



Les astuces de la naturopathe

**Aude Lagardet
& Céline Touati**

De beaux cheveux
naturellement :
c'est simple !



Table des matières

Introduction.....	3
Retranscription de l'interview.....	4
Récapitulatif des points clés	10
Les livres de Céline Touati :.....	11

Introduction

Afin de vous faciliter l'usage des conseils de Céline Touati, voici la retranscription de son interview.

Vous pouvez également retrouver la vidéo à cette adresse :

<http://nopoo.fr/celine/>

Pour plus d'information, n'hésitez pas à visiter le site de Céline Touati : <http://www.naturopathe-courbevoie.com/>

AVERTISSEMENT

Un naturopathe n'est pas un médecin. Les informations qui suivent sont fournies à titre informatif uniquement. Ces conseils n'excluent pas le suivi de toutes prescriptions médicales antérieures. Ne pas abandonner ou modifier un traitement médical en cours sans avis médical.

Retranscription de l'interview

Aude

Bonjour Céline.

Céline

Bonjour Aude.

Aude

Déjà merci à toi d'avoir accepté cette interview. Alors, je te présente. Donc, tu t'appelles Céline Touati. Tu es un naturopathe à Courbevoie, qui se trouve en Ile-de-France.

Tu es l'auteur de cinq bouquins (nb : voir le détail plus bas) : *La relaxation pour les nuls*, *Recettes et astuces anti-ballonnements*, *Les régimes c'est fini*, *La marche consciente* et bientôt *Santé et recettes brûle graisse*.

Aujourd'hui tu as accepté de répondre à quelques questions pour les gens qui essayent d'avoir les plus beaux cheveux.

Et donc notamment est-ce que tu peux nous expliquer en quoi l'alimentation ou l'hygiène de vie en général influencent la beauté des cheveux

Céline

L'alimentation c'est la base d'un peu tout, la beauté des cheveux évidemment. On dit souvent que les cheveux et des ongles justement c'est ce qu'on regarde en premier pour la santé des gens.

Donc si déjà on mange bien, *a priori* on est en meilleure santé et si on est en meilleure santé, forcément ça va se voir sur la peau, sur les ongles et sur les cheveux, tout simplement.

Aude

D'accord. Est-ce que tu as des conseils particuliers à donner, ou des choses à éviter justement ?

Céline

Alors, de manière globale, sans parler spécifiquement des cheveux, c'est sûr qu'une alimentation la plus saine possible c'est une alimentation qui va être fait essentiellement de produits non transformés. C'est plutôt des produits bruts qu'on achèterait nous-mêmes et puis qu'on accommoderait avec des épices, des aromates et tout, selon notre goût.

Moi j'ai évidemment une préférence pour l'alimentation biologique, parce que plus on va consommer des aliments qui auront été un peu modifié ou transformés, qui ont poussé grâce à des produits chimiques comme les pesticides, plus notre corps va se retrouver rempli de ces produits chimiques et il ne va pas savoir comment les évacuer. Ça aussi, ça se voit beaucoup sur notamment la peau et les cheveux, donc ça c'est la base.

Et après il faut une alimentation qui soit riche en fibres, ne serait-ce que pour pouvoir éliminer, justement, tout ce qu'on mange, et qui soit riche en fruits et légumes, pour avoir une gamme quand même une variété assez large de vitamines, d'oligoéléments et de nutriments de manière générale.

Aude

D'accord... Plus spécifiquement pour les cheveux est-ce que tu as des recommandations ?

Céline

Oui, alors pour les cheveux il y a quelque chose qu'il ne faut pas oublier, c'est que les cheveux sont faits essentiellement de kératine. Alors, il faut essayer de comprendre comment on fonctionne, comment le corps fonctionne pour créer cette kératine.

La première chose c'est dans les protéines. En fait dans les protéines vous avez des acides aminés. Il y a surtout deux acides aminés essentiels et primordiaux pour créer et aider le corps à créer la kératine : ça va être la méthionine et la cystéine. Et ces deux acides aminés vous allez les trouver essentiellement dans les

protéines animales. Donc c'est important quand on est végétalien de s'assurer d'avoir apport, peut-être extérieur, de certains de ces acides aminés, par le biais de compléments alimentaires éventuellement (nb. : végétalien = régime sans aucun aliment d'origine animale – à la différence des végétariens qui consomment des œufs et des produits laitiers).

Et sinon dans les protéines animales on n'est pas obligé d'aller sur de la viande ou ce genre de choses qui pourraient être un peu plus lourde à digérer, mais sur les œufs par exemple vous avez des choses très intéressantes, notamment ces deux acides aminés.

Ensuite sur les poissons ; en plus vous allez avoir double effet Kiss Cool parce qu'au niveau des poissons vous allez avoir aussi des acides gras, qui vont aider à la souplesse et on va dire à la « non-sécheresse » des cheveux. Dans les œufs vous allez avoir aussi de la vitamine A et la vitamine A fait partie de ces vitamines antioxydantes qui permettent aussi d'avoir des cheveux beaucoup plus fort. Donc c'est intéressant pour ces doubles aspects. Voilà, ça c'est au niveau des protéines.

Après, il y a d'autres aliments qui sont intéressants, notamment donc ceux qui vont être riches en vitamines antioxydantes, c'est-à-dire la A, C, E. essentiellement.

La vitamine E, c'est assez facile par le biais du germe de blé. Alors, le germe de blé, on peut le prendre en huile, comme ça on a l'acide gras du germe de blé, donc qui est très riche en vitamine E. On peut le prendre en germe directement et après saupoudrer ça sur sa salade, ses crudités, etc. C'est là c'est là vous allez en trouver le plus.

La vitamine A, vous allez en avoir dans le beurre. Il n'y a pas besoin de manger 10 tonnes de beurre, une lchette le matin ça suffit. Il faut du beurre frais, surtout pas du beurre transformé, pas du beurre allégé, pas du beurre enrichi de plus ou moins de choses très marketing.

Et puis après vous allez en avoir aussi beaucoup de vitamines A dans les carottes, ce qu'on appelle le bêta carotène. Donc ça peut être intéressant aussi. On le voit facilement sur la peau quand on

mange beaucoup de carottes, on a un joli teint normalement ; mais c'est très important pour la santé des cheveux aussi.

Donc ça, ça va être pour les vitamines primordiales.

Et après vous avez dans les oligo-éléments : le zinc, qui est intéressant. Vous allez en trouver dans les huîtres, si on aime les huîtres, c'est là vous en aurez le plus. Mais sinon vous allez en trouver aussi dans les céréales complètes. Donc c'est intéressant de manger des céréales complètes, qui auront elles aussi d'autres types de vitamines, mais qui en plus auront ça. Donc, que ce soit dans du pain complet, que ce soit dans du riz complet, voilà ce genre de choses.

Et enfin vous allez en trouver aussi dans les légumineuses. Donc c'est intéressant de consommer des légumineuses, qui sont des protéines végétales je le rappelle, mais qui du coup en tant de protéines végétales sont beaucoup mieux assimilées que les protéines animales. Et là vous allez pouvoir avoir aussi des acides aminés de manière un peu moins importante, mais c'est en croisant en fait votre alimentation, en diversifiant votre alimentation vous allez réussir à avoir à un moment l'ensemble des huit acides aminés essentiels et dont les deux je vous ai cités au départ.

Aude

Donc, de manière générale en fait, plus on diversifie son alimentation, plus on a de chance de couvrir l'ensemble de ses besoins...

Céline

Exactement.

Aude

Est-ce qu'après ça peut être intéressant de faire des cures particulières ?

Céline

Alors, on peut faire une cure de germes de blé justement. C'est vrai que le germe de blé ça s'achète facilement dans les magasins biologiques. C'est la poudre, tout simplement, c'est du germe de blé qui est broyé en fait et ça c'est assez facile de se dire 'bah tiens pendant un mois je vais en rajouter un petit peu ».

Après, il faut profiter, alors à la période du printemps c'est plus facile, mais tous les fruits qui vont être colorés, les légumes et fruits qui vont être coloré vont contenir cette pro-vitamine A ; dont je parlé dans les carottes

Donc plus vous allez diversifier en couleurs... on peut se dire aussi « bah tiens par exemple j'ai fait une cure de fruits rouges », ou « je me fais une cure de légumes colorés », etc. Parce qu'on parle beaucoup des légumes verts, qui sont évidemment très importants, mais c'est vrai qu'il y a aussi les légumes colorés. Donc c'est important aussi on peut se dire « tiens je vais me faire une cure, pourquoi pas de fruits rouges », ça peut être intéressant quand c'est la période des fruits rouges.

Aude

D'accord. Est-ce que tu as quelque chose d'autre, une recommandation particulière à ajouter ?

Céline

Non, juste après, mais ça je sais que tu en parles dans d'autres domaines ; mais c'est vrai que l'alimentation c'est la base, c'est essentiel, c'est quelque chose qui doit s'instaurer dans la durée. Mais effectivement appris on a des techniques « manuelles », on va dire, pour les cheveux.

Mais, qu'effectivement on pourra faire toutes les techniques qu'on veut sur les cheveux, si on n'a pas la base, c'est à dire la bonne alimentation, ça ne suffira pas.

Aude

Je te remercie Céline et je te dis à très bientôt !

Céline

Merci Aude

Céline.

Merci, au revoir.

Récapitulatif des points clés

De manière générale :

- privilégier les produits non-transformer
- alimentation biologique de préférence
- alimentation riche en fibre, en fruits et légumes
- alimentation variée

Pour les cheveux spécifiquement :

Acides aminés (méthionine et la cystéine)

Servent à fabriquer la kératine.

- Manger les protéines animales et/ou végétales
- Eviter les viandes rouges, favoriser les oeufs et les poissons

Les vitamines antyoxydantes :

Vitamine A : dans le poisson, dans le beurre (frais et non allégé), dans les carottes (bêta carotène)

Mais aussi patate douce, potiron, salade romaine, épinards, laitue, etc.

Vitamine C : goyave, poivron jaune, cassis, persil frais, chu vert, kiwi, litchi, cresson, brocoli, etc.

Vitamine E : dans les germes de blé (en huile ou en poudre)

Mais aussi dans : les amandes, la margarine de tournesol, l'huile de colza, les noix, les noisettes, l'huile d'olive, etc.

Les oligo-éléments : le zinc

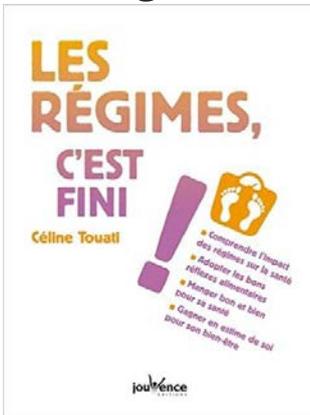
- dans les huîtres, dans les céréales complètes (pâtes au blé complet, riz complet), dans les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs), etc.

Les cures conseillées (sur un mois par exemples)

- cure de germe de blé
- cure de fruits colorés, de fruits rouges, de préférence avec des produits de saison

Les livres de Céline Touati :

Les Régimes, c'est fini ! - Éditions Jouvence



Régime hyperprotéiné, diète hypocalorique, zéro sucre, cure de raisin, jeûne... Vous avez tout essayé... en vain ?

Évidemment, les promesses des régimes sont alléchantes ; évidemment, la plupart fonctionnent si vous les suivez à la lettre, mais dès que vous reprenez votre mode de vie habituel, vous vous retrouvez au point de départ, voire pire... Sur la durée, vous risquez surtout de bouleverser votre métabolisme, d'altérer votre santé... sans compter

l'impact sur l'estime de soi.

Cet ouvrage vous invite à comprendre les risques des régimes, renverse les idées reçues sur la minceur et le surpoids et vous aide à trouver vos solutions personnelles, grâce à de nombreux conseils et bonnes pratiques. Les régimes contraignants, c'est fini !

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

Mon alimentation santé facile : Brûler les graisses

durablement - Éditions Jouvence



Suivez les conseils d'une naturopathe : cuisinez les bonnes graisses et faites-vous plaisir avec des recettes savoureuses tout en gardant la santé et la ligne !

Reconnues souvent comme l'ennemi numéro un du poids et d'une santé durable, les graisses possèdent pourtant bien des vertus. Mais savez-vous distinguer le bon gras du mauvais ? Faites le point afin d'éliminer durablement les mauvaises graisses et de savoir identifier et cuisiner les aliments « brûle-graisses ».

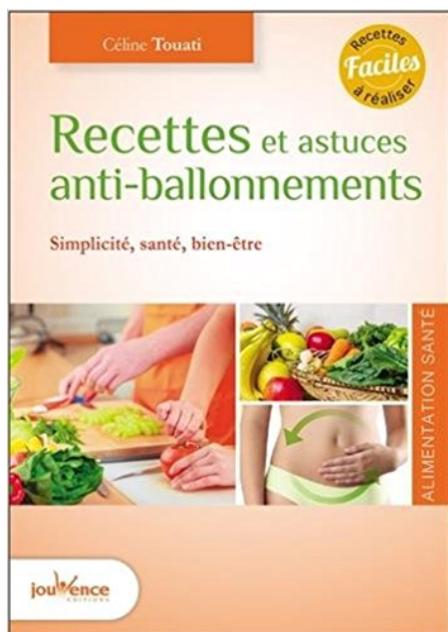
Des conseils santé et des astuces minceur pour varier les plaisirs.

La liste des aliments à favoriser et à éviter.

Près de 70 recettes à manger et à boire, de l'entrée au dessert !

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

Recettes et astuces anti-ballonnements - Éditions Jouvence



Ventre qui gonfle, douleurs, complexes, problèmes de digestion... Vous savez que l'alimentation joue un rôle crucial dans votre bien-être mais vous avez de la peine à faire le point. Faut-il manger cru ? Bio ? Quelles sont les règles du mélangisme ? Ce livre malin a été conçu pour vous aider à trouver l'équilibre.

Il vous présente :

- le ventre et les raisons qui le poussent à s'exprimer ;
- les règles d'or de l'alimentation et les aliments à favoriser ou à éviter ;
- des recettes faciles pour le bonheur de

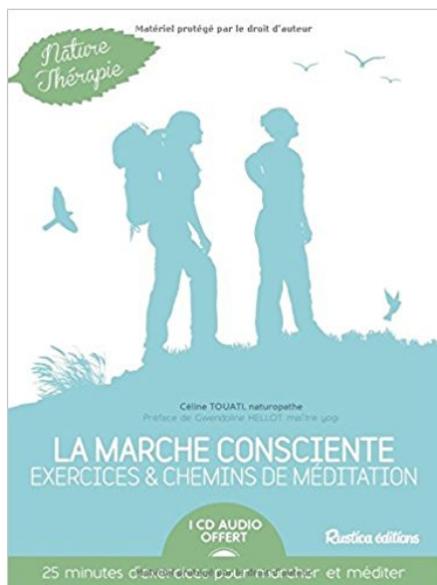
vos papilles ;

- des astuces bonus (huiles essentielles, respiration digestive, etc.).

Alors allégé(e), vous retrouverez la gaieté et le plaisir de manger !

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

La marche consciente : Exercices et chemins de



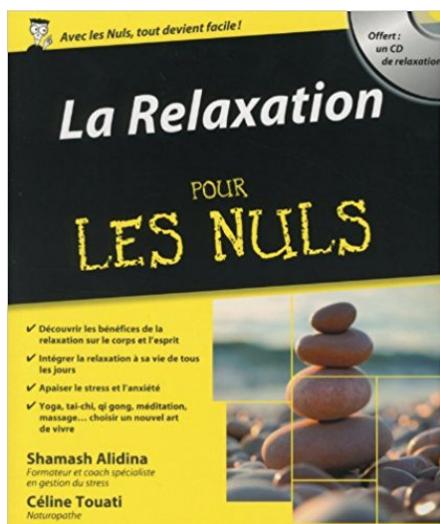
méditation - Rustica éditions

Marcher et méditer dans la nature pour se ressourcer : exercices de méditation guidée par une naturopathe (livre + CD de 25 mn + QR-codes). Céline Touati est naturopathe, spécialisée en hygiène de vie, bien-être et nutrition, chroniqueuse sur Radio médecines douces et auteur chez First et Jouvence. Sommaire : se préparer à la marche ce que la marche apporte les méthodes de respirations les marches méditatives revenir de sa marche. Un CD de 25 mn accompagnant

le lecteur dans ses exercices de respiration, ses méditations propices à la marche, à la façon d'un audio-guide. Des QR-codes et des liens MP3 pour écouter en ligne ou télécharger la méditation.

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

La Relaxation Pour les Nuls - Éditions First



Inspirez... Expirez... Avec La Relaxation pour les Nuls, vous saisissez l'importance de la relaxation dans votre vie de tous les jours. Couvrant une grande variété de techniques de relaxation incluant la méditation, la respiration, l'hypnothérapie et le yoga, vous découvrirez comment vous relier à vous-même et combattre stress et anxiété.

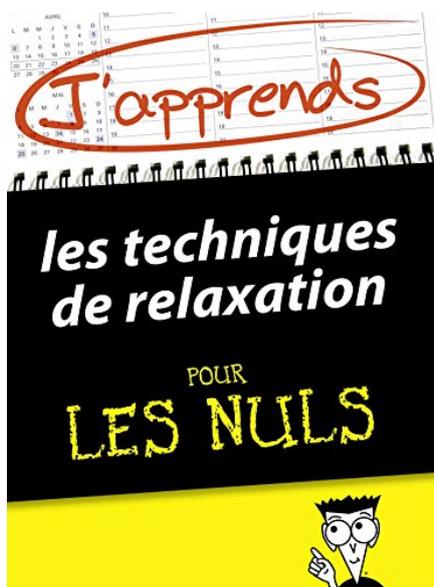
Le CD audio vous accompagnera dans la réalisation des exercices présentés au cours du livre. Le corps et l'esprit enfin

apaisés, vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie... et ne pourrez plus vous en passer !

Au programme : comprendre le stress mieux connaître son corps s'apaiser et gérer son esprit dormir en toute sérénité se détendre au travail gérer l'anxiété, la panique et la dépression découvrir le yoga, le qi gong, etc.

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

J'apprends les techniques de relaxation pour les Nuls - Éditions First



Avec J'apprends les techniques de relaxation pour les Nuls, vous saisissez l'importance de la relaxation dans votre vie de tous les jours.

Une approche directe pour comprendre les concepts clé de la discipline et développer de vraies compétences en quelques jours à peine. Les livres de la collection "J'apprends... pour les Nuls" sont destinés en priorité aux personnes qui veulent tout de suite mettre en pratique dans leur vie personnelle et professionnelle ce qu'ils apprennent

→ [Se procurer cet ouvrage](#)

