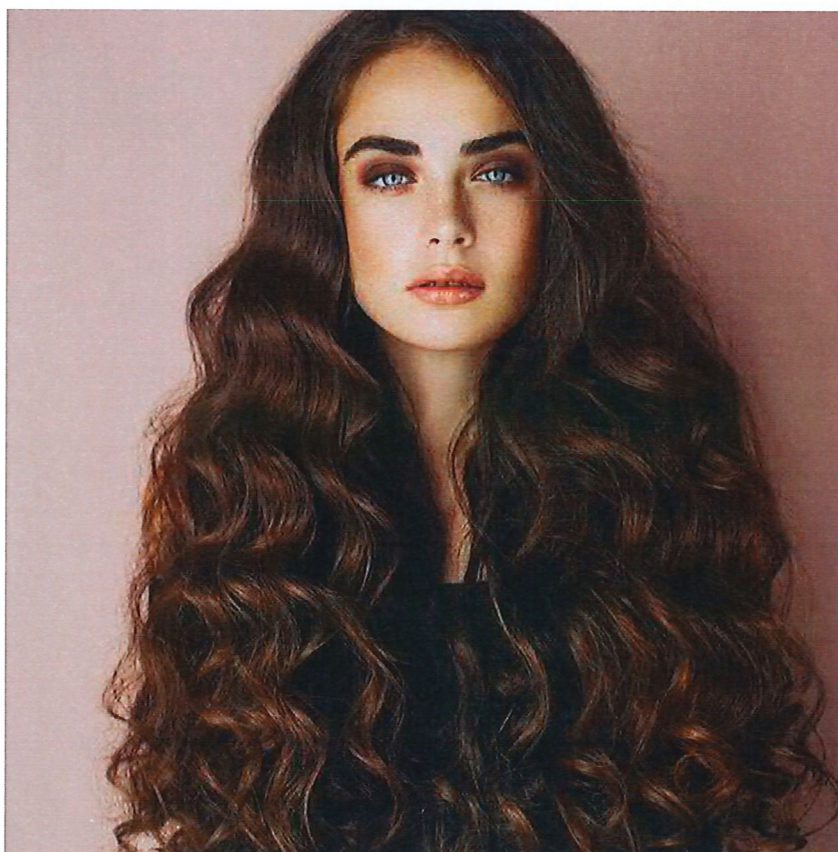




## Les bienfaits de la levure de bière pour les cheveux



Les bienfaits de la levure de bière pour les cheveux © iStock - CoffeeAndMilk

Des cheveux plus longs, plus forts et plus brillants grâce à la levure de bière ? On fait le point sur ce micro-organisme aux multiples bienfaits.

La renommée de la levure de bière n'est plus à prouver. Et pour cause, elle regorge de bienfaits pour la santé et les cheveux ! Si elle booste notre système immunitaire et aide à renforcer notre flore intestinale, elle détient des vertus cosmétiques non-négligeables pour la beauté de la peau, la pousse des ongles et des cheveux. D'ailleurs, que sait-on vraiment de ses bienfaits sur notre chevelure ? On a posé la question à deux experts en la matière.

La levure de bière, késako ?

« Étymologiquement, la levure de bière, de son nom scientifique *saccharomyces cerevisiae*, vient du grec "saccharo" (sucre), "myces" (champignon), et du latin "cerevisiae" (bière) », explique Emilie Coutras Jean Elie, Cheffe de Projet IRD pour les laboratoires Biosens. En d'autres termes, la levure de bière est un micro-organisme à base de champignons microscopiques. Ses fortes teneurs en protéines (dont des acides aminés essentiels), en vitamines (du groupe B notamment) et en minéraux font d'elle une véritable perle nutritionnelle reconnue dans le monde entier. D'ailleurs, « ce cocktail complet » comme aime à l'appeler Christophe Jud, diététicien et formateur chez [Solgar](#), agit en synergie et devient le parfait allié pour entretenir la santé et la beauté de nos cheveux.

La levure de bière fait-elle pousser les cheveux ?

Si elle les rend beaux, la levure de bière est connue pour faire pousser les cheveux. Comment ça marche ? Il semblerait que « de par sa richesse nutritionnelle, la levure de bière stimule la synthèse de la kératine, protéine présente à 95% dans la fibre capillaire. Ainsi, la croissance du cheveu serait favorisée », explique Emilie Coutras Jean Elie. Un avis que partage l'expert en diététique : « En effet, ce produit, en apportant tous les nutriments nécessaires, contribue à la repousse d'un poil de meilleure qualité » qui intrinsèquement aura une plus longue durée de vie. Pour autant, il n'est pas un produit anti-chute.

La levure de bière favorise également « la souplesse, la brillance et la vigueur de notre chevelure » indique l'experte des laboratoires Biosens. Et de poursuivre : « Ces actions sont favorisées par un bon apport en acides aminés soufrés et vitamine B8, la biotine, appelée aussi la "vitamine du cheveu" ». Enfin, la levure de bière nécessaire à la fortification de notre fibre capillaire, la protège également des agressions extérieures telles que la pollution ou le stress.

Quelle levure de bière choisir pour les cheveux ?

On la retrouve principalement comme complément alimentaire sous forme de comprimés ou de gélules. Pour obtenir des résultats significatifs sur les cheveux, Christophe Jud conseille une cure de « trois mois, deux fois par an, à raison de 3 à 6 comprimés par jour répartis également entre matin, midi et soir ». On peut, d'ailleurs, alterner ces cures - sans contre-indications notoires\* - avec des périodes de pause tout au long de l'année en fonction de notre cycle capillaire. La levure de bière se retrouve également sous forme de paillettes ou copeaux aux rayons diététiques de nos supermarchés bio. « Saupoudré sur des salades, mélangé dans un fromage blanc ou une compote », cet élément naturel, au goût quelque peu amer, vient compléter le repas du jour et participe au rayonnement de vos cheveux. Enfin, il existe des recettes pour fabriquer des masques capillaires à base de levure de bière. Mais « en ce qui concerne l'application locale rien n'est encore prouvé », préfère conclure le diététicien. Rien ne coûte d'essayer !

\*Le levure de bière peut contenir des traces de gluten. Il est recommandé aux personnes avec un traitement régulier ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes de demander conseil à un médecin.





C'est nouveau

**Ces derniers froids appellent à prendre soin de soi et de sa peau, la nuit comme le jour, pour mieux renaître à l'arrivée du printemps.**



**Bébé chouchouté**  
À l'huile de camélia apaisante, cette eau micellaire bio nettoie en douceur sans dessécher la peau de bébé.

**CENTIFOLIA.** Eau micellaire haute tolérance. 9,95 € les 485 ml.



**Désinfecter sans assécher**  
Une phase alcoolique et une autre lipidique : ce spray deux en un élimine virus et bactéries des mains tout en nourrissant la peau en un seul geste.

**BIODERMA.** Solin barrière mains double action. 7,90 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies.



**Hydratation ciblée**

En quelques gouttes sur le visage ou le contour des yeux, ce sérum hautement concentré en acide hyaluronique compense la perte naturelle quotidienne de la peau, qui garde son hydratation optimale.

**VICHY.** Liftactiv Supreme H.A. Epidermic filler. Sérum visage & yeux. 32 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.

**Éclat de nuit**

Ce soin hydratant de nuit réduit l'apparence des pores et ridules, et uniformise le teint grâce au rétinol qui accélère le renouvellement cellulaire.

**CLINIQUE.** Smart Night Clinical MD. 85 € les 30 ml. En parfumeries et grands magasins.



**Divin venin**  
Ce sérum anti-âge global concentré contient un peptide de venin de serpent de synthèse breveté. Il a pour effet de bloquer les microcontractions musculaires à l'origine des rides d'expression.

**GARANCIA.** Mystérieux repulpant Sérum concentré. 58,90 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.



### Eau pure

Grâce à de nombreuses actions en faveur du développement durable, l'eau minérale Wattwiller obtient la certification de la neutralité carbone sur la totalité du cycle.

WATTWILLER. Plus de renseignements sur [wattwiller.com](http://wattwiller.com).

### Détox avant le printemps

Une cure de chardon-marie permet d'éliminer les substances toxiques des cellules et contribue à régénérer le foie pour alléger l'organisme.

**SOLGAR.** Extrait de chardon-marie. 33 € les 60 gélules végétales. En pharmacies et parapharmacies.



### Du bio au quotidien

Certifiée bio, cette crème riche et enveloppante à l'huile d'argan bio apporte du confort aux peaux les plus sensibles.

**MIXA BIO.** Soin Biovital anti-âge jour. 8,50 € les 50 ml. En grandes surfaces.

