



MAUREEN MARCHAL

Lâchez les cheveux!

Déambuler sur la plage avec une superbe crinière, c'est possible, à condition de s'offrir au préalable, une petite "rehab" capillaire!

TOUTES AU SALON!

Malmenés cet hiver, nos cheveux montrent des signes peu réjouissants : ternes, cassants, fourchus... L'objectif est de réparer les dégâts et de s'astreindre désormais à une routine qui traite sans... maltraiter! Pour bien faire, on mise sur les bons gestes et des soins adaptés à notre type de cheveux, avec pour maître mot, la douceur, tant dans la technique que dans la formulation des produits. Ces bonnes résolutions commencent par un petit passage chez le coiffeur qui coupera les pointes fourchues, car en se débarrassant de quelques centimètres, on repart forcément sur une bonne base. On en profite également pour faire une retouche couleur, trois semaines avant le départ en vacances. Et, comme le soleil a tendance à éclaircir naturellement les cheveux, on n'hésite pas à opter pour une demi-teinte au-dessus!



Une cure sinon rien

Recommandés au printemps et en automne (saisons pendant lesquelles la chevelure est plus fragilisée), les compléments alimentaires apportent un vrai coup de peps. Toutefois, pour en constater de réels effets, il faut suivre la cure pendant trois mois consécutifs.

Dans l'idéal, on opte pour la levure de bière! Particulièrement riche en vitamine B, elle stimule la synthèse de kératine, constituant principal du cheveu et permet de renforcer la fibre capillaire : les cheveux repoussent de façon plus robuste et plus souple, avec en prime un max de brillance.
17,10 € Levure de bière, Solgar



Les bons gestes

Avant de se lancer dans de nouvelles (et bonnes) habitudes capillaires, il est important de purifier les cheveux en pratiquant, dans un premier temps, un masque à l'argile qui débarrassera la chevelure des dépôts chimiques qu'elle a accumulés. Ensuite, il s'agit de poursuivre le rituel en misant sur des shampoings doux, dépourvus d'ingrédients controversés (sulfates, silicones, parabens...) et adaptés à votre nature, afin d'éviter un effet contre-productif. Autre conseil,

on espace les lavages de deux jours minimum. En effet, il faut garder à l'esprit que chaque séance est vécue comme une agression par les cheveux qui détestent l'eau! En pratique, deux shampoings sont nécessaires : le premier élimine les résidus, et le second remplit sa vraie mission : laver! Pour bien faire, on insiste sur le cuir chevelu que l'on masse tout en "décollant" la peau du crâne. Cette technique permet d'oxygéner le cuir chevelu et de réactiver la circulation sanguine, avec à la clé une repousse plus



Mission hydratation

Indispensable à la beauté de la chevelure, comme à la discipline des coiffures, l'hydratation est un geste à privilégier. Au quotidien en buvant beaucoup d'eau, mais aussi au niveau des soins. En effet, un cheveu exposé à des traitements chimiques (shampoings, colorations...) comme à des agressions extérieures (froid, pollution, chaleur et appareils chauffants...) subit une détérioration de la cuticule (l'enveloppe qui entoure le cheveu et permet de retenir l'eau) qui, du coup, n'assure plus sa protection. Les écailles s'ouvrent, rendant le cheveu électrique, frisottant, indomptable et terne. Pour y remédier, on mise sur un baume hydratant ou une huile, champions pour prévenir la formation des fourches, apporter un max de brillance et maîtriser la tenue des coiffures. En pratique, on l'applique sur les longueurs et pointes, et on laisse agir sous une serviette chaude. La chaleur va ouvrir les écailles pour faire pénétrer le soin plus facilement. Enfin, on termine en rinçant soigneusement à l'eau froide pour les refermer.



9,99 € Boost Hair nutrition et hydratation, Happy Oils (exclu Monoprix)



16 € Hair Radiance Keratin Spray, Freshly Cosmetics



12,90 € Huile tropicale réparatrice Frizz Ease, John Frieda

27,50 € Masque cheveux hydratant intense Re/Start, Revlon Professional



19,90 € Spray réparateur thermo-protecteur Phytokeratine, Phyto



43 € Sérum régénérant à l'huile de figue de Barbarie, Christophe Robin



28 € Rehab Soins thérapie anti-fourches, ghd

On sublime

On le sait, difficile de faire l'impasse sur le sèche-cheveux, le lisseur ou le boucleur pour un rendu top. Certes, la chaleur dégagée par ces appareils ne fait pas bon ménage avec les cheveux. Toutefois, on peut éviter la casse en pré-séchant les cheveux à 90 % avant de procéder au coiffage, et surtout en les recouvrant au préalable d'un spray thermo-protecteur. Et bien sûr, on n'hésite pas à investir dans des outils et des brosses de qualité.

saine et plus vigoureuse. Souvent zappé, l'après-shampooing est pourtant une étape essentielle pour assouplir et préserver les cheveux contre la casse. On l'applique uniquement sur les longueurs. On laisse agir quelques instants et on passe un peigne à larges dents pour démêler. Une fois par semaine, on l'alterne avec un masque, histoire de nourrir le cheveu plus en profondeur. Pour finir, on soigne le rinçage afin d'éliminer les résidus de soins susceptibles d'irriter et d'altérer la fibre capillaire.



37,60 € Pré-shampooing purifiant à l'argile, Elements, Wella Professionals

45 € Masque Soins Intense cheveux secs, Mon shampooing (sur shop.monshampooing.fr)



34,90 € Conditioner-soin Greencolor, Rodolphe & Co



23,97 € Shampoing et **25,51 €** Après-shampooing Aloe-Jojoba, Forever Living Products