



# Mes cheveux plus forts en bio

Une chevelure raplaplá après les vacances ? Le soleil, la mer, le vent et la transpiration ne sont pas les meilleurs amis du cheveu. Les baignades, le sport et la météo sont les principaux facteurs qui rendent les cheveux plus secs et abîmés à l'heure de la rentrée. Une rentrée marquée par le stress et l'arrivée de l'automne, qui favorisent la chute des cheveux. Pas de panique, quelques gestes simples et très naturels peuvent rendre nos cheveux plus costauds.

## L'ATOUT D'UN SOIN AVANT SHAMPOOING

Rien de tel qu'une bonne huile de soin à masser sur le cuir chevelu pour stimuler l'échange sanguin au niveau du bulbe et pour réguler tant la production de sébum que l'hydratation de la peau. L'idéal est d'avoir recours deux fois par semaine à une huile végétale fine et pénétrante, aromatisée avec très peu d'huiles essentielles stimulantes. Pour une seule application, on peut se fabriquer une huile tout à fait adaptée en mélangeant dans un bol 2 cuillères à soupe d'huile de nigelle à 5 gouttes d'huiles essentielles d'ylang-ylang. Cette dernière est réputée pour son parfum délicieux mais aussi pour ses vertus stimulantes sur la pousse et la brillance des cheveux. Combinée à l'huile de nigelle qui contient des essences aromatiques actives, on obtient un soin parfait pour les chevelures en manque de tonus, les cheveux secs et cassants, la chute de cheveux ou plus couramment les pellicules de tout type. On trouve une bonne huile de nigelle bio auprès des marques PRANAROM, BIOFLORE et MELVITA. Pas envie de tambouiller avant chaque shampooin ? La marque DOUCES ANGEVINES propose un fluide vital avant shampooin appelé Berbère, prêt à l'emploi. Formulée à base d'huile de jojoba et de ricin et d'huiles essentielles d'ylang-ylang, de cèdre et de cumin, cette huile de soin nourrit et stimule la chevelure.

Quel que soit le produit utilisé, on recommande de déposer soigneusement l'huile sur les racines des cheveux, à l'aide d'un compte-gouttes si on en possède un, et de masser doucement mais longuement sur le cuir chevelu en utilisant la pulpe des doigts. Le secret ? Assouplir le cuir chevelu en le soulevant délicatement dans des mouvements circulaires. On laisse poser le soin au moins 20 minutes sur la tête et les cheveux avant de passer au shampooin. ●

Julien Kaibeck

## UN SHAMPOOING BIO DIGNE DES STARS

Qui a dit que les cosmétiques bio n'étaient pas la panacée pour les cheveux ? Les formules des shampooin bio disponibles aujourd'hui n'ont plus rien à envier aux grandes marques du monde de la coiffure. Et si les cheveux sont fragiles après l'été, on peut opter pour des shampooin réparateurs spécialement formulés pour redonner souplesse et force. La marque LOGONA est pionnière en la matière, car elle formule depuis plusieurs années ses shampooin sans ammonium lauryl sulfate, tensioactif réputé irritant. Elle utilise plutôt des dérivés de sucre alliés à l'élite des tensioactifs naturels, les acylglutamates, des détergents très doux. C'est cette douceur que l'on retrouve dans le shampooin crème au bambou de la

marque, qui lisse et donne du volume à la chevelure grâce à des protéines de soie. Dans le même esprit, la marque LAMERA propose depuis la rentrée un shampooin soin réparateur très accessible et efficace.

Si l'on a pratiqué un bain capillaire d'huile avant le shampooin, il est possible de pratiquer deux shampooin au lieu d'un afin de bien rincer les résidus huileux. Sinon, un shampooin suffit. Il est peu recommandable de laver les cheveux abîmés plus de 2 fois par semaine, pour ne pas les rendre encore plus secs. Lors du shampooin, un bon massage de 40 secondes avec la pulpe des doigts est très bénéfique, alors on n'hésite pas à se papouiller la tête. ●

## APRÈS LE SHAMPOOING, JE FAIS QUOI ?

Un après-shampooin n'est pas forcément nécessaire mais il aide grandement les chevelures plus longues pour un démêlage facile et un réel assouplissement du cheveu, même abîmé. Une formule très slow consiste à masser les cheveux rincés (et donc mouillés) avec une noix de gel d'aloë vera et quelques gouttes d'huile de jojoba, mélangées dans le creux de la main. Le jeu consiste à bien enduire la chevelure jusqu'aux pointes et à laisser poser une dizaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède. Utilisé de cette façon, le gel d'aloë vera redonne de l'éclat et une souplesse inédite aux cheveux. Spécialiste de l'aloë vera bio, la marque AUREA propose un gel très adapté dans un flacon pompe, mais aussi un après-shampooin très pratique à l'aloë. Plus original, l'après-shampooin 2 en 1 de SANTE NATURKOSMETIK s'utilise comme un masque de soin après-shampooin. On le laisse poser quelques minutes pour constater après le rinçage que l'huile de graines de brocoli et le beurre de mangue qu'il contient apportent



plus de volume et permettent de coiffer les cheveux plus facilement sans les alourdir.

Pour le séchage, souvenons-nous que le sèche-cheveux n'est pas forcément mauvais s'il est réglé sur une température la plus basse possible et qu'il est tenu à bonne distance des cheveux. Evitez d'envelopper et de tordre vos longs cheveux dans une serviette pour les faire sécher. Mouillés, ils sont encore plus fragiles et cassants. De même, ne les brossez pas tant qu'ils sont encore humides. ●