



BEAUTÉ SOINS

# Des cheveux EN PLEINE FORME

L'hiver a fragilisé et asséché votre chevelure ? Pour lui donner un nouveau souffle, adoptez les formules qui vont la sublimer. PAR AURÉLIA HERMANGE



## Faites le plein de kératine

**Cette protéine naturelle représente 95% de la fibre capillaire** : elle permet de la protéger en scellant les écailles entre elles, mais aussi de la renforcer en comblant les manques en surface pour apporter résistance, imperméabilité et brillance. Mais au fil du temps et des agressions (brossages trop énergiques, colorations, utilisation d'appareils chauffants ou aléas climatiques), la teneur du cheveu en kératine s'appauvrit. Pour aider la fibre à se reconstituer et éviter l'assèchement, la perte de volume, voire la chute, il est conseillé d'appliquer un soin qui va gagner les longueurs, recoller les écailles et former un film protecteur à la surface du cheveu.

**Les soins SOS.** Fortifiant. Masque Kératine Forte, Biocyte, 21€ (1). Naturel. Shampoing Reconstructeur Origine Kératine, Patrice Mulato, 18,60€ (2). Bio. A la phytokératine végétale, Shampoing Sublime Kératine, Coslys, 12,10€ (3).

## Quelle brosse choisir ?

L'IDÉAL, C'EST LORSQU'ELLE EST MUNIE D'UN MANCHE EN BOIS, QUI LIMITE L'ÉLECTRICITÉ STATIQUE, ET DE POILS DE SANGLIER DONT LA KÉRATINE FAVORISE UNE RÉPARTITION HOMOGÈNE DU SÉBUM. SI, EN PLUS, ELLE A DES PICOTS SOUPLES, C'EST ENCORE MIEUX !



Brosse démaillante et lissante, Bachca, 29€.

## Misez sur un cocktail anti-chute

**La durée de vie d'un cheveu est de deux à sept ans**, chaque jour nous en perdons entre 50 et 80. Plusieurs facteurs sont susceptibles d'accélérer ce rythme de chute naturelle : les hormones, le stress et une mauvaise irrigation sanguine du cuir chevelu, mais aussi les traitements médicamenteux et les outils de coiffage trop agressifs. Pour ralentir la fréquence de la chute, il faut prendre soin de son cuir chevelu afin de renforcer le cheveu dès la racine grâce à des actifs tonifiants. Activer la circulation sanguine à l'aide de massages limite la perte de cheveux et la casse.



**Les cocktails dynamisants.** Stimulant. Sérum Stronger, Lazard, 54€ (1). Quotidien. Sérum Anti-Chute Fortifiant Genesis, Kérastase, 45€ (2). Concentré. Sérum Antichute Quinine & Edelweiss bio, Klorane, 36,70€ (3).



**BEAUTÉ SOINS**

**Gonflez le volume**

**Plat, terne et fragilisé par les frimas,** le cheveu a besoin d'un coup de pouce pour retrouver vigueur et densité. A commencer par un shampoing doux, sans silicones, pour ne pas alourdir la fibre, mais enrichi en extraits de plantes volumatrices, comme l'ortie ou le baobab, ou en acide hyaluronique repulpant. Le rinçage à l'eau fraîche, voire froide, est aussi recommandé pour limiter l'électricité statique. Côté coiffage, misez sur des soins texturants à pulvériser tête en bas sur les racines, pour les décoller et agir sur la structure même de la fibre.



**Mettez de la lumière dans vos mèches**

**Quand les cheveux manquent de brillance,** c'est parce que leurs écailles ne sont plus suffisamment imbriquées pour que leur surface renvoie bien la lumière. Pour les refermer et les lisser, il faut donc leur offrir des soins capillaires capables de les nourrir afin de resserrer la fibre. Et les rincer ensuite à l'eau fraîche, idéalement additionnée d'un zeste de citron ou d'une cuillerée de vinaigre. Vous pouvez aussi utiliser un shampoing spécial brillance qui libère le cheveu des impuretés asphyxiantes et neutralise le calcaire, puis le laisser sécher à l'air libre pour limiter les agressions.

**Les formules spécial éclat.** Revitalisante. Crème capillaire au Chébé du Tchad, Salwa Petersen, 55 € (1). Aux huiles précieuses. Shampoing Go Shine, Jean Louis David, 14 € (2). Antiséche. Shampoing Soutien Hydratation, HIF, 30 € sur [www.deciem.com](http://www.deciem.com) (3).



« Le secret de l'efficacité, c'est une bonne utilisation des produits »

Nous avons toutes l'impression de savoir comment faire un shampoing ou poser un masque... mais ce n'est pas toujours le cas! Déjà, il ne faut pas confondre moussant et lavant. Un shampoing sans sulfate, destiné aux cheveux colorés ou aux cuirs chevelus sensibles, produit peu de mousse mais nettoie parfaitement à condition d'être appliqué sur un cheveu bien mouillé et massé délicatement. Une noix de produit suffit sous peine de surcharger le cheveu. Ne frottez pas les longueurs, mais laissez le shampoing glisser sur elles lors du rinçage. Essorez puis appliquez votre soin des pointes jusqu'aux demi-longueurs en respectant le temps de pose. Rincez soigneusement.

**VANESSA GIANI**  
RESPONSABLE DE LA FORMATION  
JEAN LOUIS DAVID

**Les alliés densifiants.** Epaisseur et hydratation. Shampoing, Hair Volume, 20,80 € (1). Spécial cheveux fins. Brume Volume, MoroccanOil, 34 € (2). Densifiant. Masque Intensif pour les Cheveux et le Cuir Chevelu Invati Advanced, Aveda, 44 € (3).



**LES ACTIFS STARS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Chute de cheveux, perte de densité, repousse paresseuse? Offrez à votre chevelure une cure d'actifs stimulants. A rechercher sur les étiquettes: les vitamines C et E, de puissants antioxydants impliqués dans la préservation du bulbe et l'ancrage du cheveu, la vitamine B6, indispensable à la production de kératine, et le zinc, qui stimule la croissance.

**Appliquez des masques réparateurs**

**En hiver, le cuir chevelu a tendance à fabriquer moins de sébum.** Résultat: moins lubrifié, le cheveu devient rêche et cassant, il s'emmêle plus facilement. Pour retrouver une fibre disciplinée et pleine de vitalité, il faut donc restaurer son film hydrolipidique en réhydratant les longueurs. Vos meilleurs atouts? Les masques riches en actifs nourrissants qui vont pénétrer au cœur du cheveu et l'aider à reconstruire ses défenses naturelles. A laisser poser deux fois par semaine sur les cheveux rincés et bien essorés.



**Les baumes nutritifs.** Ultra-nourrissant. Masque Coconut Miracle Oil, OXG, 11,70 € (1). Au miel. Masque Cheveux Nutritif, Apicia, 28 € (2). Végan. Masque Réparateur à l'Argousier bio, Logona, 13,45 € (3).