



PAYS : France
PAGE(S) : 50-52
SURFACE : 280 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION : (90000)
JOURNALISTE : Celine Mollet

Bien Dans Ma Vie by

► 1 octobre 2022 - N°5

Proliter (Coaching beauté)

Je veux me coiffer facilement

Pour que vos séances de coiffage ne soient plus un casse-tête, adoptez les bons réflexes. Nos conseils pour une coiffure impeccable sans effort. Cécile Mollet

50





► Je prépare mon cheveu

Pour une coiffure facile à réaliser, il est essentiel de partir sur de bonnes bases. Après le shampoing, essorez bien vos cheveux avec une serviette ou un turban en microfibras, sinon le produit que vous appliquerez par la suite risque de se diluer. Appliquez ensuite, avec parcimonie, un lait de brushing ou un soin boucles sur vos longueurs : attention à bien le répartir au peigne pour éviter qu'il ne les alourdisse.



Serviette turban pour cheveux, Coco & Eve, 21 €

PRODUITS Dosez juste !

Sur cheveux longs, utilisez la bonne quantité de coiffant.

1. La mousse coiffante : l'équivalent d'une balle de tennis suffit.
2. Le lait de coiffage : pas plus d'une noisette pour éviter l'effet paquet.
3. Le gel ou la cire : un petit pois maximum.

► Je gère parfaitement les retouches



Entre deux shampoings, redonnez du mouvement à la chevelure en un éclair. Si vous avez un brushing, appliquez une noisette de crème hydratante pour cheveux sur vos longueurs, puis reprenez-les à la brosse ronde et au sèche-cheveux. Si vous avez des boucles, humidifiez votre chevelure avant de pulvériser un peu de spray redynamisant sur les longueurs pour leur donner du ressort. Enfin, pour un effet ultra-lisse, déposez une perle de soin antifrizz dans le creux de la paume et répartissez sur toute la tête à l'aide du plat des mains.

Sérum original Frizz Ease, John Frieda, 13,50 €



Sèche-cheveux MoistureProtect, Philips, 85 €

► Je me sèche bien la tête

Le séchage, c'est la clé d'une coiffure longue durée. Si votre chevelure est encore humide, la coiffure ne peut pas tenir. Utilisez donc un sèche-cheveux puissant et séchez les longueurs à 90 %, en veillant à ce que le cuir chevelu et l'arrière de la tête ne soient plus humides. Pour bien discipliner le cheveu dès cette étape, positionnez toujours le diffuseur dans le sens de la fibre, c'est-à-dire des racines vers les pointes, même si vous séchez tête en bas. Cela vous évitera de vous retrouver avec une chevelure indomptable.

► Je fixe avec un peu de froid

Travaillez minutieusement le cheveu pour lui donner le mouvement souhaité. Comme les coiffeurs, vous pouvez utiliser une brosse ronde avec un corps en céramique, qui diffuse parfaitement la chaleur du sèche-cheveux. Si vous n'êtes pas très habile avec vos deux mains, préférez une brosse chauffante, plus facile à manier. Dans les deux cas, il vous faudra utiliser la touche air froid, en fin de coiffage, pour bien fixer le mouvement. Enfin, si vous êtes adepte du fer à lisser ou à boucler, saisissez qu'il s'utilise en finition, après le brushing.



Brosse soufflante, Qilive by Auchan, 30 €

► J'utilise les coiffants avec modération

Pour que la coiffure conserve souplesse et légèreté, n'abusez pas des coiffants. Contentez-vous d'un seul, en finition, afin de ne pas surcharger le cheveu. Si vous utilisez un produit en spray, comme une laque ou une brume, vaporisez-le à 20 cm de la chevelure. Les gels ou les crèmes sont à appliquer en toute petite quantité. Déposez-en dans le creux de la main et prélevez-en un peu à l'aide d'un peigne, afin de mieux maîtriser la quantité. Il est plus facile de remettre du produit si besoin que d'en enlever.



Spray thermo-protecteur, Patrice Mulato, 19,50 €

© URBANLAB.COM, B. BEERTRAND, DR. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.



Profiter (Coaching beauté)

MON RITUEL CHEVEUX PERSONNALISÉ

Je veux du lisse

Fins ou épais, vos cheveux ont envie de discipline. Pour éviter qu'ils ne deviennent mousseux en cas de chaleur ou d'humidité, pensez à les faire briller pour accentuer ce fini bien lisse.

L'aliment booster

L'œuf, et particulièrement le jaune, dont la teneur en vitamine A favorise la brillance. Il se consomme au plat, cocotte, poché.

Les soins adaptés

Un fer à lisser, pour des mèches sur le dessus toujours impeccables.

Une mousse disciplinante, qui gaine et évite les frisottis sans alourdir la fibre.



Vapor Styler, Jean-Louis David, 49,90 €
 Mousse de coiffage traitante NutriPlenish, Aveda, 30,50 €

Je veux de l'ondulé

Vous avez envie de relief et d'ondulations façon sortie de mer ? Texturisez vos cheveux avec des sprays qui créent à la fois du volume et de la matière pour un effet aérien maîtrisé.

L'aliment booster

Les lentilles, riches en protéines, zinc et fer, redonnent de la vigueur aux cheveux en manque de tonus. Mangez-les en soupe, salade ou dahl indien.

Les soins adaptés

Un spray, qui s'inspire de l'eau de mer pour redonner de la texture à la chevelure.

Un boucleur multicylindres pour un wavy facile.



Spray Ocean Mist, Sachajuan, 22,95 €
 Boucleur Deep Waves, Babyliss, 64,90 €

Je veux du bouclé

Vous avez envie de boucles parfaitement domptées, joliment dessinées. Redonnez-leur un peu de peps avec des soins qui leur sont 100 % dédiés et faciles à utiliser au quotidien.

L'aliment booster

L'avocat, gorgé de vitamines, magnésium et acides gras. Il redonne souplesse et douceur aux cheveux secs. Idéal aussi pour les cheveux bouclés.

Les soins adaptés

Un masque nourrissant qui soigne la fibre, et toujours à bien rincer.

Un spray aérien, pour redynamiser les boucles illico.



Masque Nourrissant, Nat & Nove, 7,95 €
 Eau de soin professionnelle, Curl Expression, L'Oréal Professionnel, 26 €

Je veux du volume

Vos cheveux manquent de tonus. Donnez-leur du gonflant avec des soins qui repulpent les racines en deux temps trois mouvements et des coiffants qui permettent de tricher.

L'aliment booster

La levure de bière, source de vitamine B, oligo-éléments et minéraux, favorise la pousse. Saupoudrez-en 3 cuillères sur vos salades ou laitages.

Les soins adaptés

Un masque sans silicone, pour redonner du corps aux racines.

Une poudre de coiffage créera du volume, ni vu ni connu, et surtout sans effet de matière.



Plumping Mask, Bumble & Bumble, 39,90 €
 Poudre de coiffage Session label, Schwarzkopf Professional, 21,15 €

Je veux une attache

Assurez-vous, déjà, qu'épingles ou élastique tiennent toute la journée, sans glisser, et qu'ils ne fragilisent pas votre fibre capillaire. Les soins fortifiants éviteront la casse.

L'aliment booster

Le kiwi, riche en vitamine C. Il protège le follicule et améliore l'élasticité de la fibre. En salade de fruits ou en smoothie, il est l'allié de vos cheveux.

Les soins adaptés

Un produit texturant, qui permet une meilleure accroche du cheveu.

Un peigne adapté qui sera l'allié idéal pour lisser les mèches rebelles et structurer votre coiffure.



Shampooing sec volume au lin bio, Klorane, 9,90 €
 Peigne, La Bonne Brosse, 35 €

© R. AUGUST OUDING. DR. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.