



beauté SOINS

10 règles d'or POUR DE BEAUX CHEVEUX

Pour préserver une chevelure brillante, dense et souple, rien de compliqué... Adoptez nos astuces et découvrez les gestes qui changent tout. Par Aurélie Hermange



NOS PRÉFÉRÉS Equilibrant. Sérum BC Scalp Genesis, Schwarzkopf, 28,80 € (1). Stimulant. Complexe 5, René Furterer, 32,70 € (2).

1 Massez le cuir chevelu

De beaux cheveux, cela commence dès la racine, avec un bulbe capillaire bien irrigué et nourri. La bonne gestuelle ? Débarrasser régulièrement le cuir chevelu des résidus qui l'encombrent et lui offrir des massages qui stimulent la microcirculation. Trente secondes à chaque shampoing suffisent : les doigts posés de chaque côté du crâne, réalisez des petits mouvements rotatifs pour décoller légèrement la peau, de la nuque jusqu'au sommet de la tête. Praticqué avec une formule spécifique, c'est encore plus efficace !

2 Soignez votre coloration

L'été est l'ennemi juré des cheveux colorés : les blonds ternissent et virent parfois au vert, les bruns deviennent roux... Quelle que soit la nuance, elle se délave et ternit. Moralité : pour éviter les dégâts, mettez dans votre valise un masque nourrissant qui va protéger la fibre capillaire et un soin repigmentant, conçu pour redonner de l'éclat et renforcer l'intensité de la couleur en attendant la rentrée.



NOS PRÉFÉRÉS Blond sous protection. Soin Sublimateur, Respect Couleur, Saint Algue Professionnel, 16 € (1). Nourrissant. Shampoing Protection Couleur Brilliant Brunette, John Frieda, 7,99 € (2).

NOS PRÉFÉRÉS Antipollution. Bain Micellaire Riche Aura Botanica, Kérastase, 23,50 € (1). Spécial cheveux secs. Shampoing Cheveux Nourris au Karité, So'Bio étic, 5,92 € (2).

3 Lavez-les sans sulfates ni silicones

Les premiers dissolvent le sébum mais se révèlent un peu décapants pour les cuirs chevelus délicats et peuvent délayer les colorations. Les seconds gainent et facilitent le démêlage. Mais en s'accumulant sur la fibre capillaire au fil des applications, ils l'alourdissent. Alors, pour éviter de malmener votre coloration déjà altérée par le chlore et les UV, et nourrir les cheveux déshydratés, préférez les shampoings aux formules allégées.

4 Protégez-les de la pollution

Exposés aux particules de pollution, aux UV, aux poussières et à la climatisation, les cheveux ont tendance à perdre leur éclat et leur équilibre. Qu'ils soient poreux, plats ou déshydratés, c'est le moment de leur offrir des soins concentrés en principes actifs protecteurs et régénérants, capables de former un bouclier tout autour de la fibre capillaire pour une protection rapprochée !

NOS PRÉFÉRÉS Ecran total. Gelée Micellaire Anti-Pollution, Patrice Mulato, 18,60 € (1). Hydratant. Fresh Eau de Concombre, Brume Cheveux et Visage, David Mallett, 39 € (2).



Femme Actuelle 18



TAMARA WILLIAMS / TRUNK ARCHIVE; ISTOCK/GETTY IMAGES



beauté SOINS



NOS PRÉFÉRÉS Nutritive. Huile Protectrice, Phyto Plage, 16,50 € (1). Riche. Soins Sun Oil Protection Intense UV Solar, System Professional, 37,40 € (2). Bio. Brume pour Cheveux, Acorelle, 17 € (3).

NOS PRÉFÉRÉS Express. Serviette séchante, Aquis, 29,99 € sur sephora.fr. (1). Accélératrice. Brume de séchage rapide Turbo Dryer, Style Link, Matrix, 16 € (2).



10 Rincez-les sans modération

Le sel et le chlore ont tendance à s'infiltrer sous les écailles et à rendre les cheveux secs, ternes et cassants. Pour les protéger, vaporisez régulièrement de l'eau douce pour faire gonfler la fibre capillaire et empêcher ces intrus de s'introduire dans la fibre. Et après chaque baignade, rincez les longueurs et massez le cuir chevelu pour le débarrasser du sel irritant.



5 Renouez avec la brosse

Ce geste simple permet de démêler les longueurs, de les débarrasser des poussières et résidus de produits coiffants, tout en massant le cuir chevelu. Les cheveux fins investiront dans une brosse en poils de sanglier. Les plus épais ou les bouclés, dans une brosse spécial démêlage dotée de picots flexibles qui glissent à travers les cheveux et éliminent les nœuds, même lorsqu'ils sont humides.



NOS PRÉFÉRÉS Sur cheveux humides. Original Detangler, WetBrush, 15,50 € (1). Mini. Brosse Compact Styler, Tangle Teezer, 16 € sur birchbox.fr (2).

7 Attachez-les en douceur

Évitez les barrettes en métal où les cheveux se coincent, et les élastiques non protégés par du tissu ou trop serrés qui cassent la fibre capillaire. Sur tout si on les place toujours au même endroit.



9 Réparez-les pendant la nuit

En raison de la chaleur et des UV, les cheveux ont plus que jamais besoin de soins. Et les simples masques nourrissants ne suffisent plus forcément. La parade? Renforcer la nutrition en leur offrant des formules à laisser poser toute la nuit : plus riches, elles intègrent des huiles végétales et des protéines essentielles qui renforcent, fortifient et hydratent en profondeur.

NOS PRÉFÉRÉS Anticasse. Masque Réparateur de Nuit While You Sleep, Bumble and Bumble, 42 € (1). Texture gel. Masque Cheveux Nuit, Massato, 24,50 € (2).

L'ASTUCE DE VALENTINE

POUR ÉVITER L'EFFET « PAILLE », APPLIQUEZ LE SOIR QUELQUES GOUTTES D'HUILE DE COCO SUR LES LONGUEURS ET LES POINTES. AU RÉVEIL, VOS CHEVEUX SERONT SOUPLES ET RÉPARÉS.

Valentine Buvat, chef de service beauté