

MEDAVITA

MAGAZINE



MODE

Printemps/Été 2022

STYLE

Keratin Miracle.

La discipline pour les dompter,
le soin pour les faire briller

LOVE IS IN THE HAIR

Hair lamination :
le soin le plus populaire
outré-atlantique

2 0 2 2

PRINTEMPS ÉTÉ

#12
2022

A close-up portrait of a woman with her eyes blindfolded by a braid of her own hair. She has a serene expression and is looking slightly upwards. The lighting is soft and directional, highlighting her features and the texture of her hair. The background is a plain, light-colored wall.

HISTOIRE
D'AMOUR
POUR
LES CHEVEUX.
UNE
HISTOIRE
D'AMOUR
POUR
LA NATURE.
UNE HISTOIRE
VRAIE.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



MEDAVITA



SOMMAIRE

08

MODE

Printemps/Été 2022

40

STYLE

Kératin Miracle :
la discipline pour les dompter,
le soin pour les faire briller.

46

LOVE IS IN THE HAIR

Hair lamination : le soin le
plus populaire outre-atlantique

52

LISS ADDICTED

Cheveux lisses : 5 Do's &
don'ts pour les avoir toujours
au top

60

HAIR EXPERT

Tout l'année, sous le soleil
ou les nuages. La protection
solaire clairement expliquée !

66

TAKE CARE OF YOURSELF

Dis-moi ce que tu manges, je
te dirais comment seront tes
cheveux

72

SOCIAL MANIAC

Les adolescents et
les médias sociaux :
une relation très étroite

78

BODY LOVE

Savoir changer, vous
aidera à changer

84

SPORT EXPERT

5 étapes simples et
efficaces pour vous
préparer à l'épreuve
du maillot de bain

90

TRAVEL DIARY

À la découverte de l'Italie
cachée : les villages

96

SHOPPING THERAPY

La durabilité qui passe par la
garde-robe : le cas vinted

100

HAIR SALON

Luisa Zavala



Alfonso Emanuele de León
CEO Medavita SPA

Éditorial

Vous avez peut-être remarqué récemment sur le nouveau site Medavita, la relance de ce que l'on appelle le storytelling de la marque. Une histoire vraiment importante. En 1963, Medavita a été la première entreprise en Italie à lancer les ampoules antichute et est aujourd'hui encore, selon une récente étude de marché, la marque professionnelle italienne la plus connue en Italie.

Mais la notoriété de la marque Medavita, en plus d'être un grand atout, nous oblige à nous renouveler, à innover et à être à la pointe du progrès. Il y a quelques mois, en observant certaines célébrités et influenceuses américaines, nous avons découvert une toute nouvelle tendance. C'est ce qu'on appelle la lamination, qui n'est pas seulement impulsée par ces personnalités, mais aussi par plusieurs grands stylistes qui vivent à Hollywood et ont des centaines de milliers d'adeptes.

Il s'agit d'un service disponible en salon qui consiste à enduire les cheveux d'un mélange de produits à laisser en pose. Les résultats sont spectaculaires. Les cheveux sont brillants, lumineux, pleins de reflets et visiblement plus beaux. Et l'effet dure des semaines.

Chez Medavita, nous sommes fiers d'être l'une des toutes premières marques à lancer ce service ; nous nous réjouissons également que votre salon soit à la pointe des tendances et parmi les tout premiers à proposer cette nouveauté en Italie.

Nous vous invitons à l'essayer chez votre coiffeur Medavita de confiance, et à partager les résultats spectaculaires sur vos cheveux via nos médias sociaux.

#medavita #glossynation

Bonne lamination à toutes !


MEDAVITA



MEDAVITA

GLOSSYNATION

**LE PREMIER TRAITEMENT DE
LAMINATION SIGNÉ MEDAVITA.**

Des cheveux extra brillants grâce à l'effet hyper brillant,
INTENSIFICATEUR DE BRILLANCE.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial

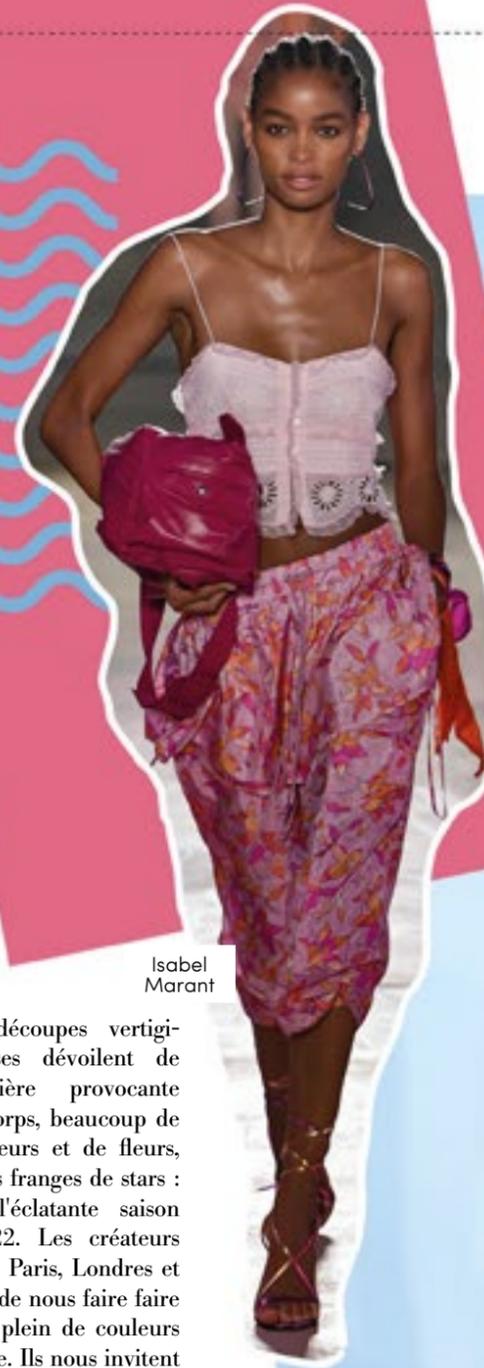
CUT & GO, BABY!



par Monica Mistretta
Directeur en charge de Colorami
...



Duncan



Isabel
Marant

Des découpes vertigineuses dévoilent de manière provocante le corps, beaucoup de couleurs et de fleurs, des paillettes et des franges de stars : bienvenue dans l'éclatante saison printemps/été 2022. Les créateurs de mode de Milan, Paris, Londres et New York essaient de nous faire faire (au moins eux) le plein de couleurs et d'énergie positive. Ils nous invitent à rêver de porter des robes élégantes, truffées de détails, de surprises et de nuances audacieuses. Des tenues non dénuées d'un certain confort, en hommage à un nouveau style de vie, plus réel et plus immédiat.

Il y a la tendance sporty et il y a la tenue de soirée vintage, toutes destinées à la même femme. La frontière entre les tendances s'estompe : la tenue de rue style « boxeuse » coexiste avec le tailleur le plus élégant... et c'est peut-être la première qui est choisie pour un rendez-vous spécial du soir. »



Threeasfour



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

MEDAVITA

Elite

CHOICE COLOR



LA COULEUR SANS AMMONIAQUE
N'A PLUS DE LIMITES

Découvrez la coloration professionnelle Medavita :
pleine couleur, reflets brillants
et un pouvoir couvrant extrême.
BIEN SÛR, SANS AMMONIAQUE.

●
COLORATION
PERMANENTE
SANS
AMMONIAQUE

●
COUVERTURE
DES CHEVEUX
BLANCS À 100 %

●
ÉCLAIRCISSEMENT
JUSQU'À 3 TONS

PrettyLittleThing



Aquilano
Rimondi



Balmain



Isabel
Marant

C
U
&
G
O



Monot



Balmain

Les ciseaux des créateurs de mode
sont-ils devenus incontrôlables ? Pas
du tout : les décolletés, les grandes
découpes sur la poitrine, les fentes au-
dacieuses sur le corps sont tous straté-
giques et sexy. Le tissu manque là où
il est nécessaire de mettre en valeur les
formes et les carrés de peau. Cut & go!

LA TAILLE
BASSE

Dangereusement basse, surveillez
votre régime ! Les pantalons et les
jupes ont une taille ultra basse lais-
sant apparaître votre ventre et vos
hanches : il faudra s'y habituer. Le
pantalon moulant, avec ou sans patte
d'éléphant, de Balmain est magni-
fique : une demi-ceinture sur le côté
crée des asymétries haute couture,
en mettant en valeur la silhouette.



Boss



Genny



Blumarine

Christian Dior



LE COLOR BLOCK

Emporio Armani, Christian Dior, Loewe : les maisons de mode emblématiques se sont essayées au color block. Au tout premier plan, l'association surprenante de deux teintes vives et fortes. Comme l'orange et le bleu de l'ensemble robe et dessus de Christian Dior. Ou encore, le rose et le rouge du trench de Duncan.

Aquilano Rimondi



Loewe



Giambattista Valli



LA TENDANCE FLEURIE

Que serait le printemps sans les fleurs ? Imprimées ou appliquées sur des robes et des pantalons, elles font partie des vedettes de la saison chaude. Notre look préféré est la robe à balconnet vintage de House of Aama : à porter absolument avec des gants en satin rose.

Hui



Collina Strada



Ermanno Scervino



Des paillettes, des sequins et des tissus shiny : pas question de se cacher ! Après tant de restrictions, non encore complètement abolies, le désir de briller et de se faire remarquer, chaque fois que c'est possible, explose. L'aspect le plus spectaculaire de ces tenues est qu'elles ne sont pas du tout conçues pour le soir, mais sont destinées à toutes les heures de la journée. Découvrez la combinaison argentée avec le pantalon jusqu'au mollet de la maison Hui.

LE STYLE SCINTILLANT

House of Anna



Emporio Armani



Alberta Ferretti

Aquilano Rimondi

LES FRANGES

Acne Studios

LINGERIE ET CORSETS

Qu'ils soient baleinés, en osier ou en tissus synthétiques, sous le signe de la durabilité, il n'y a aucun doute : les anciens corsets lacés très serrés reviennent en vogue comme réplique victorienne, pas forcément sexy, en opposition aux vêtements souples confortables. Sportmax propose également une nouvelle version transparente du corset avec baleines et autre franchement exposé à tous les regards.

Moschino

Froufrous et franges : adieu à l'essentiel ! Des vestes en cuir aux robes charleston, les franges - longues, courtes, composées ou en cascade - envahissent votre garde-robe avec un brin de légèreté.

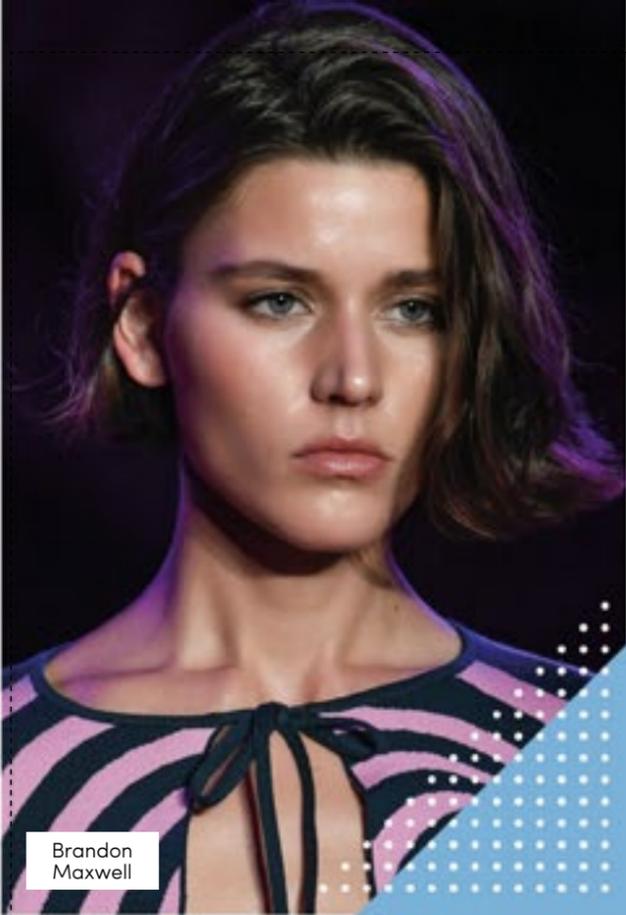
Sportmax

Giambattista Valli

LE TOTAL COLOR

Pas besoin de galérer pour assortir les couleurs, l'ensemble coordonné est déjà prêt. No mix, no match! Le total color au-dessus et en-dessous est l'une des tendances pour la saison printemps/été 2022. Du tailleur croisé à la tenue de rue style « boxeuse » : Christian Dior se penche sur les deux.





Brandon Maxwell



Max Mara

EFFET SANTÉ

Le maquillage est imperceptible, aux nuances neutres et délicates. Les quelques couleurs utilisées pour les ombres à paupières et les fards à joues ont pour seul but de donner au visage un aspect plus sain et plus lumineux. Notre look préféré : celui proposé par Emporio Armani, avec une peau ensoleillée.



Rachel Comey

MAQUILLAGE EFFET SANTÉ

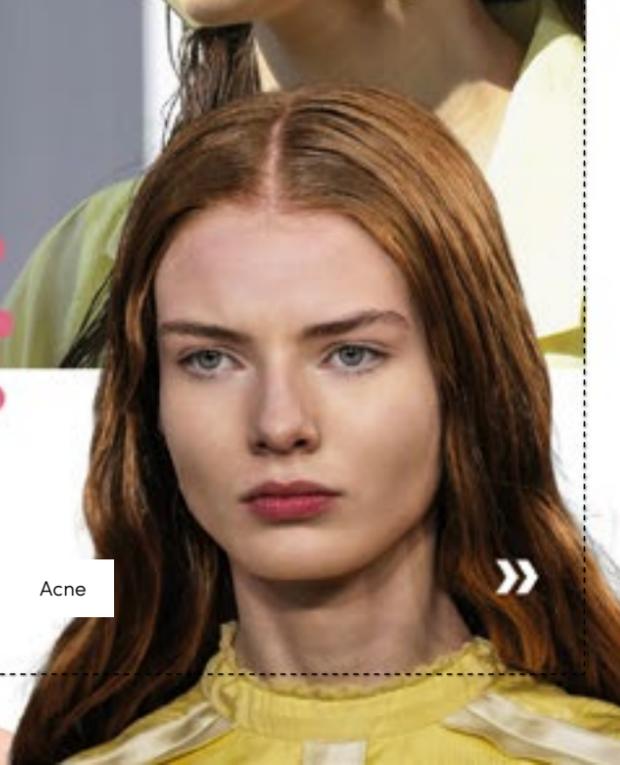
Le maquillage reprend son rôle primordial : nous rendre plus belles sans exagération. Jamais auparavant les podiums ont vu défiler autant de nude looks, avec des ombres à paupières délicates et des joues à peine colorées. La tendance, en général, est vitaminée, saine : en témoigne le choix de plusieurs stylistes pour une ombre à paupières jaune, solaire et énergique. Suite au port prolongé de masques de protection, les lèvres sont désormais reléguées au second plan : il y a très peu de rouges à lèvres de couleur rouge vif ou de teintes qui se démarquent. On opte pour des teintes rosées ou sobrement orangées. En contrepartie, l'accent est mis sur les yeux.



Monse



Emporio Armani



Acne



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

REQUILIBRE

LA SOLUTION SÉBO-ÉQUILIBRANTE.



POUR UN CUIR CHEVELU PROFONDÉMENT PURIFIÉ.

RÉSULTATS PROUVÉS PAR DES TESTS CLINIQUES

Au Gingembre, Soja, Lotion Concentrée Naturalis Essentiae.

MEDAVITA MAG RECOMMANDE

Choice Mask

AVEZ-VOUS DÉJÀ
CHOISI VOTRE FAVORI?



neutre

caramel

aubergine

rouge

châtain froid

réglisse

cuivré

argent

noisette

doré

beige

pêche

Le masque réflexe nourrissant qui recharge la couleur intensifie les reflets et nourrit les cheveux en un seul geste. Avec Amino Concentré, huile de graines de myrtille et huile de noix de coco.

OMBRE À PAUPIÈRES ET CRAYON JAUNES

Jaune soleil avec des accents citron vert ou violet : ce sont les couleurs des ombres à paupières et des crayons qui créent des couleurs vitaminées et donnent au regard une énergie positive. Notre look préféré : celui du défilé de Bibhu Mohapatra avec un fard à paupières citron vert sur l'angle extérieur de l'œil.



Kevan Hall



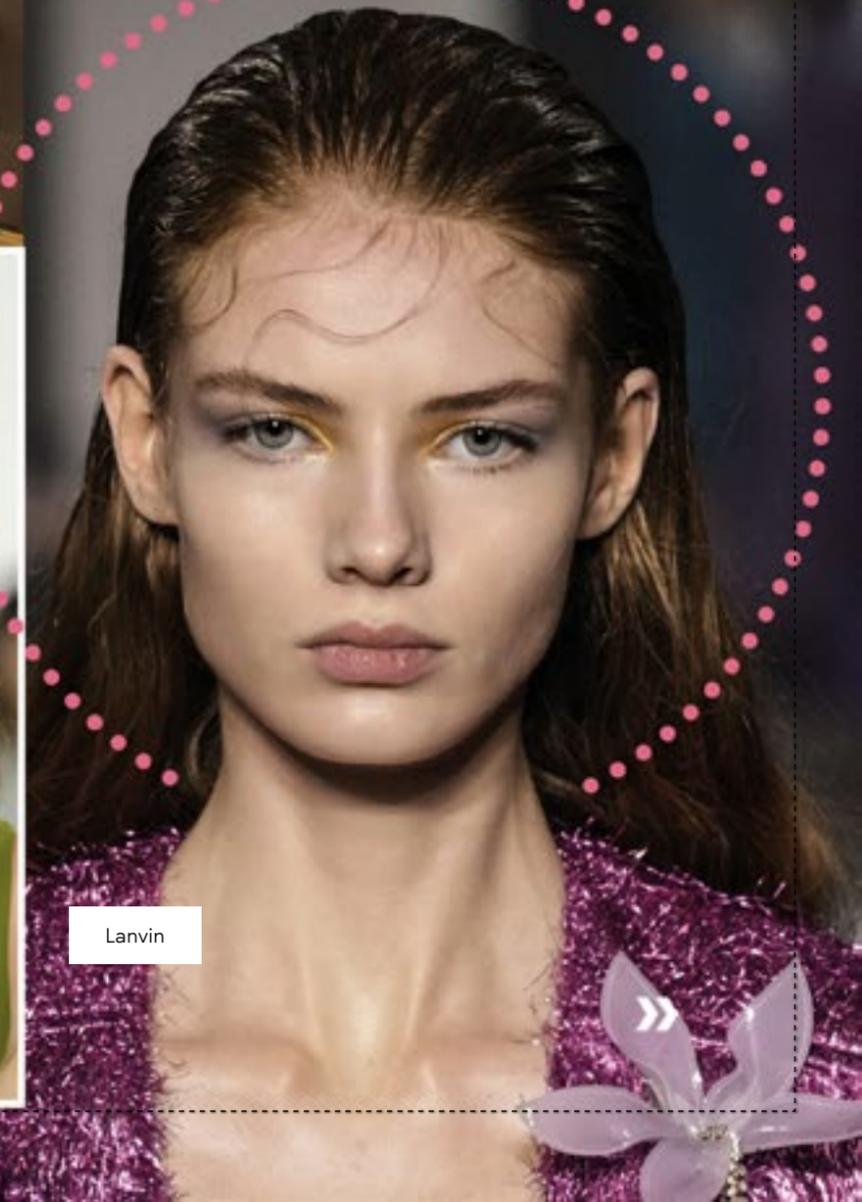
Dennis Basso



Luar



Bibhu Mohapatra

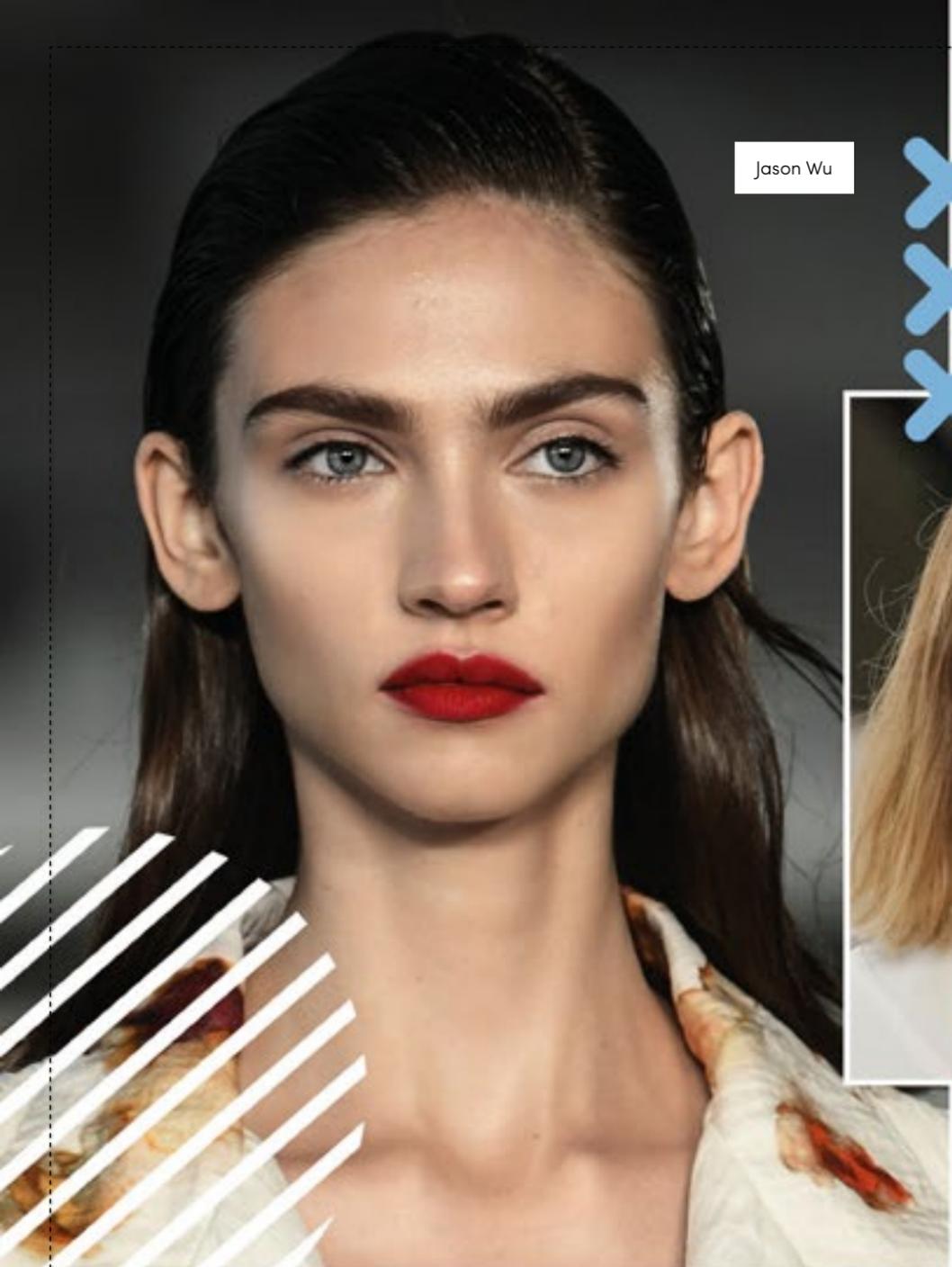


Lanvin

REGARD PRONONCÉ

Les seules concessions du maquillage des défilés sont consacrées à l'œil : les traits d'eye-liner deviennent des gestes créatifs qui remodelent ou modifient la forme de l'œil. Le look le plus cool : celui de Luar où l'eye-liner dessine des yeux de chat et de petites perles illuminent les paupières.





Jason Wu



Loewe



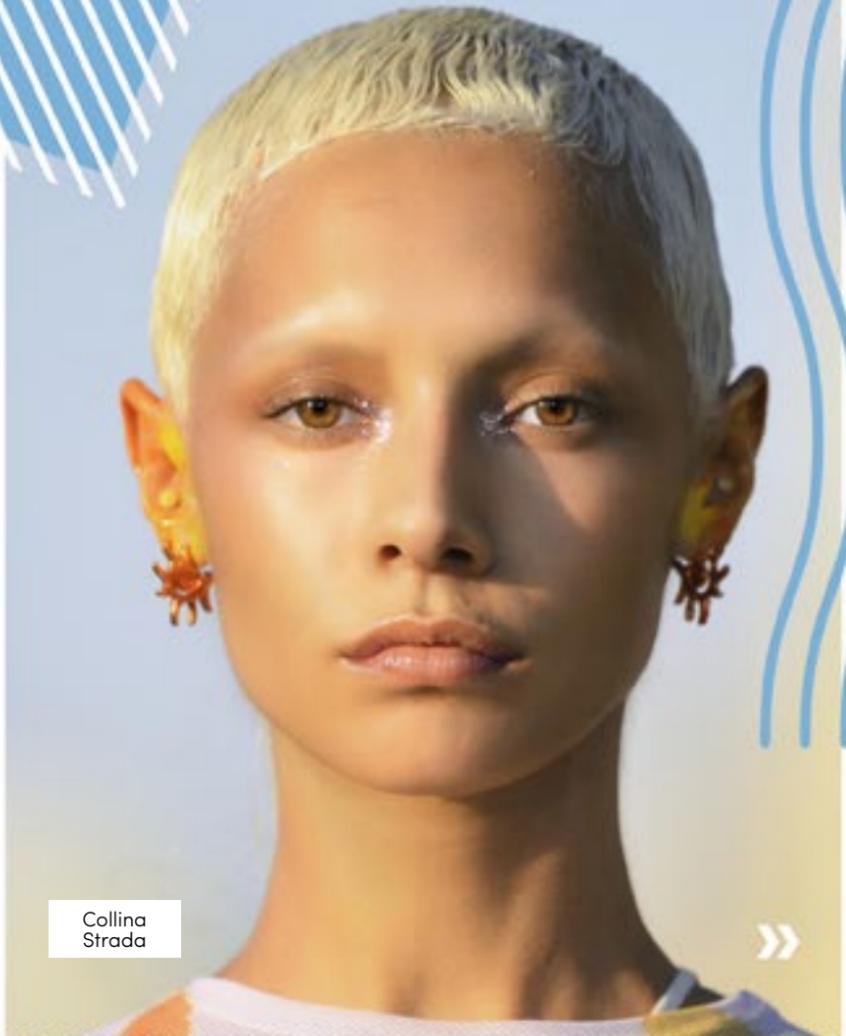
Cinq
à Sept



Moschino

Après des saisons d'ondulations et de boucles, c'est le retour des cheveux raides. Les défilés printemps/été 2022 ont mis en scène des mannequins aux cheveux lisses, brillants et sains. Un hair mood à connotation minimaliste : les textures sont contrôlées et discrètes, le volume des cheveux est atténué. Un signe que les coiffures des défilés s'adaptent à l'époque actuelle.

La coupe bob, avec ou sans frange, domine sans aucun doute cette tendance : c'est la véritable star de la saison. Simple et de grand effet, il encadre le visage de façon naturelle. Quant aux coupes plus longues, le look wet domine la scène, sans aucun volume. Les textures minimal sont également utilisées pour les coiffures relevées : à part quelques styles vintage des années 60 avec des cheveux crépés, les tresses et les queues de cheval basses sont très en vogue, avec les cheveux bien tirés sur la tête.



Collina
Strada

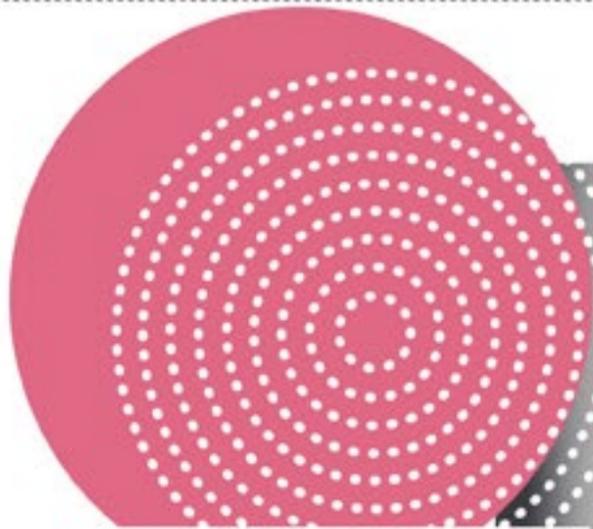
LE LISSE EST DE RETOUR !



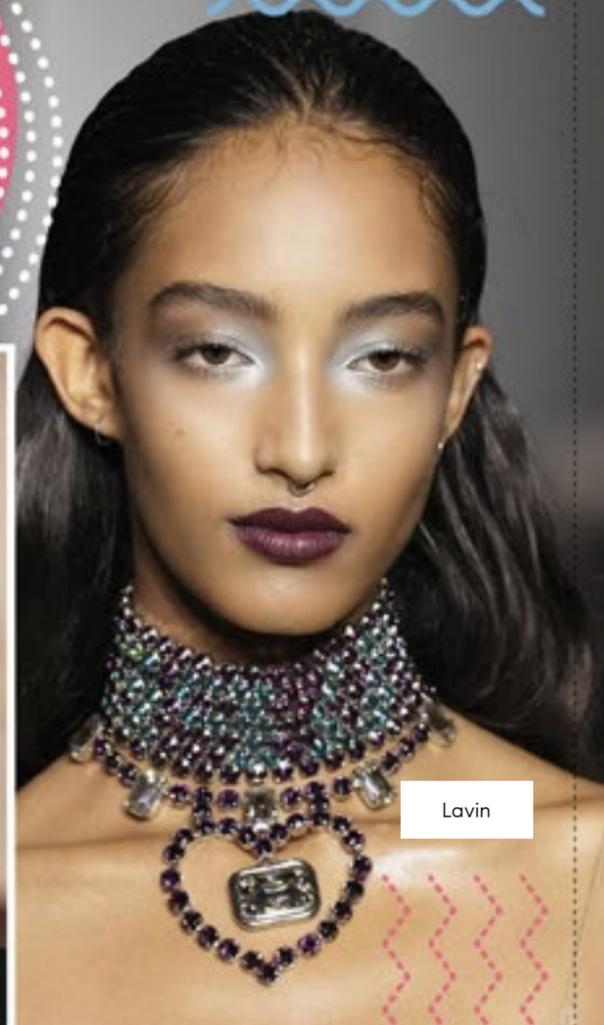
Loewe

LE BOB LISSE

Loewe, Isabel Marant et Roberto Cavalli ne sont que quelques-uns des créateurs de mode qui ont choisi de présenter des mannequins avec une coupe bob au carré sur les épaules. L'allure que donnent ces longueurs est à la fois simple et élégante. Les cheveux sont portés lisses et avec peu de volume. Le look de Max Mara avec un serre-tête sur des cheveux très brillants est certainement à imiter.



Max Mara



Lavin



Roberto Cavalli



Max Mara



Isabel Marant

Aucune texture et une brillance éclatante pour les cheveux longs, qui sont super raides. Le manque de volume donne parfois un effet mouillé. Les coiffures privilégient presque toujours la raie centrale, qui permet un contrôle plus strict du volume.

LE LONG EFFET MOUILLÉ



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

KERATIN MIRACLE

TROIS PRODUITS, TROIS FINITIONS

La ligne Keratin Miracle a une solution pour besoins de tous les types de cheveux, pour finir les vôtres routine de soins capillaires avec le bon produit pour vous.



VOUS AVEZ LES CHEVEUX MI-FINS?

Essayez la **mousse Frizz Over Hair**, faire glisser le peigne et la brosse facilement entre les cheveux.



CHEVEUX MI-ÉPAIS ?

Go Smooth Hair Foundation Serum c'est à toi de sceller les cuticules.



PROTÈGE-JANTES THERMIQUE?

Le **Smoothing Thermo Défense Spray** protège la fibre de l'action de l'assiette et du sèche-cheveux !

LES COIFFURES RELEVÉES

Pour les fans de la coiffure relevée, les défilés suggèrent deux looks : exagérer le volume avec des chignons vintage sur la tête, ou une absence totale de texture qui se traduit par des queues et des tresses étroitement nouées et basses sur la nuque. Notre coiffure préférée est la queue proposée par Proenza Schouler, nouée avec un élastique noir sur toute la longueur.

Prettylittlething



Tom Ford



Proenza Schouler

Bronx and Banco



Maryling



Loewe



L'acajou et l'orange conquièrent également l'univers complexe des défilés de mode qui, à quelques exceptions près, s'en tiennent traditionnellement au blond et au châtain. Magnifique la coiffure courte couleur lilas de Tom Ford, dans laquelle les cheveux sont maintenus par des barrettes ornées de bijoux.

LES COIFFURES

MEDAVITA MAG RECOMMANDE

Choice Color

QU'EST-CE QUE C'EST?

C'est une **COULEUR** formulée sans ammoniaque pour remplir et revigorer la structure capillaire, demi-permanente à l'oxydation et sans ammoniac.

Il **remplit, ravive et tonifie** la **structure des cheveux** une couleur après l'autre, un **traitement** après l'autre.



- **COUVRE**
les cheveux blancs
- **DONNE DES REFLETS**
aux cheveux naturels
- **ÉCLAIRCIT**
les cheveux naturels de 1 à 2 tons
- **RAVIVE**
la couleur avec un reflet intense
- **TONALISE**

Choice est la **solution** pour toutes les **femmes** qui ils veulent se **colorer** d'une manière **délicate**, en respectant la couleur de base sans la bouleverser, couvrant à la mode cheveux blancs naturels, les camoufler e les transformer en point la force de ton regard Couleur.

LA MARIÉE EN DENTELLE OU EN SATIN ?

L'amour triomphe de tout et les mariées, avec leurs jupes et corsages en dentelle et en satin, maîtrisent brillamment toutes les difficultés que comporte ce moment pour être magnifiques le jour de la cérémonie. En raison des nombreuses difficultés, les robes de mariée deviennent de plus en plus traditionnelles et élégantes, avec des tissus somptueux, comme pour exorciser tous les problèmes. Un corsage un peu plus sexy et une robe moulante ne sont plus



Muse by Berta



Pronovias



Jesus Peiro



House Of St.Patrick

considérés comme scandaleux : les concessions sont les bienvenues. Le vrai dilemme, un peu espiègle, est un autre : dentelle ou satin ? Sera-t-elle plus belle la robe où règnent dentelles, transparences et broderies ou celle où les scintillements rigoureux du satin donnent à la mariée l'aspect d'une véritable reine ? À vous d'y répondre.



Muse by Berta

MEDAVITA MAG RECOMMANDE

MEDAVITA
II
IDOL



CREATIVE

DARLING

MODELING SPARKLING CREAM

Cire lustrante à tenue très légère. Donne de la **luminosité**, avec un léger effet glitter et délicieusement **modelant**. Idéale pour tous les types de cheveux, extraordinaire pour les cheveux blonds. Ne laisse pas de résidus. Contient **Vitamine E**, **huiles d'Açaï** et **Jajoba**.

GUM

STRONG HOLD GEL

Gel structure à tenue forte, **sculpte le cheveu** pour un **effet structuré de longue durée**. Adapté pour séparer, modeler et fixer de manière tenace les styles les plus extrêmes. Donne de la brillance et du volume. Ne laisse pas de résidus. Contient **Vitamine E**.

MEDAVITA MAG RECOMMANDE

MEDAVITA

II

IDOL



SATIN

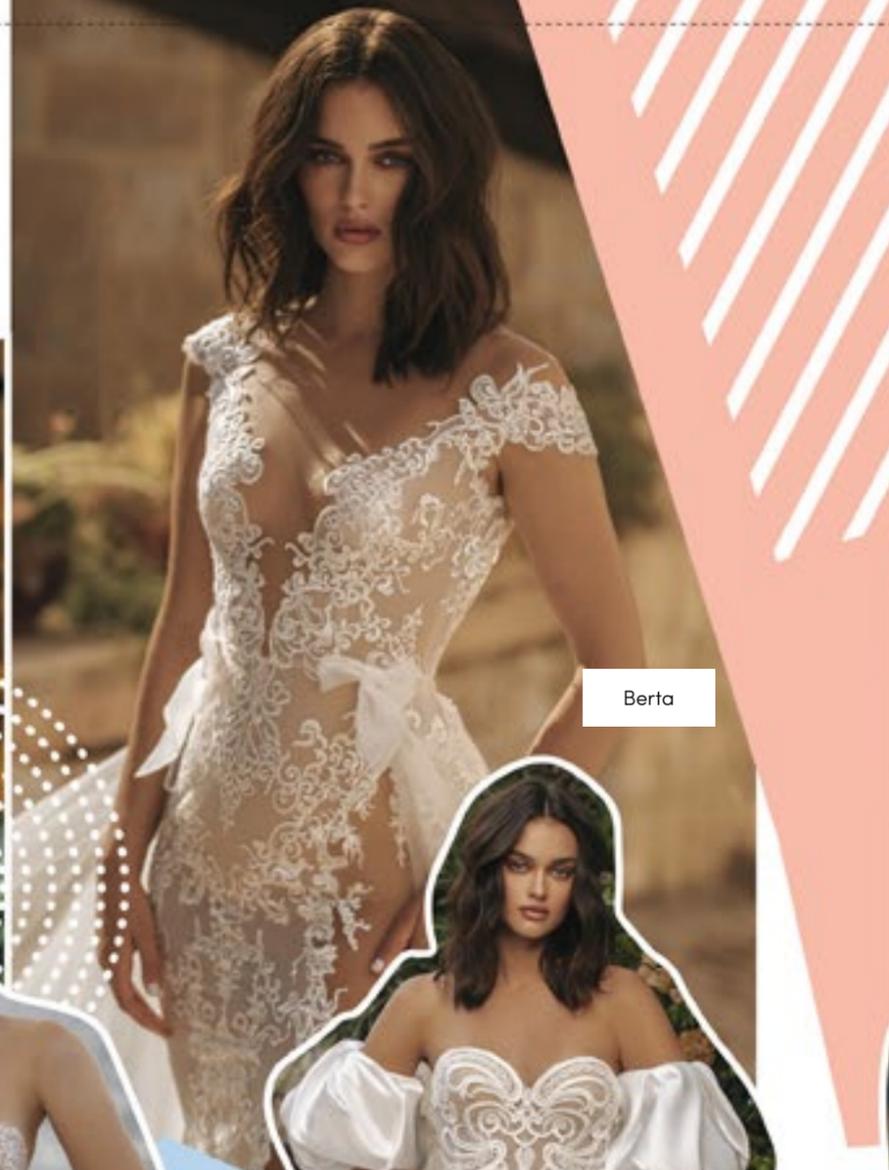
EXTRA STRONG SHAPER DRY HAIR SPRAY

.....
Laque avec gaz à tenue extra-forte et au fini ultra-dry. Maintient la forme et le volume de manière définie et élastique. Elle sèche rapidement sans laisser de résidus et donne au cheveu de la structure et une grande brillance. Idéale pour exalter des formes volumineuses de styling créatifs extrêmes.

DENTELLE



Amelia Casablanca



Berta



Antonio Riva



Muse by Berta



Berta



Jesus Peiro

S
A
T
I
N
»

Steven Passaro

COMBINAISONS ET DÉBARDEURS, LA MODE MASCULINE DÉCOUVRE LE CONFORT

Tout est très confortable et facile à porter : l'homme, qui en a assez des tenues rigoureuses, des vestes croisées et des cravates, découvre le confort d'un look en marcel et combinaison de coton.

Même le costume classique devient moins sérieux. L'impression est que les hommes le choisissent pour ne pas perdre de temps à assortir leurs vestes, pantalons et accessoires : c'est le total look qui a fait fureur sur les podiums pour la saison printemps/été 2022.

Felipe Cerejo

Bottega Veneta

Avellaneda

Dior Homme

Ermenegildo Zegna

Act N1

LE TOTAL LOOK

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un haut et d'un bas de la même couleur et, pour la plupart, du même tissu, et le tour est joué : c'est le total look. L'effet monochrome ne doit pas nécessairement être élégant, comme nous le montre Ermenegildo Zegna. Bottega Veneta, par exemple, l'interprète avec une tenue vert acide en associant une chemise et un pantalon large style sporty.



Miguel Vieira



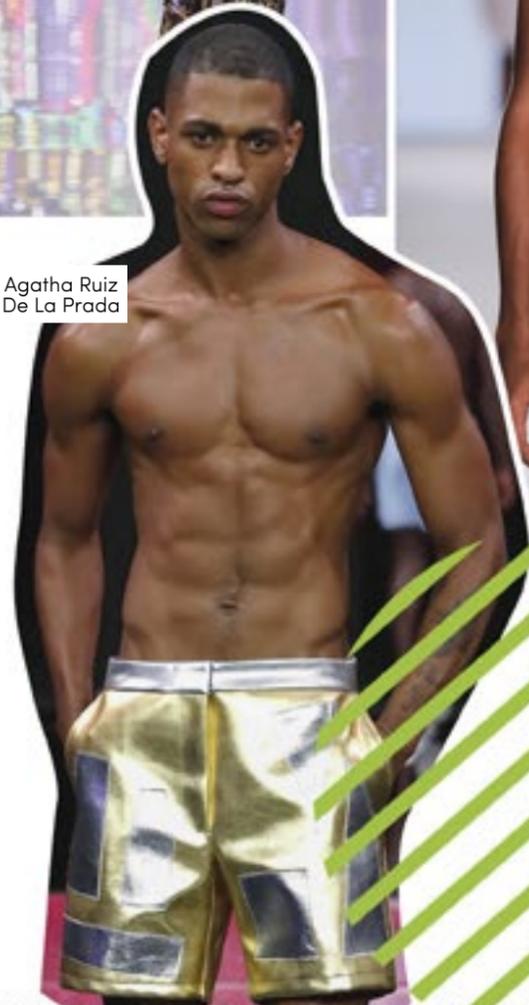
Bottega Veneta



Balmain



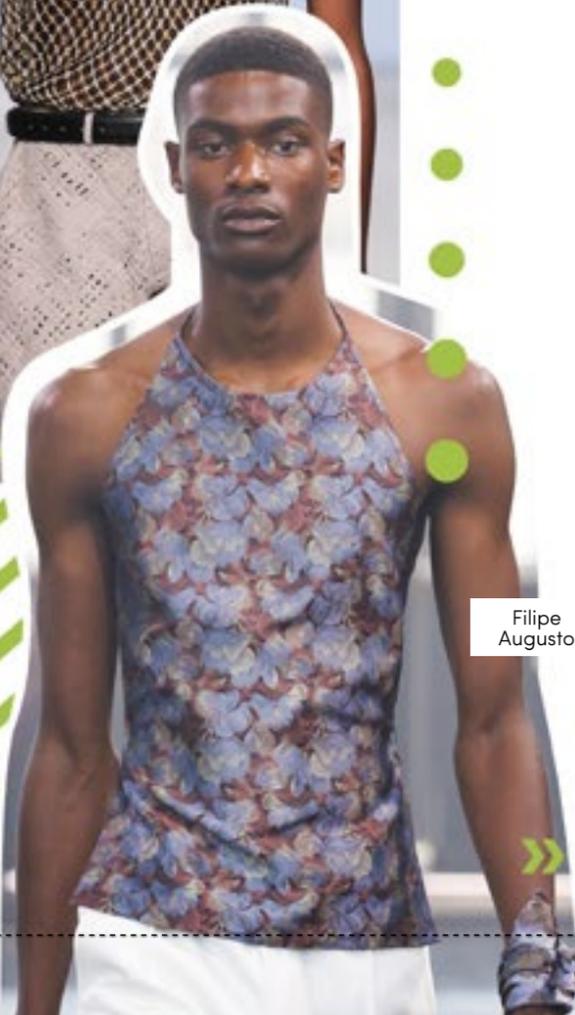
Dolce & Gabbana



Agatha Ruiz De La Prada



Pe De Chumbo



Filipe Augusto

Lurex, lamé, strass ou sequins s'imposent dans les collections masculines. Notre pièce préférée : le short sportif silver & gold d'Agatha Ruiz De La Prada.

Laissez votre chemise à la maison et sortez directement en débardeur. Bien sûr, ce look nécessite des muscles bien sculptés et des épaules bien structurées. Ce qui est génial, c'est qu'il est vraiment polyvalent : vous pouvez l'assortir à un costume ou le porter sur un pantalon élégant.

LE GRAND RETOUR DU MARCEL

SCENET SLAYNET

MEDAVITA MAG RECOMMANDE



TOUCH

*Tonifying shampoo & shower gel
Gel douche-shampooing tonifiant*

Gel douche-shampooing tonifiant étudié pour les exigences spécifiques des peaux et des cheveux des hommes.

Ce produit assure un nettoyage profond mais délicat, sans assécher la peau et les cheveux.

- Llénifie, décongestionne la peau et aide à prévenir l'aridité.
- Il favorise le renouvellement de l'épiderme grâce à la présence d'Acide lactique et d'Allantoïne
- Pour tous les types de peaux et de cheveux.

MEDAVITA MAG RECOMMANDE

MEDAVITA

II

IDOL



FOAM

Moisturizing shaving cream
Crème de rasage hydratante

Crème de rasage hautement hydratante, assouplit la barbe et protège la peau durant le rasage, en la laissant douce et lisse.

- Formulation spéciale aux propriétés émoullientes nourrissantes et hydratantes, grâce à la présence d'huile de **Noix de coco** et de **beurre de Cacao**.
- Développe une mousse dense et abondante.
- Particulièrement indiquée même pour les peaux les plus sensibles.



Agatha Ruiz De La Prada

Gucci

LA COMBINAISON, PHARE DE LA SAISON

Celle de Prada est la plus courte de toutes et se porte avec des chaussures de ville classiques. La combinaison, qu'elle soit en coton léger ou en cuir comme celle de Gucci, pourrait être le véritable must-have de l'homme à la mode pour la saison printemps-été 2022.

Prada

Gucci

Rich Mnisi

Déjà vu sur les podiums féminins, le color block inonde les costumes, les tenues chic et les vêtements de sport. Notre look préféré : le costume stretch avec col roulé de Rich Mnisi, qui réinterprète le color block avec des motifs imprimés.

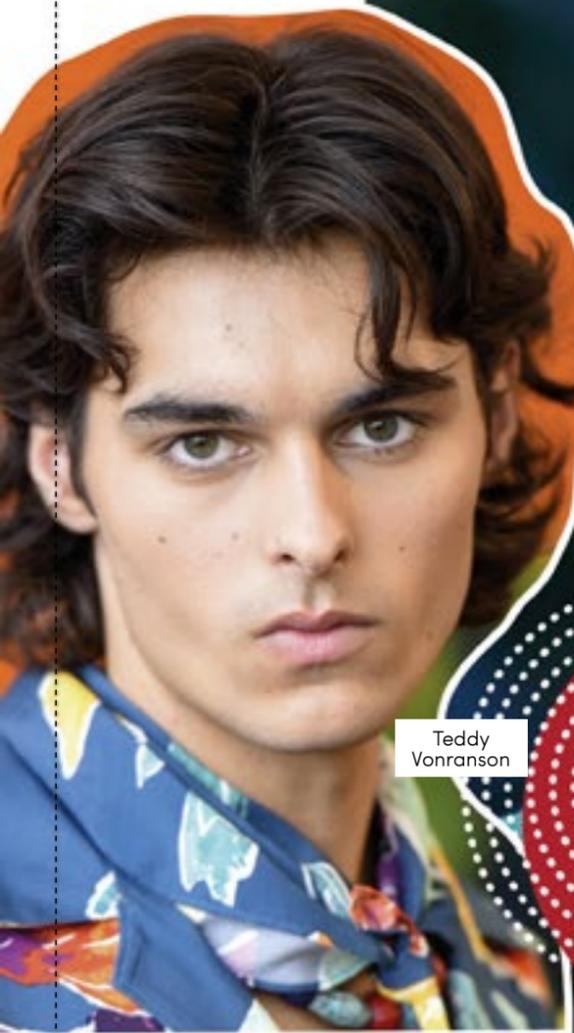
Duarte

LE COLOR BLOCK

Kenneth Ize

Reimao

Cravo Studios



Teddy Vonranson



L'INCONTURNABLE EFFET GOMINÉ

Il n'y a aucun doute : l'effet wet, brillant et mouillé, sera la coiffure tendance homme pour la saison printemps/été 2022. Il suffit de jeter

un coup d'œil aux tapis rouges. Les stylistes ont voulu accompagner les tenues élégantes et sportives d'une chevelure pleine de brillantine et de

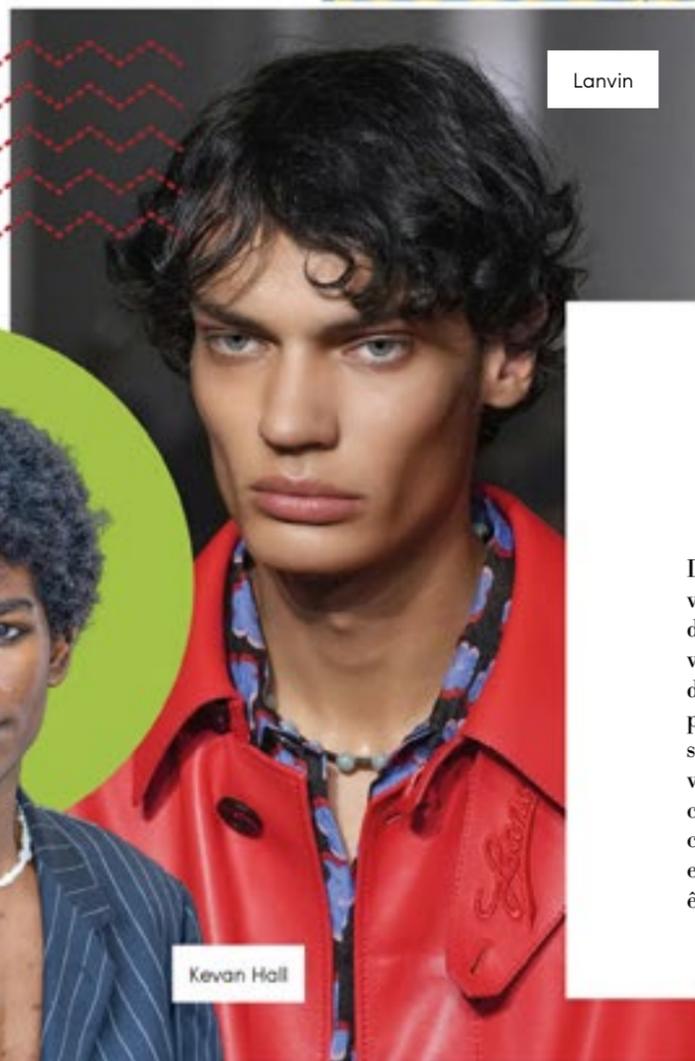
gel au rendu brillant, style années 1950. L'alternative ? Un look avec des cheveux fluides, libres de bouger et ébouriffés.

L'effet mouillé sur les cheveux des hommes crée un look vintage que l'on peut voir dans les coiffures des mannequins de Cravo Studios et de Bluemarble, avec leurs cheveux bien peignés sur le côté ou en arrière, mais aussi un look original et rebelle du défilé de Raf Simons. De toute façon, il donne instantanément un rendu plus raffiné et dynamique, qui peut facilement être réalisé à la maison avec le bon produit à disposition.

EFFETT WET



Bluemarble



Lanvin



Raf Simons

EFFET SOFT

Des boucles et des ondulations désinvoltes comme celles vues sur le podium de Lanvin, mais aussi des cheveux bouclés no gender, comme ceux du défilé de Kevan Hall. Ce look, a priori facile à réaliser (il suffit de laisser pousser ses cheveux), a un inconvénient : les hommes aussi devront commencer à prendre soin de leurs cheveux. En effet, pour avoir le bon effet wavy, les cheveux doivent aussi être sains et bien entretenus.



Kevan Hall



MEDAVITA

Blondie



**ABSOLUTE ICE BLONDE
BLACK BLEACHING CREAM**

LA NOUVELLE CRÈME DECOLORANTE COSMETIQUE NOIRE,
POUR DES **BLONDS FROIDS ABSOLUS**

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial

MEDAVITA
**KERATIN
MIRACLE**

LA DISCIPLINE POUR LES
DOMPTER, LE SOIN POUR LES
FAIRE BRILLER.

Depuis 2015, la tendance cheveux lisses connaît un nouveau regain. En effet, plus de 16 % des produits de soins capillaires lancés sur le marché en 2021 promettent des cheveux lisses. Il est bien connu que lorsqu'on évoque les cheveux raides, on pense immédiatement au traitement à la kératine. Depuis 2004, l'intérêt mondial pour la kératine n'a cessé de croître. Le lissage est un traitement intense et de longue durée demandée par les femmes qui veulent se débarrasser de l'effet frisottis inesthétique, le véritable cauchemar des cheveux. En effet, les cheveux lisses pour les femmes sont synonymes d'ordre, d'élégance et de sensualité. Toutes les femmes aux cheveux lisses savent que leurs cheveux adorés pourraient devoir faire face à de terribles ennemis.

MAIS LESQUELS ?



LA DÉSHYDRATATION

causée par le manque de kératine



LE DÉFICIT EN PROTÉINES

causé par une alimentation pauvre en protéines et acides aminés essentiels



LA CHALEUR DU COIFFAGE

causée par le sèche-cheveux, le lisseur et le fer à friser



LES TRAITEMENTS CHIMIQUES

tels que les colorations et les permanentes fréquentes et agressives



LES PRODUITS COSMÉTIQUES

d'utilisation quotidienne tels que laques, cires, gels



LES FACTEURS MÉCANIQUES

tels que les brossages fréquents et trop énergiques

PAR CONTRE, IL EXISTE AUSSI DES ALLIÉS DES CHEVEUX LISSES :

- La nutrition à base d'huiles
- Le nettoyage avec des shampoings à base de tensioactifs ultra délicats
- L'intégration de la kératine avec des acides aminés et des protéines apparentées
- Le conditionnement et le démêlage à l'aide de silicones et d'ingrédients innovants qui enveloppent les cheveux en les protégeant
- La protection thermique avec des produits spécifiques et une utilisation judicieuse des instruments chauffants

LA SOLUTION PARFAITE ? LA NOUVELLE LIGNE KERATIN MIRACLE :



Le prodigieux programme de lissage professionnel de Medavita, gage d'efficacité, de sécurité et d'effet waouh, garanti par des années de recherche et d'innovation dans nos laboratoires. Keratin Miracle est le supplément de phytokératine qui assure intégrité, force et résistance pour maîtriser l'effet frisottis.

LE RÉSULTAT ?

- 1 Des cheveux parfaitement lisses et disciplinés
- 2 Des cheveux brillants, soyeux et vitaux
- 3 Des cheveux forts et impeccables jusqu'à 3 mois



Keratin Miracle est un traitement lissant à base de formules exclusives enrichies en :

- AMINO CONCENTRÉ
- PHYTOKÉRATINE DE BLÉ ET DE SOJA
- HUILES TRAITANTES DE MACADAMIA, COTON ET AMANDES DOUCES



SLEEK HAIR SHAMPOO

Shampooing super-lissant effet soyeux

Shampooing à pH acide super-lissant, nettoie délicatement en détendant la fibre capillaire avec un effet anti-frisottis de longue durée.

SLEEK HAIR MASK

Masque super-lissant effet soyeux

Masque super-lissant et relaxant de la fibre capillaire. Sa formule, qui aide le cheveu à retenir l'hydratation à l'intérieur de la fibre capillaire, apporte un soyeux extrême aux longueurs et les entoure d'une barrière filmogène qui les protège aussi bien de la sécheresse que de l'humidité. Profondément conditionnés et hydratés, les cheveux sont extrêmement lumineux, lisses et faciles à coiffer.

LA FORMULE EST ENRICHIE EN :

- **HUILES PRÉCIEUSES** Contient des huiles précieuses de : Macadamia, Coton, Amandes douces, Olive, Avocat, Soja, Beurre de Mangue et Beurre de Cacao.
- **AMINO CONCENTRÉ** Formule enrichie par le complexe Amino Concentré contenant les acides aminés Sérine et Thréonine.
- Ne contient pas, par contre, de sels et de sulfates ajoutés.

IDÉALE POUR CHEVEUX MOYENS-FINS



FRIZZ OVER HAIR MOUSSE

Mousse anti-frisottis

Mousse pré-mise en plis sans rinçage. Scelle les cuticules, en permettant au peigne et à la brosse de glisser facilement dans les cheveux, en les rendant doux et soyeux au toucher. Aide à maintenir le styling lumineux plus longtemps. Idéale pour cheveux moyens-fins.

LA FORMULE EST ENRICHIE EN :

- **HUILES PRÉCIEUSES** Contient des huiles précieuses de : Macadamia, Coton, Amandes douces, Olive, Avocat, Soja, Beurre de Mangue et Beurre de Cacao.



IDÉALE PER CAPELLI MEDIO-GROSSI



GO SMOOTH HAIR FOUNDATION SERUM

Sérum fondant uniformisant longueurs et pointes

Crème sans rinçage, formulée pour protéger les longueurs et les pointes pendant et après le séchage. Compacte les écailles de kératine et, en scellant les cuticules, rend les cheveux légers et soyeux au toucher. Idéale pour cheveux moyens-gros.

LA FORMULE EST ENRICHIE EN :

- **HUILES PRÉCIEUSES** Contient des huiles précieuses de : Macadamia, Coton, Amandes douces, Olive, Avocat, Soja, Beurre de Mangue et Beurre de Cacao.
- **AMINO CONCENTRÉ** Formule enrichie par le complexe Amino Concentré contenant les acides aminés Sérine et Thréonine.

SMOOTHING THERMO DEFENCE SPRAY

Spray thermoprotecteur effet lisse

Spray thermoprotecteur qui protège la fibre capillaire contre l'action des instruments chauffants et de styling, jusqu'à 230 °C.

Scelle les cuticules en protégeant l'éclat des cheveux, tout en luttant contre l'humidité et l'effet frisottis. Pour tous les types de cheveux.

LA FORMULE EST ENRICHIE EN :

- **HUILES PRÉCIEUSES** Contient des huiles précieuses de : Macadamia, Coton, Amandes douces, Olive, Avocat, Soja, Beurre de Mangue et Beurre de Cacao.

THERMO PROTECTION 230°C






MEDAVITA

KERATIN MIRACLE

UN SOIN LISSANT, COMPOSÉ DE FORMULES
EXCLUSIVES ENRICHIES DE :



- Amino Concentré
- Phytokératine de blé et de soja
- Huiles traitantes de macadamia, coton et amandes douces

Love is in the Hair

par la rédaction

Hair Lamination

LE SOIN LE PLUS POPULAIRE
OUTRE-ATLANTIQUE

Le projet de (re)donner force et brillance aux cheveux fragilisés passe par la lamination, oui des cheveux !

Jusqu'à présent, vous avez toujours entendu parler de la lamination des cils et des sourcils, n'est-ce pas ?

Après l'énorme succès des sourcils, la lamination des cheveux s'est récemment imposée sur la scène des soins capillaires. Elle est de plus en plus populaire et recherchée. C'est une véritable tendance.

Allongement, épaissement ou extension ? Si vous vous l'êtes déjà demandé... ce n'est rien de tout cela.

Il s'agit d'un soin qui fait le buzz en Amérique, en raison de sa technique extrêmement efficace et de ses résultats étonnamment naturels. La lamination des cheveux repose sur les mêmes principes que celle des cils et sourcils. Elle a le pouvoir de renforcer

APRÈS L'ÉNORME SUCCÈS DES SOURCILS, LA LAMINATION DES CHEVEUX S'EST RÉCEMMENT IMPOSÉE SUR LA SCÈNE DES SOINS CAPILLAIRES. ELLE EST DE PLUS EN PLUS POPULAIRE ET RECHERCHÉE. C'EST UNE VÉRITABLE TENDANCE.



et de gagner la couche la plus externe des cheveux en leur donnant non seulement un fini extrêmement éclatant, mais aussi un shot d'hydratation.

Ainsi, la lamination des cheveux, jusqu'ici l'apanage des plus grandes stars, est arrivée dans les salons du monde entier. Il s'agit d'une technique très en vogue aux États-Unis, qui doit sa popularité au coiffeur de Jennifer Lopez et de Kim Kardashian, Chris Appleton.

Il y a d'abord eu la tendance coréenne « glass skin » (peau de verre) pour toutes les adeptes de la peau ultra lisse et ultra éclatante. Aujourd'hui, ce concept prend une nouvelle forme : le glass hair.

Chris Appleton est le coiffeur considéré comme l'inventeur du glass hair. Littéralement, glass hair signifie « cheveux de verre », puisqu'ils doivent être parfaitement raides, lisses et brillants. C'est actuellement l'une des tendances les plus appréciées des stars du web, qui arborent des coiffures impeccables aussi brillantes que du verre. Kim Kardashian n'a pas pu échapper à cette tendance et pour la

ELLE A LE POUVOIR DE RENFORCER ET DE GAINER LA COUCHE LA PLUS EXTERNE DES CHEVEUX EN LEUR DONNANT NON SEULEMENT UN FINI EXTRÊMEMENT ÉCLATANT, MAIS AUSSI UN SHOT D'HYDRATATION

soirée organisée par Christie's en collaboration avec l'e-shop What Goes Around Comes Around, elle affichait un bob parfaitement symétrique typiquement glass hair, un carré court ultra droit coupé de façon millimétrée. Tout droit venu d'Angleterre, son coiffeur Chris Appleton est le plus convoité d'Hollywood. Il est devenu une véritable divinité païenne en matière de cheveux, et il l'a fait si naturellement qu'il n'y a presque aucun plaisir à vénérer ses chef-d'oeuvres.

La légende veut que Chris Appleton ait fait des cheveux longs et raides un bijou à exhiber. D'ailleurs il suffit de regarder son profil Instagram (humblement acclamé par 2,3 millions de followers) qui affiche plus de clichés de célébrités hollywoodiennes que le générique du film Ocean's 8. Kim Kardashian, J.L.O, Ariana Grande, Rita Ora et Katy Perry ne sont que quelques-unes des vénus peignées par Chris.

Le style glass hair est devenu viral, en devenant la tendance la plus cool du moment grâce notamment aux profils Instagram de stars, grandes ou petites, qui ont choisi des cheveux ultra lisses avec des bobs ou des coupes longues impeccables capables de miroiter comme le verre lorsqu'il est éclairé par une lumière. Le glass hair tire son nom du glass skin, la peau ultra éclatante lancée par les Coréennes : pour une fois, le wavy fait place à une coupe pleine, raide, géométrique et d'une brillance incroyable.

D'un autre côté, qui ne voudrait pas avoir des cheveux brillants, éclatants et en bonne santé ? En Italie, et plus généralement en Europe, ce type de soin n'est pas encore très répandu, il est donc probable que certaines d'entre vous n'en aient jamais entendu

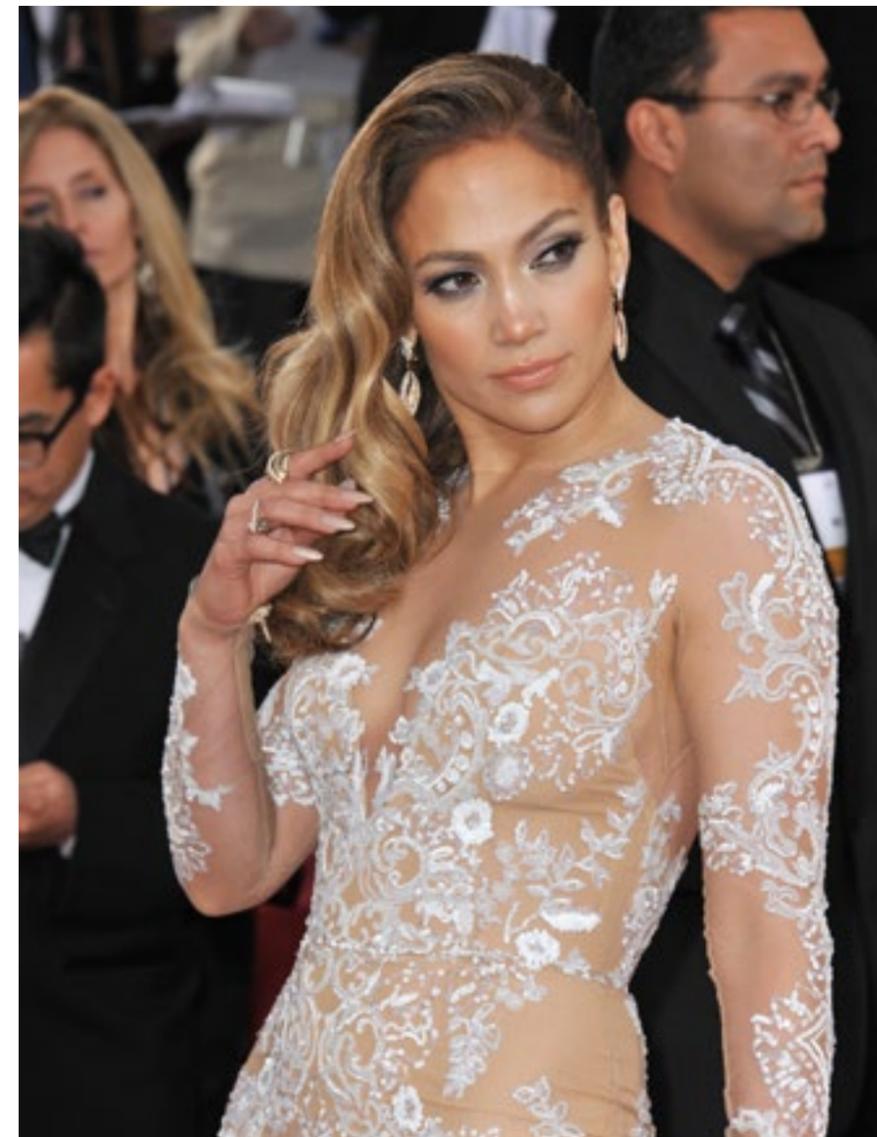
parler. Plus précisément, ce soin vise à reconstruire la fibre capillaire, en créant un film protecteur durable contre les agents atmosphériques et en rendant les cheveux disciplinés, sains et brillants. Ce soin se fait évidemment en salon, où l'expert applique une succession de produits professionnels.

Il promet donc des cheveux brillants et lumineux, pleins de reflets et d'aspect nettement plus beau. C'est une tendance qui gagne lentement en popularité partout. Ce n'est pas un hasard si fleurissent sur les réseaux sociaux des avant/après (Before&After) de femmes qui ont choisi de laminer leur chevelure, en allant chez leur coiffeur et en réussissant à améliorer l'aspect de leurs cheveux fragilisés et abîmés.

La lamination des cheveux, tout comme la lamination des cils (et autres traitements similaires tels que le lash filler), vise à rendre les cheveux plus brillants et plus éclatants, mais aussi plus forts et plus sains.

Dans la pratique, le coiffeur enduit les cheveux d'un mélange de produits et les laisse en pose. Comme pour le traitement à la kératine, les cheveux sont ensuite séchés : grâce à la chaleur du sèche-cheveux, les cuticules du cheveu sont parfaitement scellées, en préservant les protéines qui aident à réparer les racines et les longueurs abîmées. Les cheveux sont immédiatement plus beaux, plus soyeux et plus sains. La technique glass hair est ég-

CE SOIN VISE À RECONSTRUIRE LA FIBRE CAPILLAIRE, EN CRÉANT UN FILM PROTECTEUR DURABLE CONTRE LES AGENTS ATMOSPHÉRIQUES ET EN RENDANT LES CHEVEUX DISCIPLINÉS, SAINS ET BRILLANTS.



alement obtenue grâce à des produits spécifiques, lissants et en mesure de faire briller les cheveux. Sprays, mousses, gels, huiles, cires, laques et autres. Il y a vraiment l'embarras du choix ! Une fois la coupe et les produits à utiliser choisis, les cheveux sont traités en utilisant une brosse et un sèche-cheveux, voire même un lisseur et un fer à lisser. Du point de vue de la santé des cheveux, l'objectif principal de la lamination est de protéger les cheveux contre la perte inévitable d'humidité causée par l'exposition au soleil, aux toxines et aux lavages excessifs. Ce sont les agressions extérieures qui peuvent endommager nos cheveux, c'est pourquoi il est important

de les laver et de les hydrater afin de réduire ces dommages et préserver leur aspect sain et soyeux. Outre sa forte composante esthétique, la lamination des cheveux est donc un remède contre les cheveux ternes, abîmés et frisottés. Elle retient l'eau dans les cheveux, ce qui les rend plus hydratés et plus brillants. Que les cheveux soient courts, moyens ou très longs, cela n'a pas d'importance. Le dénominateur commun de cette tendance, ce sont les cheveux raides comme des baguettes, d'une couleur intense et d'une brillance multi-réfléchissante. Et l'effet frisottis ? Pas la moindre chance. ■

AVANT

APRÈS





MEDAVITA

VELOUR

Grâce aux propriétés apaisantes, protectrices et rééquilibrage du pool d'**actifs végétaux** qui composent la formulation **Velour** est en capable de réduire significativement : les **Rougeurs cutanées**, **Desquamation**, **Démangeaisons**, **Irritations**.



LAVANDE

Antibactérienne
et antiseptique



ALLANTOÏNE

Apaisant
et régénérant



GERME DE BLÉ

Antioxydant
et émollient

Liss Addicted

par la rédaction

...

CHEVEUX LISSES :

5 DO'S & DON'TS

POUR LES AVOIR TOUJOURS AU TOP

Avec le confinement mondial de 2020-2021, qui a vu les salons de coiffure fermés pendant de longues périodes, nous avons toutes dû prendre nos cheveux en main. Les nouveaux rituels acquis dans ces circonstances n'ont pas remplacé les rendez-vous en salon, mais ont plutôt renforcé la prise de conscience de la capacité à faire la différence pour ce qui compte à nos yeux, à commencer par les espaces de notre maison.

LE MOT CLÉ EST « SOINS »



Aujourd'hui, de nouvelles aspirations en matière de traitement et de nouvelles attitudes pour prendre soin de soi conduisent à ce changement. Le mot clé est « Soins », ces attentions pour son propre type de cheveux, tel que lisse non frisotté, qui rendent la chevelure disciplinée et élégante. Les femmes désirent se montrer telles qu'elles sont : avec des cheveux lisses bien soignés, compacts, brillants, sensuels, qui allongent les formes, affinent la silhouette et illuminent le visage. Mais comment obtenir un lisse parfait ? En fonction de vos cheveux - naturellement raides, ondulés, fins, gros, frisottés, traités, etc. - vous devez adopter des mesures différentes. Et là, les conseils personnalisés d'un coiffeur expert seront précieux et irremplaçables ! Mais il existe aussi des do's & don'ts universels, c'est-à-dire des pratiques recommandées et des comportements à éviter qui conviennent à tout le monde, pour des cheveux lisses, soignés et jamais plus abîmés ! En voici 5 dont vous ne pouvez absolument pas vous passer :

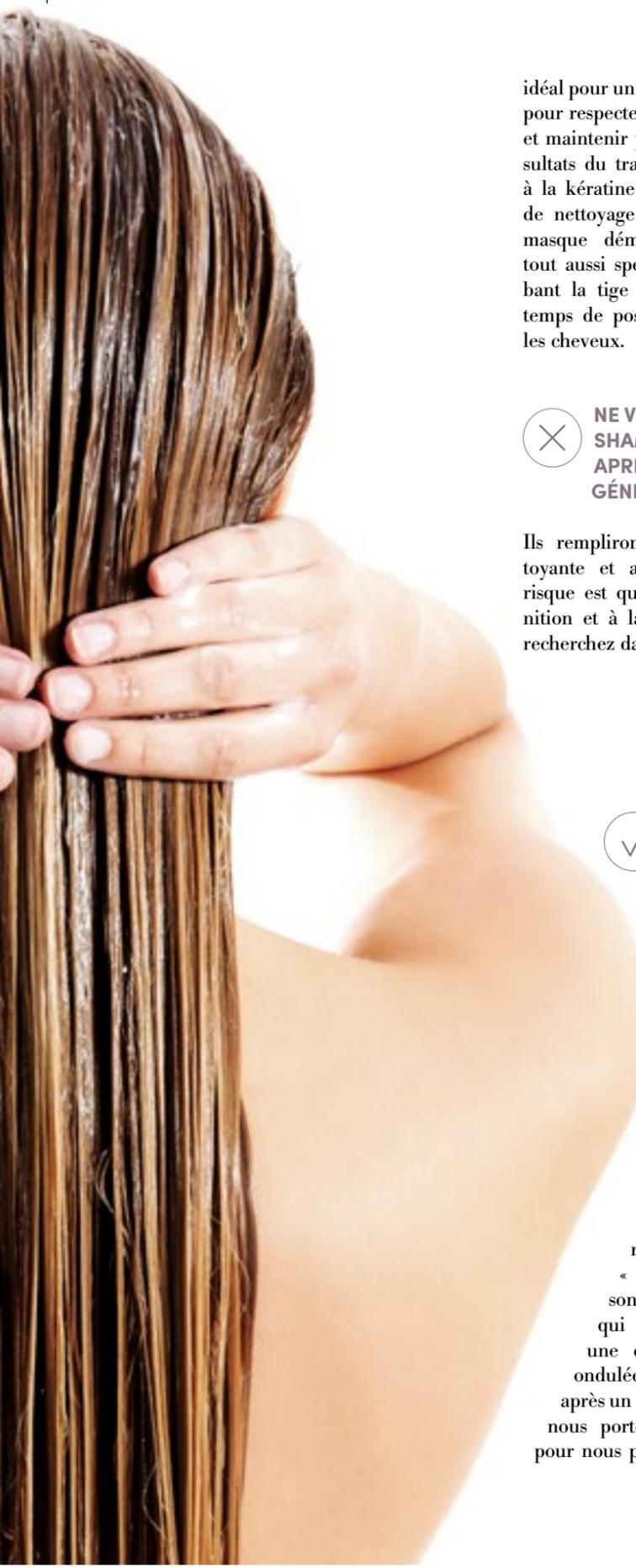
1



COMMENCEZ PAR LE CHOIX D'UN SHAMPOOING ET D'UN MASQUE CIBLÉS

Cela signifie que les formules ont été développées en tenant compte du besoin de discipline, de tenue et d'effet anti-frisottis typiques des cheveux lisses. Vous bénéficierez de l'utilisation d'un shampooing aux tensioactifs ultra-doux,





idéal pour un usage fréquent, conçu pour respecter la douceur naturelle et maintenir plus longtemps les résultats du traitement professionnel à la kératine en salon. La routine de nettoyage se poursuit avec un masque démêlant et revitalisant tout aussi spécifique qui, en enrobant la tige capillaire pendant le temps de pose, nourrit et protège les cheveux.

NE VOUS FIEZ PAS AUX SHAMPOOINGS ET AUX APRÈS-SHAMPOOINGS GÉNÉRIQUES

Ils rempliront leur fonction nettoyante et adoucissante, mais le risque est qu'ils nuisent à la définition et à la discipline que vous recherchez dans votre lisse parfait.

2

LUTTEZ ACTIVEMENT CONTRE LES FRISOTTIS

Les frisottis n'épargnent aucun type de cheveux. Ils se produisent lorsque le taux d'humidité de l'air est élevé et que la fibre capillaire absorbe l'eau de l'environnement, ce qui donne lieu aux redoutables cheveux « gonflés ». Lorsque ce sont des cheveux raides qui frisottent, ils créent une chevelure irrégulière, ondulée, indisciplinée même après un brushing. Tout comme nous portons un imperméable pour nous protéger de la pluie et

ILS SE PRODUISENT LORSQUE LE TAUX D'HUMIDITÉ DE L'AIR EST ÉLEVÉ ET QUE LA FIBRE CAPILLAIRE ABSORBE L'EAU DE L'ENVIRONNEMENT, CE QUI DONNE LIEU AUX REDOUTABLES CHEVEUX « GONFLÉS »

ne pas nous mouiller, les cheveux doivent être correctement enrobés pour empêcher l'humidité de pénétrer : c'est là que les ingrédients spécifiques que nous appliquons font la différence. Les huiles végétales, en vertu de leur nature lipidique « ennemie » de l'eau, sont des anti-frisottis naturels : elles enveloppent la surface du cheveu afin qu'elle soit protégée et résiste à l'absorption de l'humidité extérieure, en rendant les cheveux soyeux et brillants. Une autre astuce consiste à utiliser un produit spécialement formulé pour lutter contre les frisottis : après le nettoyage et avant le coiffage, appliquez-le sur les longueurs pour protéger les cheveux des frisottis pendant et après le séchage.

N'ÉVITEZ PAS LES HUILES EN CROYANT QU'ELLES ALOURDISSENT

Le monde des huiles est infini : s'il est vrai que certaines huiles sont grasses et collantes, il existe aussi des huiles dont l'excellente composition lipidique les rend légères et idéales pour lisser la surface des cheveux sans les alourdir. C'est le cas des huiles précieuses d'origine



naturelle comme l'huile de macadamia, l'huile d'amande douce et l'huile de coton, ainsi que des huiles de silicone qui enrobent la surface des cheveux en les protégeant et en les conditionnant.

3

PROTÉGEZ VOS CHEVEUX DE LA CHALEUR

Levez la main si vous ne savez pas à quel point les lisseurs et les fers à friser peuvent être nocifs ! L'utilisation prolongée, répétée et à haute température des appareils thermiques est la principale cause de la déshydratation, de l'aspect terne, des pointes fourchues et des pointes cassantes et « vidées ». Si tel est votre cas, des mesures doivent être prises. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut prévenir. Comment ? Tout d'abord, en contrôlant la chaleur : lorsque vous utilisez votre sèche-cheveux, votre lisseur et votre fer à lisser, ne les réglez jamais sur des températures extrêmes ; il est tout aussi important de les adapter à votre type de cheveux : plus vos cheveux sont abîmés, traités ou sensibilisés, plus la température doit être basse. À cela s'ajoute un allié précieux : le protecteur de chaleur. Ce produit s'applique sur les cheveux lavés et essorés, avant le coiffage, pour protéger la fibre de l'action des appareils de séchage et de coiffage.

N'ABUSEZ PAS DE LA CHALEUR ET DES TRAITEMENTS AGRESSIFS

Bien que l'utilisation d'un protecteur de chaleur aide à prévenir les dommages causés par la chaleur, l'utilisation ju-



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

KERATIN MIRACLE



GO SMOOTH HAIR FOUNDATION SERUM

Crème sans rinçage, formulée pour protéger les longueurs et les pointes pendant et après le séchage. Compacte les écailles de kératine et en scellant les cuticules, rend les cheveux légers et soyeux au toucher.

Idéale pour cheveux moyengros. Contient des huiles précieuses de: Macadamia, Coton, Amandes douces, Olive, Avocat, Soja, Beurre de Mangue et Beurre de Cacao.



L'UTILISATION PROLONGÉE, RÉPÉTÉE ET À HAUTE TEMPÉRATURE DES APPAREILS THERMIQUES EST LA PRINCIPALE CAUSE DE LA DÉSHYDRATATION, DE L'ASPECT TERNE, DES POINTES FOURCHUES ET DES POINTES CASSANTES ET « VIDÉES »

l'utilisation fréquente des appareils chauffants est toujours recommandée, surtout lorsqu'elle est combinée à d'autres facteurs pouvant stresser

les cheveux. C'est le cas de la permanente, de la coloration et de la décoloration, qui ne doivent pas être concentrées mais plutôt étalées sur une période de temps adéquate. Évitez également les brossages répétés et l'utilisation excessive de laques, de cires et de gels pour les cheveux.

4

✓ **CHOISISSEZ LES BONS LEAVE-INS POUR VOS CHEVEUX**

Après avoir appliqué un shampooing et un masque, beaucoup passent directement au séchage,

sans utiliser un produit sans rinçage adapté. C'est une grave erreur, comme le dit le mot lui-même : sans rinçage signifie qu'il reste là où vous l'appliquez ; ce sont des cosmétiques à appliquer sur les cheveux et n'ont pas besoin d'être rincés. Leur action est donc prolongée dans le temps et leurs bienfaits sur les cheveux durent longtemps. Afin de ne pas alourdir les cheveux, ils ont généralement des textures très légères et évanescentes comme les sprays, les mousses ou les sérums impalpables. Ils peuvent convenir à tous les types de cheveux ou être spécifiques pour cheveux fins ou gros. Les produits de pré-coiffage anti-frisottis et anti-chaueur dont nous avons parlé sont sans rinçage. Un autre produit sans rinçage indispensable pour les cheveux lisses est celui qui prévient les pointes fourchues.

✗ **NE SUPERPOSEZ PAS**

Ne superposez pas trop de produits afin d'éviter l'effet cheveux plats, lourds, sans volume ni définition. Si le shampooing et le masque sont incontournables pour toutes, pour des cheveux lisses, les leave-ins adéquats le sont aussi. Mais attention à ne pas en faire trop : la meilleure façon de ne pas se tromper est de s'adresser à votre coiffeur qui, en connaissant vos cheveux et les produits qu'il propose, pourra vous créer une routine capillaire sur mesure qui exclut tout risque.



5

✓ **NOURRISSEZ VOS CHEVEUX**

En plus des huiles émoullientes à effet anti-frisottis, les cheveux lisses bénéficient d'un apport de kératine ou de phytokératine, c'est-à-dire de kératine d'origine végétale. La structure de la phytokératine imite la kératine naturellement présente dans les cheveux, de sorte que, lorsqu'elle est appliquée, elle augmente la force et l'élasticité, protège la tige du cheveu et la rend moins sensible aux dommages causés par le coiffage. En même temps, elle rend les cheveux plus faciles à peigner et à coiffer, en neutralisant l'accumulation d'électricité statique et en réduisant les frisottis.

✗ **NE PENSEZ PAS QUE LE SERVICE À LA KÉRATINE EST RÉSERVÉ AUX BOUCLÉES QUI VEULENT DEVENIR LISSES**

Si vous avez des cheveux naturellement lisses, voulez un brushing durable et des cheveux lisses sans frisottis avec une tenue « comme chez le coiffeur », vous pouvez opter pour un traitement de lissage en salon. Grâce à l'action combinée de la kératine et de merveilleuses huiles de soin, il apporte aux cheveux discipline et légèreté, brillance et contrôle jusqu'à 3 mois.



MEDAVITA

SOLARICH

YOUR DAILY DOSE OF SUNLIGHT.



Hair Expert

par Silvia Cecchinato
Hair care consultant Medavita

•••

TOUT L'ANNÉE, SOUS LE
SOLEIL OU LES NUAGES

La protection solaire

clairement expliquée !

Toute personne qui cherche à savoir comment prendre soin de la peau de son visage a certes remarqué que les cosmétologues du monde entier mettent surtout l'accent sur la protection solaire.

En particulier, et surtout en Amérique, la recommandation d'appliquer des crèmes avec des facteurs de protection solaire toute l'année et juste avant de se maquiller gagne du terrain. En effet, comme on le sait désormais, la peau est fortement exposée aux dommages causés par les rayons du soleil, qui entraînent la formation de radicaux libres, le stress oxydatif, le vieillissement de la peau et, enfin et surtout, les mélanomes.

Il existe trois types de rayons solaires, et plus précisément : les UVA, qui pénètrent la peau, traversent

**LES DOMMAGES
CAUSÉS PAR
LE SOLEIL À
LA PEAU DU
CUIR CHEVELU
AFFECTENT
LA SANTÉ DES
FOLLICULES
PILEUX ET DONC
DES CHEVEUX**

l'épiderme et atteignent le derme ; les UVB, qui ne pénètrent pas la peau mais sont bloqués à sa surface ; et les UVC, qui n'ont aucun effet sur la peau car ils sont bloqués par la couche d'ozone.

Contrairement aux idées reçues, ces rayons ne sont pas seulement présents en été, mais aussi en hiver, et

pas seulement lorsque le ciel est dégagé, mais aussi lorsqu'il est nuageux ou pluvieux.

Lors d'une conférence en 2007, un célèbre météorologue a expliqué que, par une journée claire et ensoleillée, la couche d'ozone de l'atmosphère protège beaucoup plus que par une journée couverte et maussade. Il est intéressant de noter que l'unité de mesure de l'énergie rayonnante reçue par unité de surface est appelée irradiance, unité qui est souvent associée à une longueur d'onde du rayonnement. La somme de l'irradiance sur une période de temps est appelée énergie rayonnante. En fonction du nombre d'heures d'exposition, de la zone géographique et de l'incidence du rayonnement solaire, l'on peut déterminer la quantité d'énergie solaire absorbée par un individu.



Certes, le visage est l'une des parties du corps les plus exposées aux agents extérieurs et environnementaux tout au long de l'année, mais pourquoi ne pas accorder les mêmes soins et la même attention au cuir chevelu et aux cheveux ?

En effet, c'est la partie de notre corps la plus exposée aux rayons du soleil ; si l'on y réfléchit, la peau du cuir chevelu n'est rien d'autre qu'une extension de la peau du visage, qui a besoin de la même protection et des mêmes soins.

De plus, les dommages causés par le soleil à la peau du cuir chevelu affectent la santé des follicules pileux et donc des cheveux. D'ailleurs, les rayons UVA et UVB affectent de préférence et directement les cellules à différenciation rapide, qui se trouvent être celles de nos follicules pileux. Cette attaque provoque des dommages et même parfois la mort des cellules. En tout cas, il y a une altération de la différenciation cellulaire impliquée dans la formation et la croissance des cheveux.

Les premiers à être affectés sont les bulbes pileux en croissance, puis la tige du cheveu, car ils sont fortement exposés aux agents environnementaux et donc à la lumière directe du soleil. De nombreuses études ont montré que les rayons du soleil sont la principale cause des dommages et de la détérioration de la kératine des cheveux. L'effet des rayons du soleil entraîne des modifications chimiques et structurelles de la tige capillaire, tant sur les cheveux sains que sur ceux abîmés, et ce à tout âge. En général, les cheveux blonds sont moins photostables que les cheveux châtain ou foncés en raison de la protection partielle de la mélanine ; les cheveux soumis à des traitements chimiques et physiques ont tendance à s'éclaircir et à jaunir, et les cheveux gris subissent le plus de dommages. Les dommages causés par les rayons UV sur les cheveux peuvent être rés-

umés comme suit : ils déterminent des changements importants dans la composition chimique des cheveux, en entraînant une photo-oxydation et les UVA, en particulier, sont ceux qui provoquent une plus grande photo-oxydation et vieillissement ; l'humidité, par ailleurs, peut augmenter considérablement les dégâts.

Une intense chaleur directe altère la structure car elle endommage la cuticule externe en provoquant des fractures et des fissures qui, à long terme, entraînent des modifications de la tige du cheveu, telles que des fourches, des cheveux cassés, des cheveux secs et ternes. En effet, la cuticule ne contient pas de mélanine et ne possède donc aucune protection naturelle contre les rayons du soleil. Sans oublier aussi que les rayons UVA, en particulier, lorsqu'ils pénètrent l'épiderme et atteignent le derme, affectent également les follicules pileux, ce qui entraîne la chute et l'amincissement des cheveux.

Très souvent, l'on observe un effluvium télogène aigu dû aux rayonnements solaires et les dommages biologiques qui se produisent au niveau du bulbe mènent à l'apoptose et à la mort cellulaire dans diverses zones du bulbe causées par les rayonnements sur l'ADN.

Il arrive souvent de se brûler le cuir chevelu, et de ressentir des douleurs ou des démangeaisons. Les rayons du soleil ont fait leurs dégâts d'abord sur la peau, puis sur les cheveux.

Par conséquent, il est essentiel d'être conscient du fait que, pour protéger les cheveux, il faut ajouter à la routine de soins de la peau, une routine de soins capillaires tout aussi importante. Il est vrai que le visage est la première chose que nous regardons face au miroir, mais il est également vrai

que les cheveux encadrent notre visage et que lorsqu'ils commencent à s'abîmer et à ne plus avoir l'apparence que nous souhaitons, des mécanismes interviennent et la hâte de réparer les dommages domine tout.

Pour cette raison, comme nous l'avons toujours dit et redit, « mieux vaut prévenir que guérir ».

Nous savons donc que les rayons du soleil provoquent d'importantes réactions cellulaires. Nous savons qu'ils sont présents toute l'année et par toutes conditions météorologiques. Nous devons maintenant en être conscients et agir en conséquence.

Tout comme il existe sur le marché des crèmes et des sérums contenant des écrans solaires pour les soins du visage, il existe également des produits pour la protection solaire du cuir chevelu et des cheveux.

Ils sont moins connus, c'est vrai, mais s'il faut être honnête, ils sont tout aussi importants et il convient surtout de les garder sur soi, toute l'année et par tous temps.

En matière de soins de la peau, les produits solaires ont des formulations spéciales pour protéger contre les rayons UV, mais aussi pour hydrater, rééquilibrer le film hydrolipidique et le pH de la peau. Dans le monde des soins capillaires, les produits contiennent des substances fonctionnelles qui protègent, hydratent et réparent la tige du cheveu, et apaisent, équilibrent et défendent le cuir chevelu.

Le choix de la formulation est crucial car l'écran solaire doit se déposer en quantité suffisante sur le cuir chevelu et la tige du cheveu. Elle doit également y rester pendant une durée de temps suffisante.

Il est désormais important de prendre de plus en plus soin de notre cuir chevelu et de nos cheveux afin de retarder leur vieillissement et détérioration, en suivant les conseils des experts pour une bonne routine de soins capillaires, même sous le soleil. ■

IL EST ESSENTIEL
D'ÊTRE CONSCIENT
DU FAIT QUE,
POUR PROTÉGER
LES CHEVEUX,
IL FAUT AJOUTER
À LA ROUTINE DE
SOINS DE LA PEAU,
UNE ROUTINE DE
SOINS
CAPILLAIRES
TOUT AUSSI



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

SOLARICH HUILE EN CRÈME MIRACULEUSE 10 EN 1

Vacances à la plage et cheveux exposés au soleil? Pas de danger! En plus de votre livre préféré et de lunettes de soleil, n'oubliez pas notre Huile en Crème Miraculeuse 10 En 1 de la gamme Solarich.



Grâce à la présence d'**écrans UVA/UVB**, elle préserve la structure et la couleur de la fibre capillaire de l'exposition aux rayons solaires. Sa texture, à la

fois riche et légère, nourrit intensément les cheveux sans les alourdir, **hydrate, illumine** et **discipline** les cheveux exposés aux rayons solaires et aux agents atmosphériques.



LOTION CONCENTRÉE

13 ACTIFS VÉGÉTAUX PLEINS DE VITALITÉ ET DE PUISSANCE.
UN CONCENTRÉ DE NATURE POUR DONNER
UNE NOUVELLE VIE AUX CHEVEUX.

70%*
Freine la
chute des
cheveux¹

70%*
Cheveux
plus fort²

79%*
Réduit les
pellicules³



Dis-moi ce que tu
MANGES



Take Care of Yourself
par dott.ssa Anna Piacente
Biologiste nutritionniste et conseiller en trichologie

...

JE TE DIRAIS COMMENT seront tes cheveux...

Vous souvenez-vous de la célèbre phrase du gastronome et homme politique Jean Anthelme Brillat-Savarin : « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es » ?

Ce dicton s'applique certainement aussi à nos cheveux. En effet, leur santé, ainsi que celle d'autres annexes cutanées, dépend de notre bien-être général. Si nous pensons à des exemples courants, nous avons tous connu un changement qualitatif ou quantitatif de nos cheveux à la suite d'un stress psychologique, d'une intervention chirurgicale ou d'un régime déséquilibré. Dans cet article, nous parlerons du lien entre la nutrition et les cheveux, et nous analyserons les données issues des différentes études qui ont évalué la corrélation entre la chute des cheveux et les carences en macro- et micronutriments. Pour comprendre comment les habitudes alimentaires peuvent affecter la santé des cheveux, il faut d'abord souligner que le métabolisme du follicule pileux et donc la croissance des cheveux nécessitent la participation de protéines, d'acides gras essentiels, de vitamines A, E, B et de minéraux tels que le fer, le zinc, le magnésium, le cuivre et le sélénium.

Le Dr Bradfield a montré sur un groupe de volontaires soumis à un régime

aprotéiné (sans protéines), le diamètre du bulbe pileux est fortement réduit après seulement 11 jours ; après 14 jours, les cheveux se dépigmentent, puis tombent.

Les acides gras essentiels, quant à eux, sont des constituants des membranes cellulaires. Dans certaines situations particulières, telles que la nutrition

COMPOSÉS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ DES CHEVEUX DES FEMMES SONT LES POLYPHÉNOLS, NOTAMMENT LES FLAVONOÏDES, QUI ONT UNE FORTE ACTIVITÉ ANTIOXYDANTE

parentérale (comme par exemple le « goutte-à-goutte » où les substances grasses sont absentes), on a pu constater : une desquamation du cuir chevelu et des sourcils, une chute de cheveux et que les cheveux restants sont secs, dépigmentés et mal structurés.

Une analyse de 2018 a approfondi le rôle des minéraux et des vitamines dans les alopecies non cicatricielles (Effluvium Téloène - ET, Alopecie Androgénétique-AAG et Alopecie en Aire-AA) et la canitie précoce des cheveux. Les taux de vitamine A, vitamine B, vitamine C, vitamine D, vitamine E, fer, sélénium et zinc ont été spécifiquement analysés.

Quant à la vitamine D, dans l'ET et dans l'AAG, les résultats sont mitigés. Les auteurs sont unanimes sur la nécessité d'une supplémentation en vitamine D chez les patients présentant une perte de cheveux et une carence en vitamine D. En ce qui concerne l'AA, plusieurs études ont montré une association entre l'AA et de faibles niveaux de vitamine D. Par contre, il n'existe pas de données sur le grisonnement des cheveux.

Pour la vitamine C, dans l'ET et dans l'AAG, son rôle est crucial. Pour la vitamine E, il n'y a pas de données disponibles.

La carence en fer (en particulier la ferritine) joue un rôle important dans la chute des cheveux dans les cas d'AAG, ET et AA, surtout chez les femmes. Il n'y a pas de données suffisantes sur le grisonnement des cheveux.

Le zinc nécessite de recherches plus approfondies, or ce minéral est essentiel à la structure de toutes les protéin-





Vitamine A, E

Calcium et fer

Vitamine C

es, y compris la kératine, la protéine qui compose les cheveux. Pour le sélénium, une toxicité peut provoquer la chute de cheveux et il existe des évidences de grisonnement précoce des cheveux. Une carence en riboflavine entraîne une perte de cheveux, notamment dans les cas d'ET et d'AAG.

La biotine (ou vitamine H), souvent présente dans les suppléments pour la peau, les cheveux et les ongles, peut être déficiente dans les cas d'ET et d'AAG. Cette utilisation massive de la vitamine H fait suite à des études ayant montré que sa carence entraînait une perte de poils chez les animaux. En ce qui concerne la vitamine B12, certaines études suggèrent que les taux de folate ou de vitamine B12 peuvent modifier la progression de l'AA. En fait, la carence en vitamine B12 est rare mais peut se produire lors de régimes végétariens ; raison pour laquelle la supplémentation en vitamine B12 est indispensable pour tous les végétariens.

Une autre étude très intéressante

s'est penchée sur le régime alimentaire de femmes souffrant de problèmes de chute de cheveux pendant la période de la ménopause. Physiologiquement, pendant la période de préménopause chez la femme, la densité d'œstrogènes dans le sang diminue avec une augmentation naturelle de la concentration d'androgènes, ce qui pourrait être la cause de la chute des cheveux. Cet aspect a un impact psychologique très important et doit donc être investigué. Sachant que les nutriments sont des précurseurs dans la synthèse des hormones stéroïdes, et qu'ils ont un impact direct sur la construction, la croissance et la conservation des cheveux, le suivi de la nutrition est crucial dans cette phase de la vie des femmes. Les protéines consommées doivent

UN RÉGIME RICHE EN SUCRES SIMPLES STIMULE LA SÉCRÉTION DE SÉBUM PAR LES GLANDES SÉBACÉES

contenir des acides aminés soufrés, indispensables à la structure de la kératine. Les sources d'acides aminés dans l'alimentation des femmes devraient être les œufs, le fromage blanc, le yaourt, le poisson, la viande (veau, bœuf), la volaille (dinde, poulet), les légumineuses (soja, lentilles, haricots, pois, fèves), les graines (de citrouille, de tournesol et de sésame), les noix (pistaches, cacahuètes) et les produits céréaliers (sarrasin, gruau d'orge, orge mondé, riz brun, pain de seigle complet).

Les graisses présentes dans l'alimentation participent à la synthèse des hormones stéroïdes et ont donc une influence sur le bon maintien des cheveux et sur la lubrification de la peau. Une carence de ces composés dans



l'organisme des femmes provoque une diminution de l'« hydratation » des cheveux et leur chute. Une faible consommation d'acides linoléique et linolénique et d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, qui sont des ingrédients importants de la couche cornée de l'épiderme, entraîne la chute des cheveux. Les acides gras de la famille des oméga-3 (EPA et DHA) se trouvent principalement dans le poisson, les graines de lin, les noix et les germes de blé. Les acides gras polyinsaturés oméga-6, présents dans les huiles végétales, sont nécessaires à la bonne construction du cheveu ; toutefois, leur excès dans l'alimentation peut entraîner des troubles de l'équilibre immunologique de l'organisme et un risque accru d'états inflammatoires, susceptibles de provoquer la chute des cheveux.

Les glucides influencent également l'état des cheveux. La consommation d'aliments hautement transformés et riches en sucres simples s'est avérée être l'un des facteurs indirects de la chute des cheveux. Un régime riche en sucres simples stimule la sécrétion de sébum par les glandes sébacées. Dans des conditions physiologiques, le sébum a un rôle bénéfique sur les cheveux ; cependant, si la sécrétion est trop importante, il peut avoir un effet cytolytique (de dégradation) sur les gaines qui maintiennent les cheveux ancrés sur le cuir chevelu.

En outre, un régime riche en sucres simples implique une augmentation de la glycémie, puis une hyperinsulinémie. Dans le follicule pileux, l'insuline a un impact direct sur la croissance du cheveu et sur l'augmentation de la concentration en DHT conduisant à une miniaturisation. Par ailleurs, elle peut provoquer des troubles circulatoires dans les vaisseaux sanguins qui nourrissent le cuir chevelu, en entraînant une hypoxie locale (manque d'oxygène), qui cause la chute des cheveux.

En ce qui concerne les vitamines et les minéraux, les



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

AMINO CONCENTRÉ

MEDAVITA, grâce à l'étude des acides aminés qui composent la kératine, Medavita a créé **AMINO CONCENTRÉ**.

Un complexe de trois acides aminés purs et à très faible poids moléculaire, **Sérine, Thréonine et Carbocystéine**, en mesure d'atteindre la couche la plus interne de la fibre capillaire.



Grâce à ces caractéristiques, **AMINO CONCENTRÉ** est capable de:

- **RECONSTRUIRE**
en recomposant la structure des fibres kératiniques
- **RESTRUCTURER**
en comblant les brèches de la fibre
- **CONDITIONNER**
en fermant les écailles



données sont les mêmes que celles indiquées ci-dessus.

D'autres composés importants pour la santé des cheveux des femmes sont les polyphénols, notamment les flavonoïdes, qui ont une forte activité antioxydante. Bien que le chocolat noir contienne le plus grand nombre de flavonoïdes, les principales sources de flavonoïdes dans l'alimentation des femmes doivent être recherchées dans les légumes (oignons, tomates, poivrons, brocolis) et les fruits (pommes, baies, cassis, agrumes et raisins). On trouve également des flavonoïdes dans certaines graines, les lentilles, les épices, le vin rouge, le thé vert et le café.

UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN EST PRÉFÉRABLE, AVEC UNE CONSOMMATION HEBDOMADAIRE DE SOURCES DE PROTÉINES (ŒUFS, VIANDE, POISSON ET LÉGUMINEUSES), DE LÉGUMES ET CRUDITÉS, D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA, DE GRAINES ET DE CÉRÉALES

En conclusion, compte tenu des différences individuelles, il y a deux facteurs à prendre en considération pour avoir des cheveux sains et magnifiques : la bonne qualité des produits utilisés pour l'hygiène et le coiffage de la tige capillaire et une alimentation saine. Un régime méditerranéen est préférable, avec une consommation hebdomadaire de sources de protéines (œufs, viande, poisson et légumineuses), de légumes et crudités, d'huile d'olive vierge extra, de graines et de céréales. ■

MEDAVITA



SCALP CARE SPECIAL EDITION

SHAMPOO + SPRAY MEDAVITA

Medavita's Special pack:
Lotion Concentrée, Lotion Concentrée Homme,
Puroxine, Reequilibre, Velour.

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial

LES ADOLESCENTS ET LES MÉDIAS SOCIAUX

Les cas de cyberintimidation sont en augmentation chez les adolescents, mais ils souffrent aussi de troubles du sommeil, voire d'insomnie : tels sont les résultats de l'enquête « Adolescenti e stili di vita » (Adolescents et modes de vie), réalisée par

LES RÉSEAUX
SOCIAUX ET LES
JEUNES : UNE
COMBINAISON
QUI SEMBLE
AUJOURD'HUI
DEVENUE PRESQUE
INDISSOCIABLE

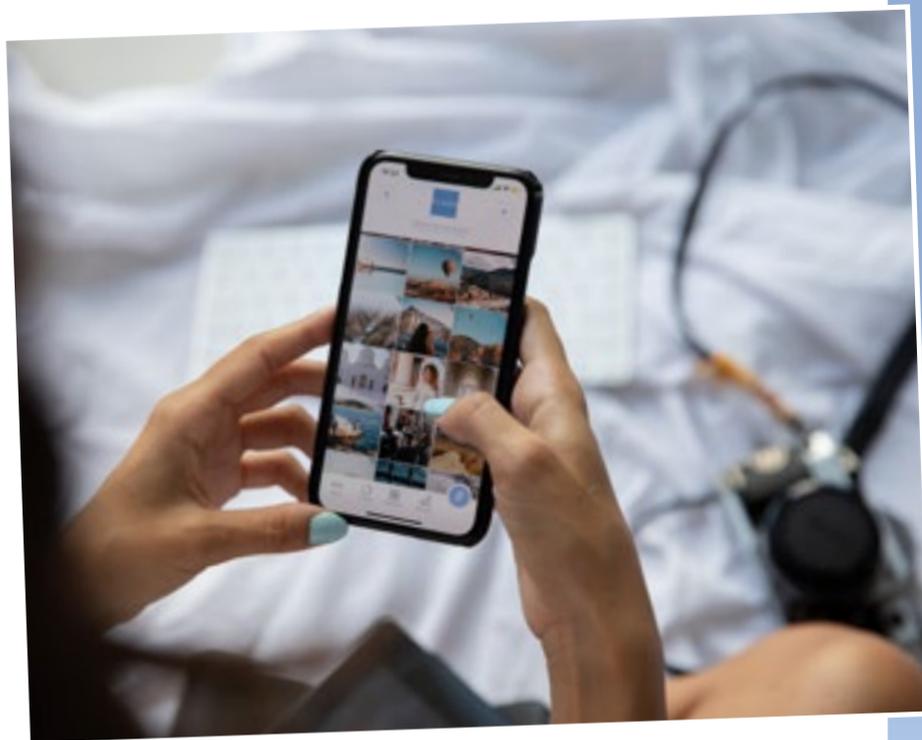
Laboratorio Adolescenza et l'Institut de recherche IARD, deux centres d'études sur les jeunes. L'utilisation des smartphones, qui est de plus en plus précoce aujourd'hui, a des conséquences importantes. « Le fait d'être constamment en vitrine et de dépendre psychologiquement du jugement des autres », explique Maurizio Tucci, président de Laboratorio Adolescenza, « les insécurise au point de modifier leur façon de communiquer entre eux ». Toujours plus tôt et toujours plus. Tel semble être l'axiome qui décrit le mieux la relation entre les jeunes et les smartphones. Environ 60 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête ont eu leur premier portable entre 10 et 11 ans, mais plus de 28 % l'ont reçu en cadeau avant l'âge de 10 ans. Cela a été confirmé par plusieurs entre-

tiens avec des jeunes de cette tranche d'âge. Giorgia, 11 ans, explique qu'elle l'utilise « tous les jours. Mes parents savent ce que je fais, je l'ai surtout parce que je suis tout le temps loin de chez moi, donc pour communiquer avec eux ».

Qu'en est-il des réseaux sociaux ? 54 % commencent leur vie sur le web entre 11 et 12 ans, et 12 % avant même l'âge de 10 ans. Les choses évoluent rapidement : la comparaison, par exemple, de ces données avec celles de la même enquête menée en 2017, montre un accès précoce aux médias et une méconnaissance des outils. Le pourcentage de très jeunes qui n'utilisent aucun outil de protection de leur profil est en progression. Mais les réseaux sociaux fixent un âge minimum d'accès, me direz-vous. Certes, mais ce n'est pas une raison pour y renoncer : 47 % indiquent l'âge minimum d'accès, 20 % un âge aléatoire et 23 % qu'ils sont majeurs. « Un début dangereux à un âge presque infantile », affirme Tucci : * « Quand on n'a absolument aucune maturité psychologique pour

ÊTRE
EN PERMANENCE
VITRINE E
PSYCHOLOGIQUEMENT
EMPLOYÉS
DE ARRÊT DE D'AUTRES
LES FONT INSÉCURISÉ
AU POINT
MODIFIER LE CHEMIN
DE COMMUNIQUER
ENTRE LEUR





AINSI, LES
JEUNES ITALIENS,
QUI SONT
CONSCIENTS
DES DANGERS
POTENTIELS
REPRÉSENTÉS
PAR LES RÉSEAUX
SOCIAUX, ONT
BEAUCOUP DE
MAL À S'EN
PASSER

être capable d'utiliser des outils de communication aussi puissants et insidieux, et ce même à un âge beaucoup plus mûr. Mais au-delà des dangers les plus visibles, la présence 24 heures sur 24 dans le monde virtuel contribue à accroître la fragilité d'une génération d'adolescents constamment anxieux de leur image ». La prise de conscience d'un pro-

blème dans les relations sociales est claire chez les adolescents. « Il est plus facile de se faire des amis en ligne que dans la vie réelle, mais je comprends ensuite que je ne sais pas vraiment comment me comporter avec les gens », explique Michele, 14 ans. « J'aime pouvoir contacter mes amis instantanément, mais je n'aime pas le fait que parfois, lorsque nous sommes ensemble, c'est comme s'il y avait une vitre qui nous séparait et que chacun était dans son propre monde avec son propre téléphone », ajoute Martina, 15 ans.

Bien qu'ils soient en fait conscients des risques liés à leur présence sur les réseaux sociaux, ils reconnaissent difficilement qu'ils auraient du mal à s'en priver, même pendant une semaine.

Ainsi, les jeunes Italiens, qui sont conscients des dangers potentiels représentés par les réseaux sociaux, ont beaucoup de mal à s'en passer.

Les réseaux sociaux et les jeunes : une combinaison qui semble aujourd'hui devenue presque inséparable.

INFLUENCER

Chaque jour, nous voyons et participons, via les médias sociaux, à la vie apparemment parfaite des influenceurs. Peu importe qui vous êtes, où vous vivez ou quel âge vous avez, vous avez sûrement entendu parler de Chiara Ferragni ou des sœurs Kardashian, mais vous êtes-vous déjà demandé comment elles ont acquis leur notoriété et quel impact elles ont sur les jeunes ?

Qu'est-ce qu'un influenceur ? Un influenceur est un individu dont la réputation et la popularité lui permettent d'influencer les opinions et les attitudes des autres via des platefor-

mes virtuelles telles que les réseaux sociaux. Mais comment entretiennent-ils leur relation avec le public ? Simplement par leur charisme, leur capacité de persuasion et par une approche directe avec leurs followers, ils sont capables d'augmenter leur public cible. Compte tenu du nombre élevé d'abonnés qu'ont les influenceurs, analysons plus particulièrement les messages qu'ils véhiculent et l'impact qu'ils ont sur les jeunes, qui représentent la plus grande partie de leur audience.

L'un des principaux traits que tous les influenceurs ont en commun est la transmission de la perfection, car leur contenu diffuse souvent des images d'une vie idéale ou des modèles de beauté parfois inaccessibles. Même s'ils sont indirects, les messages sont très

clairs : si vous êtes mince, riche et suivez les tendances du moment, vous aurez du succès en amour et au travail, vous serez heureux et populaire. Étant donné que l'âge moyen de leur public est souvent inférieur à 18 ans, ce qu'ils communiquent peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi ou produire des troubles psychologiques tels que des problèmes d'anxiété ou une vision déformée du propre corps. L'incapacité à évaluer objectivement sa propre personne conduit l'adolescent à chercher des solutions drastiques à des problèmes qui, souvent, n'existent pas. En effet, aujourd'hui, le terme « beauté » est devenu synonyme de minceur et on accorde plus d'importance à des apparences souvent trop éloignées de la réalité. Cependant, il existe aussi des influenceurs qui ont

un impact positif sur les jeunes, en les inspirant et en devenant les porte-paroles de messages encourageants.

Les jeunes, âgés de 15 à 24 ans, suivent régulièrement les influenceurs. Pour un jeune utilisateur de médias sociaux, l'influenceur est comme un ami dont les opinions et les recommandations sont dignes de confiance. Les jeunes ont une relation forte et très interactive avec les influenceurs, ils leur font confiance ! Alors que les quinquagénaires ne sont pas très

familiers avec les influenceurs, et il est donc plus difficile pour eux de faire confiance au contenu qu'ils partagent. Ainsi, les influenceurs ont une influence dans tous les domaines : de la vie quotidienne aux décisions de la société. Comme nous l'avons vu, ils ont surtout un pouvoir sur

NOUS VIVONS
AU MILIEU DE
MILLIERS DE
MYTHES À LA FOIS.
CELA ENGENDRE
UNE GRANDE
DÉSORIENTATION.
C'EST POURQUOI
L'INFLUENCER
DEVIENT UN GUIDE,
UNE BOUSSOLE

les jeunes. Près de la moitié des jeunes déclarent que le contenu publié par les influenceurs a une emprise sur leur comportement, leurs décisions quotidiennes, mais aussi sur des questions telles que le changement climatique, l'éducation, les choix de carrière et les élections. Les générations plus âgées, en revanche, pensent que les influenceurs n'ont pas autant d'effet sur les questions sociales. De nombreuses études ont mis en évidence, tout d'abord, le fait que les influenceurs sont si attractifs parce qu'ils sont semblables à leur public. Ils sont souvent perçus comme « le garçon ou la fille de la porte à côté » auquel il est facile de s'identifier.

Disons que c'est une forme démocratique de célébrité. Ce sont des personnes com-

me nous qui sont projetées dans une position à la fois similaire et supérieure à la nôtre. Si l'influenceur devient quelqu'un de totalement différent de nous, il risque de perdre une partie de son rôle et certainement beaucoup de ses followers. Au contraire, c'est quelqu'un que nous pourrions devenir si nous en étions capables. Les plus jeunes éprouvent un mélange d'admiration et d'envie envers ces « mythes ». Et ils se laissent guider. Et peu importe si leur notoriété décline aussi vite qu'un météore : une nouvelle étoile brillera bientôt pour guider les internautes. Internet est un bouillon de culture dans lequel les mythes se forment, se reforment, se répandent et disparaissent. Dans le monde du web, le magma mythique bouillonne en permanence. Nous vivons au milieu de milliers de mythes à la fois. Cela engendre une grande désorientation. C'est pourquoi l'influenceur devient un guide, une boussole. ■





MEDAVITA

KERATIN MIRACLE

LA DISCIPLINE POUR LES DOMPTER,
LE SOIN POUR LES FAIRE BRILLER.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



Body Love

par Mariachiara Dondi
Business writer

Savoir VOUS CHANGER, VOUS AIDERA à Changer



NOUS CHANGEONS CHAQUE JOUR : CHAQUE INSTANT NOUS APPORTE QUELQUE CHOSE QUE NOUS N'AVIONS PAS AUPARAVANT, QUE NOUS N'ÉTIONS PAS

Quand j'avais une vingtaine d'années, je me promenais avec un T-shirt portant une citation de Lao Tsu : « **Ce que la chenille appelle fin du monde, le reste du monde l'appelle papillon** ». Cette phrase, qui exalte la beauté de la métamorphose, je ne l'ai vraiment comprise qu'à 40 ans, lorsque j'ai atteint l'âge que, à 20 ans, je voyais comme la fin du monde. Je n'ai jamais aimé les changements. Même le simple fait de changer de lit quand je pars en vacances perturbe mes biorythmes. Je n'ai jamais été enthousiasmée par le réveillon du Nouvel An : nous avons surmonté l'année qui vient de se terminer, mais comment sera la nouvelle qui arrive ? Alors, pendant que les autres fêtent joyeusement avec confiance, je regarde l'horizon avec un mélange d'anxiété et de méfiance. La veille de mon mariage, comportant un énorme changement, notamment de maison, de région et de travail, j'ai eu une poussée de fièvre à 38 °C. La première fois que j'ai découvert que j'étais enceinte, j'ai été nerveuse pendant des semaines, bien que j'étais heureuse et que c'était une grossesse voulue et désirée.

Nous changeons chaque jour : chaque instant nous apporte quelque chose que nous n'avions pas auparavant, que nous n'étions pas. Alors, si le changement est si constant, pourquoi est-il souvent effrayant, surtout lorsqu'il s'agit d'une petite transformation non seulement de l'âme mais aussi du corps, comme les transformations liées à notre âge ?

« La vie est un flux », disait le philosophe grec Héraclite vers 500 avant J.-C. : comme un fleuve, la vie coule sans cesse, les eaux qui coulent à nos pieds ne seront jamais les mêmes que celles qui coulaient un instant auparavant. Héraclite a conclu que puisque la nature même de la vie est le changement, résister à ce flux naturel c'est résister à l'essence même de notre existence. Il adorait répéter : « Il n'y a rien de permanent, sauf le changement ».

“ **CE QUE LA CHENILLE APPELLE FIN DU MONDE, LE RESTE DU MONDE L'APPELLE PAPILLON** ”

Si tout change, la question est de savoir si nous changeons aussi. Depuis des années, je réfléchis à une phrase que j'ai lue sur un mur, probablement à Milan : « **Pierre qui ne roule pas amasse de la mousse** ». Et j'ajouterais que, aussi douce et confortable que soit la mousse, elle sent la moisissure au bout d'un moment. L'écrivain Virginia Woolf l'a formulé de manière



LOTION CONCENTRÉE



13 actifs végétaux pleins de vitalité et de puissance.

UN CONCENTRÉ DE NATURE POUR DONNER UNE NOUVELLE VIE AUX CHEVEUX.

70%*
FREINE LA CHUTE DES CHEVEUX¹

70%*
CHEVEUX PLUS FORT²

79%*
RÉDUIT LES PELLICULES³

*% de sujets traités avec des bénéfices mis en évidence par l'étude clinique dermatologique sur 30 femmes
¹ évaluation instrumentale sur 30 femmes et ³ étude clinique dermatologique sur 14 femmes, après utilisation shampooing + lotion pendant 6 semaines

vous avez prononcés ou auxquels vous avez pensés le plus souvent aujourd'hui ou des personnes avec lesquelles vous avez parlé et à quel sujet. Vous pouvez dresser une liste des choses qui ont rendu votre journée agréable ou des émotions que vous avez ressenties.

Si vous ne savez pas par où commencer, essayez le système que je vais vous proposer. Prenez votre journal ou cahier, consacrez chaque page à un jour à partir d'aujourd'hui, en écrivant la date en haut au centre. Sur chaque page, écrivez ces phrases, en laissant quelques lignes entre chacune d'elles : aujourd'hui je suis... ; aujourd'hui je ne suis pas... ; aujourd'hui j'espère... ; aujourd'hui je crains..., aujourd'hui j'aime... Chaque jour, il vous suffira de compléter chaque phrase avec ce que vous éprouvez. N'oubliez pas : vous n'avez pas besoin d'écrire de nombreuses pages ou de longues pensées, juste quelques lignes, quelques notes. **Écrire chaque jour, c'est comme marquer avec un caillou chaque pas que vous faites**, de sorte que lorsque vous regarderez en arrière, vous verrez le chemin parcouru, les virages, les détours et les progrès. Cela vous aidera à être plus consciente de votre parcours, à faire face aux petits et aux grands changements, à les accepter, car vous les ressentirez comme faisant partie de votre évolution.

« Nommez-le pour l'apprivoiser » (*Name it to tame it*), a écrit Dan Siegel, professeur de psychiatrie à l'Université de la Californie : **nommez ce que vous vivez, exprimez-le par des mots**, car cela vous aidera à reprendre le contrôle sur ce que vous vivez, à **apprivoiser le flux** qui vous submerge.

parcourues et les événements, est essentiel pour garder le cap. En effet, **en cas de panne du GPS et des instruments, il devient un moyen de se repérer**. Et votre journal peut faire la même chose pour vous, en vous aidant à comprendre où vous êtes et combien de chemin vous avez parcouru. Noter ce que vous remarquez et découvrez, et ce qui vous frappe dans ce qui se passe, vous permet de prendre conscience de ces petits événements qui laissent une trace à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même, même les plus petites cicatrices, les souffrances du cœur que personne ne voit ou les satisfactions que vous êtes la seule à éprouver. La psychologue Nicoletta Cinotti écrit : « Nous avons tous besoin d'exprimer notre âme, l'écriture peut être un moyen de le faire » (Nicoletta Cinotti, *Scrivere la mente*). N'ayez pas peur de la page blanche, il n'est pas nécessaire d'être lauréat du prix Nobel pour libérer vos pensées. Trouvez un moment de calme, prenez un cahier et un stylo, et écoutez-vous : vous pouvez, par exemple, écrire 3 choses qui se sont passées aujourd'hui ou donner un titre à votre journée. Vous pouvez dresser une liste des mots que

gement ne signifie pas renoncer à l'anti-cernes, la crème anti-rides ou la coloration des cheveux, mais savoir que l'anti-cernes, la crème anti-rides et la coloration des cheveux font aussi partie de votre façon d'évoluer, d'un parcours qui n'appartient qu'à vous.

“ PEUT-ÊTRE QUE LE PASSÉ EST COMME UNE ANCRE QUI NOUS RETIENT. PEUT-ÊTRE FAUT-IL LAISSER PARTIR QUI VOUS ÉTIEZ POUR DEVENIR QUI VOUS SEREZ ”

Le plaisir devient alors d'apprendre à se demander : où le petit changement d'aujourd'hui va-t-il me mener ? Comme le dit Carrie dans l'un des épisodes de *Sex and the City* : « **Peut-être que le passé est comme une ancre qui nous retient. Peut-être faut-il laisser partir qui vous étiez pour devenir qui vous serez** ». Un bon moyen de rassembler les petites pièces qui composent le puzzle de votre parcours, afin que les moments ne vous donnent pas l'impression de s'échapper comme du sable entre les doigts, est de tenir un journal. Aujourd'hui encore, sur les navires, malgré tous les équipements technologiques de pointe, le **journal de bord**, où le capitaine consigne les positions, les distances

beaucoup plus profonde : « Un moi qui continue à changer est un moi qui continue à vivre ».

La prise de conscience de ce flux ininterrompu de changements peut donner le vertige, notamment parce que nous ne remarquons généralement que les changements macroscopiques : un matin dans le miroir, sous la lumière différente d'une nouvelle ampoule, vous remarquez une ride, juste là, au milieu de votre front. Cette nouvelle ride vous confronte à l'évidence : vous n'êtes plus la même qu'hier, ni d'avant-hier. Et si une nouvelle ride apparaît demain, elle vous rappellera que vous n'êtes pas non plus celle que vous serez après-demain. Alors la peur surgit : de ce que vous ne connaissez pas, de ce qui est différent de ce que vous êtes ici et maintenant. **Vous vous sentez étrangère à vous-même**, pour reprendre une belle expression de la philosophe Julia Kristeva. Vous avez cependant le choix : être intimidée ou voir ce nouveau territoire qui s'ouvre devant vous comme un lieu à explorer, un espace aux grandes possibilités. À l'aube de vos 47 ans (un nombre pris au hasard), vous vous rendez compte qu'il est peut-être temps de savoir celle que vous pouvez être, celle que vous serez. Avec tout ce qui en découle. Savoir qui vous êtes et serez, c'est aussi savoir qui vous n'êtes plus et l'accepter avec sérénité. Accepter le chan-






MEDAVITA

HUILE RÉVÉLATRICE DE LUMINOSITÉ HUILE D'ÉTOILE

GOUTTES DE SPLENDEUR.



Un mélange riche d'ingrédients rares et précieux,
qui donne au cheveux l'éclat et la splendeur des étoiles.

DEMANDEZ-LE DANS LES SALONS MEDAVITA.



Sport Expert

par Elaine Barbosa
Mental Coach et Fitness Trainer pour femmes.



5 ETAPES SIMPLES ET EFFICACES POUR

VOUS PRÉPARER À L'ÉPREUVE DU MAILLOT DE BAIN

Si vous faites partie des femmes qui font les choses à la dernière minute et n'ont pas encore pensé à l'été, c'est le moment d'y penser ! Si vous voulez porter un maillot de bain sans vous sentir gênée et être fière de votre silhouette dans le miroir, il est grand temps de vous y mettre.

Dans les paragraphes qui suivent, vous trouverez 5 étapes à suivre pour arriver à l'été avec une bonne dose de confiance en vous, pleine d'énergie et, selon votre point de départ, dans la meilleure forme possible.

Pour obtenir la silhouette que vous désirez sans trop d'efforts, il est utile de combiner l'entraînement et

l'attitude mentale, tout en faisant attention à tout auto-sabotage qui pourrait vous empêcher de forger le corps que vous désirez.

Prête ?

1 Imaginez

Fermez les yeux un instant et, sans vous juger, laissez libre cours à votre imagination. Imaginez que nous sommes déjà en juillet ou en août et que vous êtes en excellente forme physique. Créez dans votre esprit une image bien définie, grande et lumineuse, de la silhouette désirée ; éprouvez

le plaisir d'être belle, écoutez les compliments de vos proches, sentez la chaleur du soleil sur votre corps, appréciez la luminosité de la journée d'été et amplifiez cette sensation de bien-être que vous éprouvez à vous sentir tonique et mince en portant votre maillot de bain préféré.

Restez ainsi quelques instants et faites-en une émotion forte, afin de bien fixer cette image dans votre esprit et les belles sensations dans toutes les cellules de votre corps.

N'oubliez pas que toutes les grandes réalisations se produisent d'abord et avant tout dans l'imagination de leurs créateurs. Il en va de même pour votre forme physique.

Lorsque vous êtes pleinement sati-



sfaite de ce que vous voyez, ouvrez les yeux et prenez un stylo et du papier.

2

Écrivez votre objectif

Quelle que soit la direction que vous souhaitez prendre, vous avez besoin d'un objectif clair et défini. Les entreprises et les personnes qui réussissent ont fixé des objectifs clairs et agissent en conséquence.

LES OBJECTIFS SONT NÉCESSAIRES POUR DONNER À VOTRE ESPRIT

Il ne suffit pas de dire « Je veux une plus belle silhouette ». Ce serait comme si vous disiez à votre patron « Je veux gagner plus d'argent » et qu'il ajoutait 10 euros à votre salaire. Vous gagnerez plus mais vous ne serez pas heureuse pour autant, n'est-ce pas ? Soyez donc précise.

Maintenant que vous avez une image claire de la façon dont vous voulez être cet été et que vous avez éprouvé les sensations agréables qui vous attendent, suivez les conseils de la programmation neurolinguistique pour définir votre objectif. Si vous avez sauté l'étape numéro 1, retournez en arrière et faites-la pour être sûre de bien faire l'étape numéro 2.

- Rédigez votre objectif de manière positive.
- Demandez-vous si la réalisation de cet objectif peut avoir des implications négatives pour vous et trouvez une alternative si nécessaire. Exemple : vous devez vous lever plus tôt le matin pour vous entraîner, et c'est un aspect négatif pour



vous ou une promesse difficile à tenir. L'alternative pourrait être de s'entraîner pendant la pause déjeuner, par exemple, ou le soir. Ou bien, vous savez que pour obtenir la silhouette imaginée, vous devez arrêter de boire l'apéro tous les soirs avec votre partenaire, ce qui est désagréable pour vous comme pour lui. L'alternative serait de ne prendre l'apéro que le vendredi et, les autres soirs, de manger un peu plus tôt, puis de regarder une série télévisée. Ne sous-estimez pas les aspects de cette situation, car les jours où vous êtes fatiguée, vous risquez de ne pas vous entraîner, ou si vous ne vous organisez pas avec votre partenaire, et qu'il arrive tous les soirs avec des délices et du vin, il vous sera difficile de résister à la tentation les jours où vous vous sentirez fatiguée et moins motivée.

- Fixez une date limite à laquelle vous souhaitez atteindre votre objectif.
- Faites en sorte qu'il soit motivant et en même temps réalisable. Si vous vous fixez un objectif trop difficile à atteindre, une partie de votre esprit vous dira sans cesse « arrête, tu n'y arriveras jamais ». Si vous vous fixez un objectif trop facile, une partie de votre esprit dira « cet objectif est trop facile, aucun effort n'est nécessaire, prenons-le à la légère ». Et vous savez déjà comment cela va finir.

Un objectif bien formulé pourrait être : « Je veux porter la taille 42 d'ici le 30 juillet 2022 ».

3

Définissez précisément votre programme

Dans son livre « Un rien peut tout changer » (titre original Atomic Habits), James Clear rapporte une étude menée sur 248 personnes en 2001 en Grande-Bretagne. L'objectif de l'étude était d'établir de meilleures habitudes d'activité physique sur une période de deux semaines. Les participants ont été divisés en 3 groupes. On a demandé au groupe 1 de noter la fréquence des séances d'entraînement, au groupe 2 de noter la fréquence et de s'informer sur les bienfaits de l'activité physique, et au groupe 3 de noter la fréquence, d'étudier les bienfaits et de déterminer également où et quand les membres du groupe s'entraîneraient la semaine suivante.

Résultat : 35 à 38 % des membres des groupes 1 et 2 se sont entraînés au moins une fois par semaine. Alors que 91 % des membres du groupe 3 s'entraînaient au moins une fois par semaine.

Prenez un stylo et du papier et notez précisément les jours, les heures et le lieu de vos séances d'entraîn-

ement, afin de pouvoir utiliser ce déclencheur mental et augmenter vos chances de bien exécuter votre programme. Exemple : je m'entraînerai pendant 20 minutes tous les lundis, jeudis et samedis à 8h30, le matin dans mon salon.

4

Veillez à vous nourrir et pas seulement à manger

À chaque repas, assurez-vous de prendre les nutriments dont vous avez besoin pour un corps sain et fonctionnel. Non seulement la malbouffe ne vous nourrit pas correctement, mais elle contient aussi un nombre élevé de calories que votre corps stocke sous forme de graisse, là où vous ne le souhaitez pas, comme sur le ventre et sur les hanches. Il est également important de garder votre corps hydraté en buvant une bonne quantité d'eau chaque jour, sachant qu'un corps de 70 kilos a besoin de plus d'eau qu'un corps de 50 kilos.

5

Faites en sorte que ce soit simple

Il est inutile et démoralisant d'exiger trop de vous-même au début d'un processus pour n'aboutir à rien. Ou de poursuivre à moitié des régimes et des séances d'entraînement très poussés, puis abandonner et reprendre tout le poids perdu, voire plus ! Si vous êtes une femme qui a peu de temps, si vous êtes paresseuse ou si vous n'aimez pas faire de l'exercice, profitez-en pour pratiquer le « Home Fitness ». Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un programme intense de 20 minutes que vous pouvez faire chez vous sans équipements, comme Ela Workout. De cette façon, chaque fois que vous avez envie de reporter un entraî-

ement, vous pouvez vous encourager : « Allez, rien que 20 minutes, je peux y arriver ».

POUR RÉSUMER

CRÉEZ DANS VOTRE ESPRIT UNE IMAGE GRANDE ET LUMINEUSE DE LA FEMME QUE VOUS VOULEZ ÊTRE, UNE IMAGE QUI VOUS REMPLIT LE CŒUR. NOTEZ CET OBJECTIF. DÉFINISSEZ PRÉCISÉMENT VOTRE PROGRAMME ET METTEZ-LE SUR PAPIER. NOURRISSEZ ET HYDRATEZ VOTRE CORPS. FAITES EN SORTE QUE VOTRE ENTRAÎNEMENT SOIT FACILE ET PRATIQUE À SUIVRE

UN CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE.

Rejoignez une communauté de femmes qui, comme vous, souhaitent être en forme cet été. Vous aurez ainsi la force de rire, de plaisanter et de vous stimuler, de sorte que vous vous motiverez chaque fois que vous serez découragée. Entraînement après entraînement, vous remarquerez que votre corps continue de se transformer positivement, vous vous sentirez plus belle, avec plus d'énergie et pleine de bonne humeur. Et soudain, vous regarderez autour de vous et réaliserez que vous êtes la femme de l'image que vous avez créée il y a quelques mois. Vous serez vraiment fière de vous et de la femme réfléchie dans le miroir chaque jour. ■



MEDAVITA MAG RECOMMANDE

PUROXINE

LA SOLUTION ANTIPELLICULAIRE AVEC ACTION INSTANTANÉE



POUR DES CHEVEUX JUSQU'À 100% SANS PELLICULES APRÈS LE PREMIER LAVAGE

Le shampooing antipelliculaire instantané Puroxine associe :

- + nettoyage en profondeur
- + haute protection antipelliculaire
- + hydratation renforcée




MEDAVITA

Blondie

BLONDIE ALL BLONDES CUTICLE SEALER CREAM

CRÈME HYDRATANTE ET SCELLANTE POUR LES CUTICULES

Rend les cheveux faciles à coiffer pendant le styling
et assure un léger effet modelant sur cheveux secs.

Contient du **Collagène**, de l'**Acide hyaluronique**, des protéines d'**Amarante**,
Huile de Sésame, **Vitamine E**, un précieux complexe de **Céramides** et le
complexe d'acides aminés **Amino Concentré**.



Travel *Diary*

par Tina Ruggeri
Senior Editor



À LA DÉCOUVERTE DE L'ITALIE CACHÉE : *les villages*

Du Moyen Âge à la Renaissance. L'Italie est faite de villages, de petites agglomérations formées principalement sur des sites d'origine romaine et, dans le centre et le sud de l'Italie, également d'origine étrusque ou grecque antique, qui constituent le tissu de l'Italie actuelle.

Dans la plupart des cas, il s'agit de petits villages où le temps semble s'être arrêté. Des ruelles silencieuses, des impasses et venelles, des escaliers, des églises et des palais qui semblent issus soudainement d'un rêve interrompu. Un temps qui s'est arrêté au Moyen Âge, avec des citadelles fortifiées entourées de remparts imposants.

Ce sont les secrets bien gardés de l'Italie : ses villages antiques. Ils constituent notre patrimoine séculaire, fait d'artisanat, de secrets, de particularités et de traditions. Des spécialités alimentaires, textiles, céramiques, le travail du bois, l'orfèvrerie. L'art particulier, composé de confréries, de traditions souvent millénaires, de savoir-faire transmis, de traditions orales et écrites. Un patrimoine également lié au tourisme qui les recher-

che désormais : les petits villages permettant de redécouvrir les dimensions humaines et urbaines, les petits bijoux qui composent l'Italie. Mais quels sont les plus beaux villages ? Il est vraiment complexe et difficile d'en dresser une liste, notamment parce que chaque région d'Italie a de petits joyaux, forteresses et châteaux, encore animés par les traditions et les légendes. Mais surtout, parce qu'il y a des réalités complètement différentes du nord au sud de l'Italie.

Cependant, la curiosité est typiquement féminine. Et si vous êtes vraiment curieux et désireux de découvrir des lieux fascinants, mystérieux, parfois dissimulés, inconnus du grand public, du tourisme de masse, vous pourriez faire des découvertes surprenantes. En effet, il suffit d'éviter les lieux fréquentés par le tourisme de masse, de chercher un endroit particulier pour déguster un excellent vin ou une délicieuse spécialité gastronomique, et découvrir ainsi un tissu précieux ou une petite sculpture façonnée par les mains habiles d'un artisan. Et, si vous êtes curieux de découvrir des lieux fascinants peu connus, loin des



NOTES OLFACTIVES DE HUILE D'ÉTOILE

1

NOTES DE TÊTE

Bergamote de Calabre, Jasmin Light, Rose de Bulgarie

2

NOTES DE CŒUR

Oud du Maroc, Prune de Damas, Élémî, Noix de Muscade, Gousses de Vanille.



3

NOTES DE FOND

Bois de Gaïac, Bois de Cèdre marocain, Bois de Santal, Patchouli, Graines d'Ambrette, Malt grillé.

PAS BESOIN DE TRAVERSER LES OCÉANS POUR DÉCOUVRIR LES PLUS BEAUX VILLAGES DU MONDE. IL SUFFIT DE VISITER L'ITALIE

circuits touristiques habituels, prenez la carte géographique de l'Italie et partez du Nord en vous dirigeant vers l'Italie centrale pour arriver jusqu'au Sud dans un long voyage d'histoire, de culture, d'art et de traditions.

Un itinéraire à la découverte des plus beaux villages d'Italie région par région, qui sera l'occasion d'organiser vos prochaines escapades des week-ends. Les plus beaux villages d'Italie sont près de soixante. Nous commençons par le Val d'Aoste avec le Fort de Bard, puis Gressoney. Ensuite, nous passons au Piémont avec Vogogna, Orta San Giulio et Ricetto di Candelo. Du Piémont, nous allons en Lombardie à Tremosine sul Garda, Sirmione, Castellarò Lagusello et ensuite en Ligurie avec Apricale, Dolceacqua et Tellaro. De la chaleur de la Ligurie, l'itinéraire remonte jusqu'au Trentin avec le Canale di Teno, puis se poursuit vers Venzone dans le Frioul-Vénétie Julienne et ensuite dans la Vénétie avec Borghetto sul Mincio, Asolo, Arquà Petrarca et Cison di Valmarino. Nous descendons visiter Bobbio en Émilie-Romagne, Castell'Arquato et Dozza, et la Rocca di San Leo. Puis nous nous dirigeons vers la Toscane, en passant par Pitigliano, Anghiari, San Gimignano et San Quirico d'Orcia. Dans les Marches, nous pouvons visiter Corinaldo, Gradara et Grottammare. Peu à peu nous descendons



vers le sud, en passant par Spello, Bevagna et Orvieto en Ombrie. Dans les Abruzzes, les villages Santo Stefano di Sessanio, Pescocostanzo et Tagliacozzo sont dignes d'intérêt. Dans le Latium, nous nous arrêtons pour visiter la décadente Civita di Bagnoregio, Calcata et Castelgandolfo. Nous arrivons ensuite en Campanie à Sant'Agata dei Goti et, à travers la côte ensoleillée, nous poursuivons jusqu'à Atrani, Albori, Vietri sul Mare et Castellabate, pour atteindre le merveilleux Cilento, Fornelli et Sepino dans le Molise avec Bagnoli del Trigno, Pietrapertosa, Acerenza et Venosa en Basilicate, Cisternino, Locorotondo, Bovino et Ostuni dans les Pouilles. Nous descendons de plus en plus vers une mer chaude et des villes du maquis méditerranéen à Tropea, en Calabre avec Rocca Imperiale, Gerace, Chianale di Scilla, puis traversons le détroit de Messine et plongeons dans la Sicile millénaire avec Erice, Petralia Soprana, Marzamemi et Cefalù. Et pour finir notre itinéraire, nous remontons vers la Sardaigne pour visiter Bosa, Carloforte et Baunei.

Bref, pas besoin de traverser les océans pour découvrir les plus beaux villages du monde. Il suffit de visiter l'Italie. Il existe également de nombreuses légendes liées aux villages. Des mystères et des histoires animent encore les forteresses, les châteaux et les ruelles, qui conservent tout leur charme.

Du Nord au Sud. Des histoires de familles, de richesses, de ruines, de prospérité et de vivacité. Comment

oublier, par exemple, la légende de Bianca di Collalto. Comme nous pouvons le lire dans l'ouvrage « Guida Insolita del Veneto » (Guide insolite de la Vénétie) de Maurizio Vittoria : « Du puissant et imprenable château de Collalto sur la colline, à quelques kilomètres de Susegana, il ne reste que le grand donjon, une partie de l'enceinte, les portails et quelques maisons du village intérieur et une des tours, aujourd'hui transformée en un clocher. Et au sein des plus hauts remparts se trouve encore la base de l'une des tours détruites, avec son souterrain encore praticable, appelé la « Prison de la Goutte » ; ici les ennemis étaient emprisonnés et torturés en leur faisant tomber sur la tête, lentement mais constamment, une goutte d'eau ». Aujourd'hui encore l'endroit baigne dans une humidité qui fait frissonner. Comme tout château qui se respecte, le château de Collalto a aussi son fantôme : Bianca, L'emmurée Vivante.

La légende raconte que le comte



LE CHÂTEAU DE COLLALTO A AUSSI SON FANTÔME : BIANCA, L'EMMURÉE VIVANTE

Colberto Collalto épousa Chiara, membre de la famille Da Camino, également d'origine lombarde, dans le but d'apaiser définitivement la haine séculaire qui divisait les deux familles et provoquait des batailles et des rivalités sans fin. Ce n'était probablement pas un mariage heureux, étant donné le mauvais caractère de Chiara qui était extrêmement jalouse et colérique. Par conséquent, dès que l'occasion se présenta, Colberto partit volontiers à la guerre. Le jour de son départ, il alla dire au revoir à sa femme, qui se peignait les cheveux avec l'aide d'une servante, Bianca. Cette dernière, qui aimait beaucoup son maître, s'émut jusqu'aux larmes. Chiara vit les larmes de Bianca mais aussi que Colberto salua avec sa main la servante. Dès le départ du chevalier, la perfide Chiara, pleine de jalousie, fit emmener Bianca par les gardes, qui l'emmurèrent vivante dans une tour du château. Évidemment, à son retour, Colberto chassa sa méchante épouse. On dit que, depuis lors, le fantôme de Bianca apparaît périodiquement aux membres de la famille Collalto, pour annoncer des joies ou, si elle est voilée de noir, des malheurs.




MEDAVITA

SOLARICH

YOUR DAILY DOSE OF SUNLIGHT.



Le soleil est de retour!

LA NOUVEAUTÉ INCONTOURNABLE DE CETTE ANNÉE SONT LES FORMATS VOYAGE.

PARTOUT. TOUS LES JOURS.

La durabilité qui passe par la garde-robe : le cas **Vinted**

Bien que de nombreuses marques aient promu des programmes visant à réduire la pollution et à rendre l'industrie de la mode durable, celle-ci représente encore 10 % de la pollution mondiale. Mais les véritables nouveaux acteurs de la mode durable sont les marchés vintage, de plus en plus fréquentés par les jeunes avec des besoins allant d'une plus

grande praticité d'achat de produits de seconde main à une plus grande sensibilité aux enjeux écologiques de l'upcycling. Pendant longtemps, l'achat de vêtements usagés a été associé au monde hippie, mais aujourd'hui, il semble être la combinaison du désir d'épargner en obtenant le maximum, et de promouvoir un shopping plus écologique et plus écoresponsable. Aujourd'hui, rien qu'aux États-Un-

is, la mode d'occasion représente 24 milliards de dollars et, d'ici 2023, elle atteindra 51 milliards. Cependant, il n'est plus question de marchés ou d'étals vintage, la plupart des achats se font en ligne. L'exploit a été réalisé par « Vinted », une plateforme en ligne gratuite et sécurisée, disponible à la fois sur ordi et sur appli, qui permet de vendre, d'échanger et d'acheter des vêtements et des de seconde main.

MAIS QUELLE EST SON ORIGINE ?

En 2008, Milda Mitkute et Justas Janauskas étaient sur le point de déménager. Milda a réalisé qu'elle avait trop de vêtements à emporter avec elle. Justas a alors créé un site web spécial pour lui permettre de donner ses vêtements à ses amis. Cette solution a été si populaire que les médias ont rapidement commencé à parler du couple et de son idée. C'est à ce moment-là qu'ils ont décidé de transformer ce site web créé pour un petit cercle d'amis et leur famille, en quelque chose de plus grand. Personne n'aurait pu prévoir le succès de cette idée. En quelques jours, Milda et Justas ont été contactés par des dizaines de chaînes de télévision, de journaux locaux et de stations de

LES VÉRITABLES NOUVEAUX ACTEURS DE LA MODE DURABLE, SONT LES MARCHÉS VINTAGE

radio, en attirant l'attention de nombreux clients. En un peu plus de dix ans, la plateforme a réussi à pénétrer 13 marchés différents. En mai 2021, cette start-up a annoncé avoir levé un investissement de 250 millions d'euros, en portant la capitalisation de l'entreprise à près de 3,5 milliards de dollars.

Le cas de Vinted marque un changement de cap que le monde de la mode a connu ces dernières années. Selon le Circular Fashion Report 2020, le marché de la mode circulaire a une valeur potentielle de 5 000 milliards de dollars, soit 63 % de plus que la mode traditionnelle.

Pendant la pandémie, de plus en plus de personnes ont vu la possibilité de

remettre en circulation des vêtements inutilisés.

Grâce à sa simplicité d'utilisation et à son slogan génial « Vous ne le portez plus ? Vendez-le ! », Vinted a contribué à introduire le concept d'« économie circulaire » en Italie.

En mars 2020, 7 Italiens sur 10 ont décidé de choisir un système d'achat d'occasion. Mais qui sont les acheteurs types du marché de seconde main ? Selon la dernière étude Doxa pour Subito sur le modèle de la mode circulaire à l'heure de la Covid-19, les jeunes familles - 35 à 44 ans - restent les plus susceptibles de s'habiller d'occasion (75 %), avec une préférence pour les achats en ligne (47 %).

La principale motivation qui pousse ce segment à se tourner vers la mode circulaire est le besoin de se débarrasser d'objets qui ne servent plus (82 %), suivie par la possibilité d'économiser de l'argent (67 %) et de réaliser des bénéfices (46 %), notamment lors de l'agrandissement de la famille ou de changements professionnels. La sensibilité à l'impact environnemental est également importante, puisque 56 % des jeunes familles croient en la réutilisation et se disent contraire au gaspillage vestimentaire. Un autre groupe cible rés-





AUJOURD'HUI, RIEN QU'AUX ÉTATS-UNIS, LA MODE D'OCCASION REPRÉSENTE 24 MILLIARDS DE DOLLARS ET, D'ICI 2023, ELLE ATTEINDRA 51 MILLIARDS

d'articles (47 %). Ce sont eux qui sont les plus sensibles à l'aspect environnemental de la seconde main, à tel point que le premier moteur d'achat

correspond à la réutilisation et à la lutte contre le gaspillage (57 %), ce qui se retrouve également dans le choix de vendre (48 %), ainsi que dans la possibilité de se débarrasser du superflu (83 %).

À l'opposé, on trouve bien sûr la fast fashion, c'est-à-dire le secteur de la mode qui fabrique des vêtements à bas prix et de mauvaise qualité, et

olument actif dans la vente et l'achat de biens d'occasion est la génération Z, en particulier dans la tranche des 18 à 24 ans (69 %), des natifs du numérique pour lesquels le canal en ligne est naturellement privilégié pour la vente (83 %) et pour l'achat (72 %). Pour eux, le principal moteur d'achat est la possibilité de faire des économies (77 %), mais aussi la con-

viction que la seconde main est un moyen intelligent d'économiser qui rend de nombreux objets plus accessibles (58 %). En revanche, la vente consiste principalement à gagner de l'argent (51 %). Les Baby-Boomers, de la tranche d'âge des 55 à 64 ans, sont plus actifs que la moyenne (64 %), mais le hors ligne reste leur canal préféré pour l'achat et la vente

qui lance constamment de nouvelles collections en peu de temps. À la base de leur succès, les grandes chaînes commerciales dissimulent souvent une façon de faire de la mode appelée fast fashion. Cette branche du marché génère un chiffre d'affaires de 26,15 milliards d'euros, sans tenir compte des conséquences humaines et environnementales.

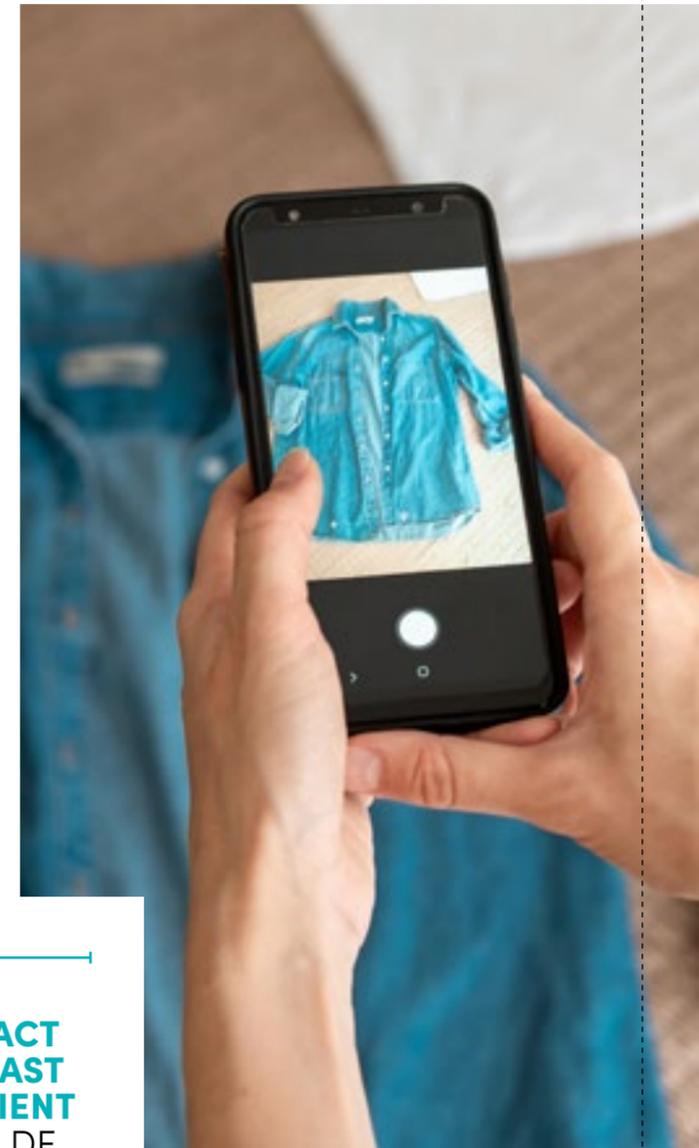
Pour fournir un produit à bas prix, il y a bien sûr une réduction des revenus économiques pour ceux qui se trouvent en bas de la chaîne de production, et évidemment aussi une baisse significative des conditions de travail. Le drame du Rana Plaza est l'un des cas les plus médiatisés : le 24 avril 2013, au Bangladesh, le Rana Plaza, qui abritait de nombreux appartements, boutiques et plusieurs ateliers textiles s'est effondré. Le bâtiment présentait de nombreuses crevasses structurelles, mais les propriétaires des usines textiles ont préféré laisser leurs salariés travailler, ce qui a entraîné ce terrible effondrement avec un bilan catastrophique de morts et de blessés. Cette date est aujourd'hui appelée comme le « Fashion Revolution Day ».

Outre l'impact humain, la fast fashion ne tient pas compte de l'environnement : ce type de production textile n'accorde aucune attention aux tissus choisis, aux techniques de production et à l'utilisation de produits chimiques agressifs.

La Commission Économique des Nations Unies pour l'Europe a déclaré que cette industrie est responsable aujourd'hui de 20 % du gaspillage de l'eau et de 10 % des émissions de gaz à effet de serre. Les cours d'eau sont également gravement touchés

par la fast fashion, qui rejette quotidiennement des matières toxiques, des substances nocives, des colorants et des pesticides dans les ressources naturelles. Une autre conséquence, non moins importante, est la production de déchets : les produits invendus ou non désirés génèrent des déchets qui finissent dans les décharges.

En revanche, la mode durable est non seulement éthique et écologique, mais s'explique aussi par une prise de conscience. Les principales différences entre la mode durable et la fast fashion résident dans la qualité et dans la quantité. La première repose sur une chaîne d'approvisionnement courte et transparente avec une



OUTRE L'IMPACT HUMAIN, LA FAST FASHION NE TIEN PAS COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT

production nécessairement limitée qui respecte l'environnement et le contrat des travailleurs ; la seconde repose sur une chaîne d'approvisionnement souvent non contrôlée en termes d'impact environnemental et de respect des travailleurs, et permet donc une production massive et une offre de vêtements à des prix toujours plus bas.

La mode de seconde main peut également être considérée comme une ressource environnementale, car

elle ne nécessite pas de production et donc de dépense énergétique, et les vêtements réutilisés ne sont pas jetés dans les décharges.

Vinted s'assure ainsi une place importante dans le Fashion Green Market, désormais connu sous le nom de « Netflix de la mode » où, en versant un montant mensuel, vous recevez des vêtements que vous pouvez décider chaque mois de garder ou de revendre. La mode durable est en plein essor, en laissant entrevoir de nouveaux progrès dans la lutte contre le gaspillage et la pollution.

ACHETEURS TYPES DU MARCHÉ DE *Seconde Main*

GÉNÉRATION Z

18-24 ans

77% Des économies
58% Économiser qui rend de nombreux objets plus accessibles

FAMILLES

35-44 ans

82% Débarrasser du superflu
67% Des économies

BABY BOOMERS

55-64 ans

83% débarrasser du superflu
57% La réutilisation et à la lutte contre le gaspillage





Hair Salon

par Carmen Lopez & Cristian Delgado


MEDAVITA
CHILE

Interview avec LUISA ZAVALA

En tant que directrice commerciale de Beauty Color, une société spécialisée dans la distribution de produits de beauté professionnels, j'ai accepté le défi de développer le portefeuille de notre entreprise et, en 2018, nous avons commencé à chercher un partenaire commercial pour nous épauler. Notre vision était de révolutionner la sphère des traitements capillaires et de la coloration en collaboration avec les coiffeurs, les coloristes et les trichologues pour insuffler à ce monde un nouveau look et de nouvelles inspirations. Ainsi, au début de l'année 2021, nous avons relevé ce défi passionnant avec l'équipe Medavita. Une marque à la philosophie exceptionnelle, parfaite pour transformer un salon en une expérience de beauté et de bien-être inégalée. Pour mener à bien cet important défi, nous sommes épaulés au Chili par une grande équipe dirigée par Cristian Delgado, directeur tech-

nique et commercial de Medavita Chili. Le département technique est formé par María Cecilia Zúñiga et Paulina Flores ; le département marketing comprend Lola Lavialle et un groupe commercial, dont l'objectif commun est de transformer Medavita en l'un des principaux acteurs du marché chilien.

À partir d'octobre 2021, malgré tous les défis posés par la pandémie, nous avons réussi à lancer notre marque dans la plus importante chaîne de salons de coiffure du Chili et de toute l'Amérique du Sud : Palumbo y Sebastián Ferrer Hairvolution. À cet effet, nous avons formé plus de 580 personnes, dont des stylistes, des techniciens et des gérants de salon. Aujourd'hui, toutes ces personnes peuvent compter sur le concept le plus révolutionnaire en matière de cosmétiques capillaires, issu de l'intuition de Giancarlo Verona. MEDAVITA fait ainsi partie du grand marché des fournisseurs des coiffeurs chiliens.



Au Chili, les consommatrices ont été satisfaites non seulement des excellents résultats assurés par les produits, mais aussi de leur qualité inégalée dans toutes les catégories : coloration, soins capillaires et styling.

Les coiffeurs qui ont fait l'expérience de la qualité de Medavita ont été fascinés par les caractéristiques et les résultats. Les formateurs de la marque ont abordé les cours de formation en acceptant le défi de montrer que chez Medavita « la beauté ne s'arrête jamais ».

Les excellentes caractéristiques techniques et qualitatives de la marque sont de plus en plus connues par les coiffeurs. Ainsi commence l'année 2022, avec de nombreux cours dans notre centre de formation situé dans l'un des quartiers les plus exclusifs de Santiago, la capitale du Chili. Nous avons donné un nouveau souffle vital au

secteur de la coiffure en organisant un concours basé sur « l'inspiration libre » ; les meilleurs coloristes du pays y ont présenté leurs créations et leurs idées en utilisant principalement Luxviva, Choice Color Non Color et Root, ainsi qu'en créant des mèches originales avec les décolorations Blondie et en sublimant les résultats avec les soins capillaires et coiffants de la marque.

Le jury était composé de l'équipe de Medavita Italie et de Luisa Zavala, directrice artistique internationale d'ICD Chili. Le gagnant a remporté la participation à un cours et un séjour chez Medavita à Milan.

Les défis sont nombreux dans l'immense univers de la beauté : Medavita Chile organise déjà des cours de formation sur les tendances en matière de couleur et de coupe, ainsi que d'autres activités destinées à la gestion commerciale des salons au Chili.



■ Quel type d'expérience offrez-vous aux nouvelles générations de coiffeurs?

■ L'enseignement que je propose aux nouvelles générations est basé sur mes trente ans de carrière dans le monde de la beauté, accompagnés de passion, de professionnalisme et de voyages de perfectionnement dans le monde entier. Je transmets formation et empathie, en me renouvelant quotidiennement.

■ Quelle recommandation feriez-vous aux coiffeurs du monde entier ?

■ Malgré la situation difficile dans le monde entier, nous devons investir notre temps pour nous perfectionner, nous réinventer, renouveler notre enthousiasme et partager nos expériences internationales avec nos collègues. Enfin, nous devons comprendre que notre art sera nécessaire maintenant et toujours, en insistant sur le fait que « la beauté ne s'arrête jamais »

■ Au-delà de la communication directe avec les clientes, de nombreux « vendeurs silencieux » doivent être présents en salon : des écrans vidéo, banderoles, présentoirs ou vitrines montrant l'évolution de la mode, surtout en Europe, car dans l'hémisphère nord, les collections sont lancées plus tôt que dans le sud.

■ Considérez-vous importante l'élaboration de propositions par les entreprises pour présenter les tendances de la mode à chaque saison?

■ Les entreprises et les coiffeurs doivent marcher main dans la main. Il est donc extrêmement important que les entreprises stimulent, enthousiasment et forment les coiffeurs. La création de tendances pour chaque saison est essentielle pour la croissance conjointe des professionnels et des entreprises.

■ Comment favorisez-vous la communication avec les consommatrices pour proposer de nouvelles tendances?

■ Quels sont les défis auxquels sont confrontés les coiffeurs au Chili?

■ Aujourd'hui, comme jamais auparavant, ils sont nombreux : il faut notamment une formation constante, une volonté de dynamisme pour réinventer les équipes (jeunes dans la plupart des cas) et une capacité à gérer la liquidité/rentabilité de l'entreprise. Il faut toujours avoir le bon sens de reconnaître les risques et les points forts, et de mettre en œuvre ces derniers et de les améliorer jour après jour.

■ Comment un coiffeur peut-il of-

frir les dernières tendances à ses clientes?

■ Se tenir au courant, appartenir aux meilleures organisations mondiales (telles qu'Intercoiffure Mondial - ICD, dont je suis membre depuis 22 ans), sans oublier d'exploiter les moyens technologiques via les différentes plateformes qui se conjuguent avec l'information sur les nouvelles tendances de la mode paraissant dans les magazines.

■ Comment présentez-vous Medavita à vos clientes?

■ Les armes les plus efficaces pour obtenir d'excellents résultats et fidéliser les clientes sont, sans aucun doute, les meilleurs produits et outils. Medavita remplit toutes les conditions nécessaires à la réussite d'un professionnel.



LUISA ZAVALA
Directrice artistique internationale
d'ICD CHILI, elle compte plus
de 32 ans d'expérience



Équipe Medavita Chili



MEDAVITA

Elite

CHOICE COLOR

LA COULEUR
SANS AMMONIAQUE
N'A PLUS DE LIMITES



Éditeur :
Medavita SpA

Direction éditoriale et artistique :
Medavita

Conception graphique :
Valentina Tomba, Susan Traverso, Judi Casagrande e Marzia Bello
per Studio Idee Materia www.inmateria.net

Ce numéro a été réalisé avec la collaboration de :
Elaine Barbosa, Silvia Cecchinato, Mariachiara Dondi, Monica Mistretta,
Anna Piacente, Tina Ruggeri

Photo :
Kamil Strudziński, Gianmaria Fioriti, Stefano Vacca, Aurora Zonta

Hair :
Alessandro Squarza, Mimmo Di Maggio
Team Tecnico Medavita

Make-up :
Mary Cesardi

Stylist :
Valentina Di Pinto

Traductions :
We Translate Beauty
www.wetranslatebeauty.it

#12
2022

LOTION
CONCENTRÉE :
13 ACTIFS VÉGÉTAUX
PLEINS DE VITALITÉ
ET DE PUISSANCE.
UN CONCENTRÉ
DE NATURE POUR
DONNER UNE
NOUVELLE VIE
AUX CHEVEUX.



MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial

HISTOIRE
D'AMOUR
POUR
LES
CHEVEUX.
UNE
HISTOIRE
D'AMOUR
POUR
LA
NATURE.
UNE
HISTOIRE
VRAIE.



PV4126FR - Publication d'avril 2022



MEDAVITA