflammation en bloquant la production de PGE2 (prostaglandines pro-inflammatoires).

Elle améliore la luminosité et l'éclat de la peau grâce à ses **propriétés antioxydantes naturelles** et sa **capacité à promouvoir la SOD** (Super Oxyde Dismutase) et la **production de glutathion** (un antioxydant essentiel).

Soin des cheveux

Cynatine®HNS est capable de se lier aux cheveux. Il a été démontré que sa prise quotidienne permet de **réduire la perte de cheveux** au lavage, **d'améliorer leur résistance**, leur luminosité et leur éclat.

Soins des ongles

Cynatine®HNS est capable de se lier à l'ongle et lui confère une **meilleure résistance, élasticité et hydratation**.

* 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

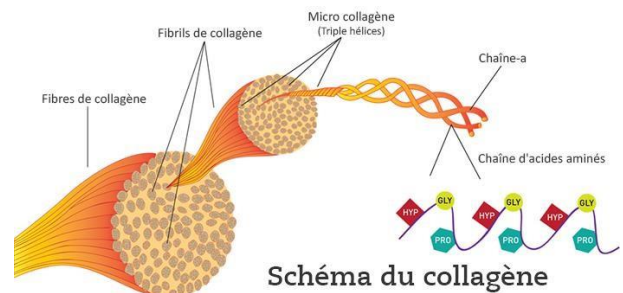
Besoins en collagène

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** et assure, avec l'élastine et les glycoprotéines, la cohésion, l'élasticité, la résistance et la régénération de tous ces tissus.

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 % en y conférant sa résistance et sa souplesse. 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 « catagène » du cycle du cheveu** en remplissant le follicule pileux et empêchant ainsi la perte immédiate du cheveu mort.

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 acides aminés soufrés

La **richesse en soufre de la méthionine et de la cystéine** leur permet de jouer un rôle important dans la cohésion, la stabilité et la résistance de la kératine, et donc dans celles des cheveux et des ongles.

Le soufre forme en effet des liaisons entre les molécules, agissant un peu comme une glue qui maintient groupées les fibres de kératine. Des ongles ou des cheveux fragiles, cassants sont souvent le résultat de liaisons trop faibles entre les cellules qui les constituent.

Le soufre et les acides aminés soufrés jouent donc **un rôle particulièrement important pour la solidité des cheveux et des ongles.**

Pris sous forme de compléments alimentaires, ces éléments peuvent avoir plusieurs actions :

- ils améliorent la robustesse des repousses capillaires et participent à leur croissance
- ils régulent la sécrétion du sébum, en cas d'hyper séborrhée
- ils aident à éliminer les toxines qui se déposent sur les racines et les empêchent de se développer.

Dans les compléments alimentaires, la source la plus importante de soufre est le MSM, **méthyl-sulfonyl-méthane naturel**, mais il peut également être fourni par les acides aminés soufrés comme la **L-cystéine**, **l'acétyl-cystéine** ou encore la **L-méthionine**.

Les meilleures sources : graines de soja, rognons, foies animaux, graines de tournesol séchées, noix du Brésil, poissons et viandes, crucifères, œufs.



Besoins en en acides gras essentiels

Les **acides gras poly-insaturés** (oméga-3 et oméga-6) sont **indispensables à la croissance et à la solidité des ongles.**

Ils nourrissent les membranes cellulaires et participent activement à la **fabrication de nouvelles cellules** et aux **échanges intercellulaires**, dans la zone de croissance du cheveu, celle qui entoure le follicule pileux et la racine.

Ils participent aussi 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.

En plus de maintenir l'élasticité de la peau, ils interviennent dans la synthèse des prostaglandines PGE3 qui régulent le processus inflammatoire. De ce fait, ils atténuent les rougeurs et calment les irritations. Ils permettent le combat contre l'inflammation en particulier de la peau dans le cas de blessures superficielles.

Des études ont démontré **l'impact d'une consommation d'oméga 3 sur la qualité de la peau et sur la réduction de pathologies** comme le psoriasis ou la dermatite et l'acné.



L'acide gamma-linoléique (GLA) est un oméga-6 à longue chaîne, qui manque à notre alimentation et possède une **action protectrice sur l'ensemble du tissu cutané** (peau, muqueuse, ongles).

Il favorise sa bonne hydratation afin d'éviter que l'épiderme ne s'affine, sèche, se ternisse et se ride. De plus, il est précurseur des prostaglandines PGE1 anti-inflammatoires. Cet **oméga-6 particulier est présent en grande quantité dans l'huile de bourrache** (≥ 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.

Pour coupler hydratation et antioxydants, **prendre un verre de jus de framboise, de mûre ou de canneberge à chaque petit déjeuner.** 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).