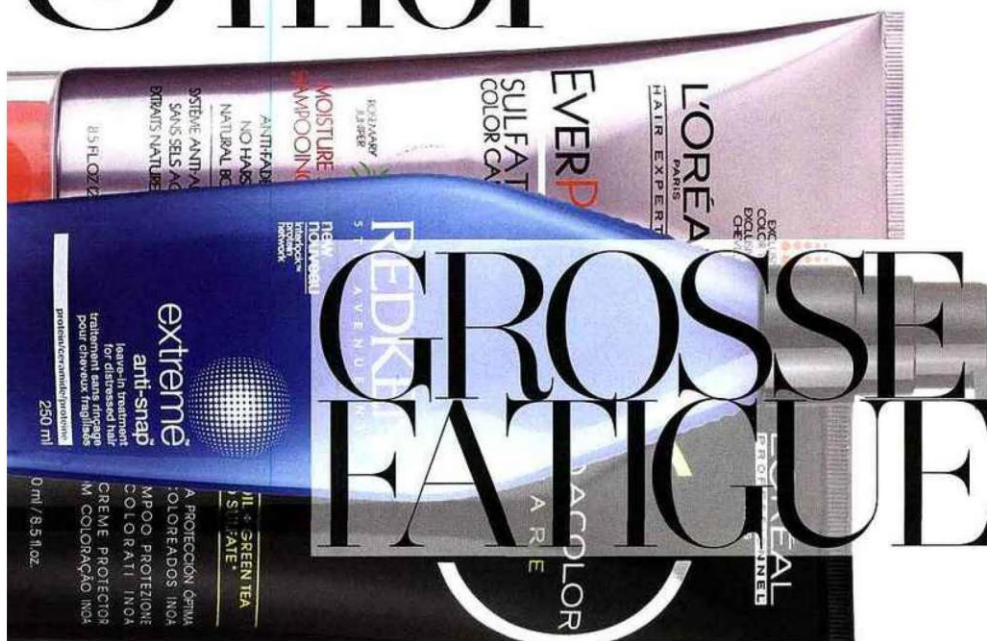




mes cheveux & moi



Confinée sous chapkas et chapeaux, agressée par le froid, notre fibre capillaire n'en peut plus. Électrisée, déshydratée, elle n'a plus aucun ressort. Un traitement de choc s'impose !

PAR CHARLÈNE FAVRY

Nos cheveux, fidèle baromètre de notre état de forme générale, détestent l'hiver. Matière électrique et incoiffable, colo terne, longueurs cassées, manque de tonus et de gonflant. Même les plus résistants ne peuvent échapper à la cure de remise en forme. Un passage obligé à chaque changement de saison pour endiguer leur chute programmée. Au menu : shampoings sans sulfates, alimentation rééquilibrée en nutriments pro-kératine, gestes non agressifs et soins profonds chez le coiffeur.

MOINS DE SEL, PLUS DE PROTÉINES

Par moins de sel, on entend moins de tensioactifs à base de sulfates de sodium ou d'ammonium, ces agents lavants très efficaces, hyper présents dans les shampoings depuis trois décennies, et pourtant irritants pour le cuir chevelu. L'essor du bio et des formules indiquées en relais des lissages brésiliens commencent heureusement à démocratiser, peu à peu, les bases lavantes végétales sans sulfates. Leurs

tensioactifs plus doux et leurs textures crémeuses nettoient en douceur – ça mousse moins, mais ça lave tout aussi bien ! En prime, ces nouveaux shampoings ne font pas dégorger la couleur. Ne pas oublier de toujours rincer suffisamment, jusqu'à entendre le cheveu « chanter » : c'est l'assurance d'une matière sans résidus et ultra brillante (Shampooing Hydratant Sans Sulfate, Système Soins Couleur Ever Pure de L'Oréal Paris Haute Expertise ; Shampooing Color Care Inoa de L'Oréal Paris).

Côté soin, le gainage et la discipline seront apportés par des protéines aux qualités filmogènes. Sous forme de démêlant ou de masque, à laisser posé de préférence sous une serviette chaude, elles vont venir se fixer par biomimétisme là où la cuticule en a besoin pour compenser ses carences en kératine naturelle, qui s'effrite à mesure que le cheveu pousse ou subit des frictions. Plus lisse, plus régulière, la fibre retrouve de la brillance et est plus facile à coiffer (Crème Régénératrice de Leonor Greyl ; Masque Magic, Réparation Intense à la Kératine de Sandrine Jeanne-Rose). En parallèle, pour compenser le grand écart thermique qui met notre chevelure au supplice, appliquer avant le brushing un soin sans rinçage riche en agents restructurants et hydrophobes (céramides, protéines de blé ou de soie, silicones) qui va bloquer l'humidité sans laisser de toucher gras (Double Sérum Rénovateur Matière, Fibre Architecte de Kérastase ; Sérum Réparateur Longueurs et Pointes Phytokératine de Phyto ; Extreme Anti-Snap, Traitement Sans Rinçage de Redken).



L'ALIMENTATION AD HOC

Durant l'hiver, l'organisme est au ralenti et peine à apporter au cuir chevelu l'énergie dont il a besoin. Or, ce que l'on mange a des effets visibles trois mois après. Il est donc temps de rétablir l'équilibre. Au menu, des aliments riches en acides aminés soufrés, qui participent à la formation de la kératine : fruits de mer, crucifères, légumineuses, viande, œufs (surtout le jaune). Les huîtres contiennent aussi un oligoélément précieux : le zinc. Enfin, on pense thé vert et chocolat noir : riches en catéchines, ils aident à une bonne vascularisation du bulbe. Si vous n'aimez rien de tout cela, les compléments alimentaires font très bien le job – en cure de trois mois (Masse Capillaire d'Innéov ; Phanères du laboratoire Léro).

LES GESTES QUI FONT DU BIEN

Après ce froid, on veut tellement récupérer en nervosité et en volume qu'on martyrise notre crinière à coup de séchoir trop chaud et de brossages revanchards. Erreur ! Les ion-gueurs s'abiment, et on fragilise bulbes capillaires et racines, garants du tonus et de la croissance. Éviter aussi frictions et tractions excessives (les coiffures très tirées). Privilégier les peignes en carbone et les brosses en poils naturels (Peigne

Démêloir Thermorésistant Carbone et Brosse Ronde en Poils Naturels de GHD). Quant à l'électricité statique, on la neutralise en passant ses doigts humides dans la chevelure.

Merci à Patrick Carivet, directeur technique L'Oréal Division Professionnels, à Elisabeth Bouhadana, directrice communication scientifique Innéov, et à Jean-Marie Greyl, directeur technique Leonor Greyl

Plans Orsec en salon

Un cocktail kératine + acide hyaluronique (et non du Botox[®], comme le laisse supposer le nom de ce soin) qui agit sous la chaleur pendant 30 min pour un résultat bluffant de douceur et de brillance. Bô.toxe Capillaire de Kerat.In, 60 min, 80 €, dans les salons dépositaires. Très connu et culte, ce soin à l'huile de germe de blé, agrémenté de potions aux plantes sur mesure et de la fameuse séance de ventouses, nous enchante toujours autant. Le cuir chevelu respire, les cheveux sont regonflés à bloc. Soin Leonor Greyl, 90 min, 100 €. 30 minutes, 5 étapes. Un soin très concentré en kératine appliqué au pinceau : un super protocole reboot à petit prix. Rituel Ultime Kératine de Fabio Salsa, 17 €.