



Extrait du Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

<http://www.mycoiffure.com/tabac-cheveux-sante.html>

Le tabagisme, l'ennemi juré des cheveux

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Astuces protection des cheveux, bien protéger ses cheveux -



Date de mise en ligne : lundi 22 novembre 2010

Description :

Tout le monde le sait, le tabagisme est mauvais pour les poumons, mais pas seulement. En effet, plus que les autres, les fumeurs s'exposent à un risque plus important de perdre leurs cheveux.

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Arrêter la cigarette pour prévenir la chute de cheveux

Il existe un tas de bonnes raisons pour arrêter la cigarette. Parmi elles, la santé des cheveux. En effet, il faut savoir qu'une addiction trop importante à la cigarette expose les fumeurs à des risques sérieux et gênants allant de la perte de cheveux à la calvitie. À titre indicatif, la fumée de la cigarette contient au minimum 4000 produits chimiques, tous nocifs à la santé des cheveux ! Fumer 5 à 6 cigarettes par jour suffit à asphyxier les cheveux, qui tombent alors en masse.

En surface, la chevelure devient moins éclatante et les cheveux sont sensiblement plus cassants. Bref, ils deviennent tout simplement plus vulnérables ! Puis, rongés de l'intérieur par la fumée, leur entretien se trouve aussi plus difficile à mener. Pire encore, la cigarette freine la croissance des cheveux. En effet, en plus de détruire notablement les apports nutritionnels qui leur sont destinés, la fumée de la cigarette interfère sérieusement dans le cycle de vie des cheveux qui de ce fait, se renouvellent moins vite ou cessent leur développement.

Les solutions pour redonner vie à vos cheveux après l'arrêt du tabagisme

Pour aider vos cheveux à retrouver leur bel éclat et leur souplesse, stopper la cigarette est une très bonne alternative pour commencer. Mais souvent, elle ne suffit pas. Il est nécessaire d'être aux petits soins pour eux : application de masques capillaires, shampoings nourrissants et antichute, huiles essentielles au besoin... et surtout privilégiez une bonne alimentation. En fournissant l'apport quotidien en zinc, fer, nutriments et en vitamines B, votre alimentation constitue de ce fait le point de départ pour atteindre votre objectif ! Les aliments trop sucrés, gras ou trop salés sont bien entendu à éviter.

Par ailleurs, il est également primordial de retrouver une meilleure hygiène de vie. Prenez le temps de vous détendre en week-end et dormez suffisamment tôt le soir en rentrant, car souvent, le stress et la nervosité provoquent le grisonnement et la chute précoce des cheveux. Une autre solution s'avère également bénéfique pour aider les cheveux à retrouver leur santé : la pratique d'un sport. Avec la transpiration, le sport est une bonne astuce pour supprimer toutes les toxines présentes dans la chevelure ! Sans oublier de laver et de bien rincer immédiatement après.