

## BEAUTÉ CONSEILS

PRENDRE SOIN  
*de ses cheveux en été*

SOLEIL, VENT, EAU DE MER OU DE PISCINE PEUVENT METTRE NOS CHEVEUX À L'ÉPREUVE. POUR EN PROFITER SANS FRAGILISER SA CHEVELURE, ON ADOPTE LES BONS PRODUITS ET LES BONS GESTES.

PAR SOPHIE GOLDFARB



**E**n été, les cheveux enchaînent les agressions. Si les UVB causent des dommages sur leur enveloppe, provoquant perte de brillance et fragilité, les UVA, eux, pénètrent plus en profondeur et attaquent la kératine, les lipides et les pigments du cheveu. De plus, le soleil oxyde et dénature les colorations qui deviennent ternes et prennent des reflets clairs, tandis que l'eau fait gonfler la fibre et ouvre les écailles du cheveu, favorisant la fuite des pigments. Le sel et le sable, tels des exfoliants, provoquent une abrasion qui soulève les écailles. Quant au chlore des piscines, il décape les colorations et faire virer les blonds décolorés, méchés ou balayés au vert. Résultat ? Un cuir chevelu sensibilisé, une chevelure desséchée, une couleur qui file

ou vire, des pointes fourchues... Il faut, pour minimiser ces désagréments, les protéger dans la journée, bien les nettoyer et les réparer le soir.

**DANS LA JOURNÉE : PROTÉGEZ, COIFFEZ, RINCEZ**

• **Avant de vous exposer, coiffez.** Si vous avez les cheveux longs ou de nature sèche ou encore bouclés, plutôt que de les laisser exposés à tout vent et de risquer qu'ils s'em mêlent et se cassent, relevez-les en tresses lâches, buns et autres attaches. La surface d'exposition aux agressions est ainsi réduite, et choisissez de préférence des élastiques souples et des barrettes à clip pour ne pas « casser » le cheveu. Pour les cheveux plus courts, foulards, chapeau et casquette sont la meilleure des protections.



• **Sous le soleil, protégez.** Comme la peau, la chevelure a besoin d'une bonne protection avec des produits contenant des filtres anti-UV et un indice de protection capillaire élevé. Et chaque type de cheveu peut trouver son bonheur. Longs, bouclés ou épais, on aime bien les enduire d'huile. Elle les « imperméabilise » et les protège tout en les domptant, évite dessèchement et frisottis et aide à redessiner les boucles. Pour les sportives, qui mettent souvent la tête sous l'eau, les crèmes waterproof sont la solution. Les cheveux fins et courts préfèrent, eux, une crème de coiffage ou une cire protectrice qui leur permet de sculpter leur coiffure quand les adeptes du wavy optent pour le spray. Enfin, peu importe la nature du produit, celui-ci est absolument obligatoire pour les cheveux colorés et décolorés. Attention : on n'applique jamais d'huile végétale pure, monoï ou olive..., sous peine de faire frire sa crinière !

• **Avant et après la baignade, rincez.** Cela peut paraître curieux, mais pour moins abîmer ses cheveux, on les mouille à l'eau claire avant le bain de mer. Ainsi, ils absorbent moins de sel et sont moins sujets aux effets néfastes du combo soleil + eau salée. Immédiatement après chaque baignade, que ce soit dans la mer ou la piscine, on les rince à l'eau douce pour enlever toute trace de sel ou de chlore des cheveux et du cuir chevelu et on réapplique son protecteur capillaire comme sa crème solaire.

**LE SOIR : RÉPAREZ**

Même si l'on aime cet aspect wavy donné par la mer, il est impératif le soir de se débarrasser à la fois du sel, du chlore et du produit protecteur, et de réparer les dégâts causés.

• **Brosser avant de laver.** En premier réflexe salvateur, on n'y pense pas toujours, mais le brossage permet de se délester des derniers grains de sable, et de faire respirer le cuir chevelu. Et si vous êtes en ville, le geste élimine la poussière et la pollution, aggravées par les UV. Choisissez une brosse à picots doux qui masse sans tirer afin d'éviter la casse. Massez aussi votre cuir chevelu.

• **Lavez tous les soirs.** Pour la majorité des types de cheveux (fins, courts, ondulés, colorés), hors de question de se contenter d'un simple rinçage. Vous devrez chaque soir utiliser un shampooing spécial retour de plage, qui va ôter sel et chlore, avec une base lavante douce. Mais pour les cheveux longs, épais, frisés ou crépus, mieux vaut alterner shampooing doux et « cowash » – un après-shampooing ou une crème lavante, à utiliser en shampooing – un soir sur deux.

• **Le masque, un indispensable.** Vos cheveux ont besoin de plus de nutrition que le reste de l'année. Le masque nourrissant – à base de karité, beurre de cacao, argan – doit donc être employé à un rythme plus soutenu, passant d'une application à deux ou trois par semaine selon votre nature de cheveu. Les cheveux fins et courts peuvent se contenter d'une utilisation tous les trois jours, les cheveux colorés, bouclés ou crépus, naturellement plus secs, tous les deux jours. Si vous avez pris un coup de soleil sur le cuir chevelu – eh oui, ça arrive ! – mettez votre masque au réfrigérateur et, pour une fois, appliquez-le au niveau des racines. Si vous avez les cheveux très secs, n'hésitez pas, avant d'aller vous coucher, à déposer sur les pointes de l'huile de ricin ou d'avocat. Enfin, oubliez brushings et plaques chauffantes le temps des vacances. ■

**NOTRE SÉLECTION**



**NOURRISSANTE**

Son complexe de 4 huiles végétales protège et nourrit les cheveux naturels et colorés des UV, du sel et du chlore.

**Huile protectrice capillaire, 14,30 € (100 ml), Klorane.**



**DOUX**

Enrichi en provitamine B5 et huile de macadamia, il élimine sel, chlore et produits solaires, renforce la fibre capillaire et préserve la couleur.

**Symbio sun shampooing, 21 € (200 ml), Phytodess.**



**RESPONSABLE**

Des extraits de menthol et de la vitamine E, sans sulfate ni silicone, ce shampooing vegan apaise et rafraîchit le cuir chevelu et élimine sel, sable et chlore.

**Shampooing rafraîchissant solaire, 16,80 € (200 ml), Patrice Mulato.**



**GOURMAND**

Grâce à l'huile de coco, ce soin nourrit, répare et hydrate les cheveux.

Il s'utilise en baume ou en masque. **BC Bonacure sun protect masque 2-en-1, 26,20 € (150 ml), Schwarzkopf Professional.**



**ULTRA PROTECTEUR**

Sans silicone, ce spray aux notes gourmandes protège au maximum avec son KPF 50+, équivalent du SPF pour les cheveux.

**Soilaire fluide d'été protecteur, 14,50 € (100 ml), Furterer.**

