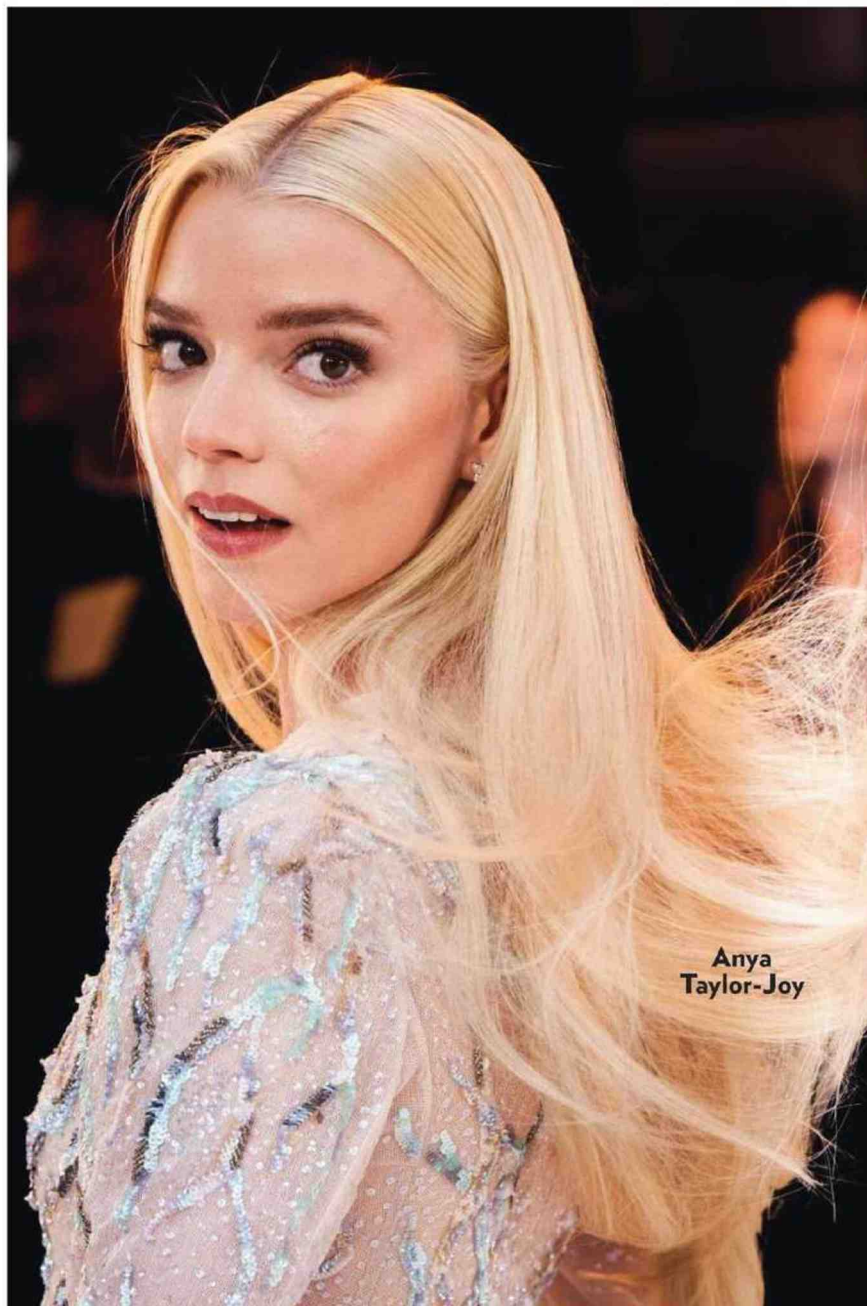


BEAUTÉ

La question

Cheveux : quels sont



Anya Taylor-Joy

Offrez à votre chevelure un bon remontant pour l'aider à gagner en volume, en densité et en plump.

S'ils ne poussent pas assez vite

Leur vitesse de croissance est d'environ 0,3 mm par jour. Vous ne pouvez pas accélérer le processus, mais il est possible de l'optimiser. Stimulez votre cuir chevelu avec des automassages qui permettent de l'irriguer, de l'assouplir. L'idéal ? Les réaliser quotidiennement ou, à défaut, avant chaque lavage. Boostez ensuite la pousse avec des poudres naturelles comme celle de Shikakai. L'alternative ? Des formules prêtes à l'emploi à base de plantes.

Dopant. Composé à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, il mêle feuilles de thé vert, glycine et mélèze pour favoriser la croissance. Shampooing énergisant, 200 ml, 18,90 €, Patrice Mulato.



Stimulant. Il se passe sur le cuir chevelu pour apaiser les tensions, booster la micro-circulation mais aussi la régénération cellulaire. Peigne quartz, 65 €, Holidermie.

les soins à la pointe ?

Si je les perds beaucoup

Chaque jour, une centaine de cheveux tombent naturellement. Mais les régimes, les bouleversements hormonaux, les coups de stress et les changements de saison peuvent entraîner une chute plus importante. Le bon réflexe : prolongez la phase de croissance du cheveu avec des formules contenant des ingrédients naturellement présents dans la fibre capillaire : kératine, vitamines, céramides.

Fortifiant. Ginkgo biloba, protéines de soie et extrait de tulipe, c'est le trio gagnant de cette formule à utiliser trois fois par semaine après le shampooing. Phytociane Réactionnelle, 12 x 5 ml, 34 €, *Phyto*.



Anti-chute. Aux huiles essentielles de sauge sclarée, lavande et serpolet, il stimule le bulbe et aide la chevelure à regagner en densité. Shampooing biostimulant, 250 ml, 12,90 €, *Aromaker*.

3 gestes d'auto-massage



► **Véronique Ung Majoros**, directrice du Salon René Furterer Paris.

AVEC UNE BROSSSE

Relancez la micro-circulation du cuir chevelu. Tête en bas, brossez la chevelure, de la nuque vers le haut du crâne, puis sur les côtés, de l'oreille vers le sommet du crâne. Relevez la tête, puis brossez du haut de la tête vers la nuque.

AVEC LES PAUMES DE MAIN

Mains à plat, coudes posés sur la table, effectuez des mouvements circulaires de la nuque vers le front si votre cuir chevelu est fatigué, du front jusqu'à la nuque s'il est sensible ou irrité. Les paumes de main sont plus douces que les doigts et évitent de surstimuler les glandes sébacées.

AVEC LES DOIGTS

Effectuez des mouvements d'acupression doux seulement sur la ligne médiane à l'aide d'un ou deux doigts. Réalisez des pressions circulaires douces, de bas en haut si votre cuir chevelu est tendu, de haut en bas s'il est sensible ou démange.

S'ils sont devenus trop fins

Parfois, ils le sont depuis toujours. Mais le phénomène peut aussi être lié à l'âge. « Il est normal qu'avec le temps le cheveu s'affine. Comme la peau, il vieillit », souligne Olivier Benhamou, coiffeur et auteur de *La Thérapie capillaire* (éd. Kiwi). Redonnez de la matière au cheveu

avec une mousse coiffante et assainissez votre cuir chevelu avec un soin qui le tonifie et le réoxygène.



Végétal. Un cocktail d'huiles de jojoba, olive, ricin rehaussé de cummin et cèdre redonne de la vigueur aux cheveux en berne. Masque capillaire berbère, 50 ml, 40 €, *Douces Angevines*.

Hybride. Enrichie en huile de grenade et beurre de mangue, elle hydrate, adoucit et revitalise tout en facilitant le coiffage. Mousse traitante Nutriplenish, 200 ml, 30,50 €, *Aveda*.

S'ils sont gras

Alourdis par le sébum, ils adhèrent au cuir chevelu. Évitez de polluer celui-ci avec des soins qui l'étouffent. Adoptez le réflexe gommage, qui élimine les cellules mortes et assainit le scalp. Procédez par mouvements doux, pour ne pas exciter les glandes sébacées. Pensez aussi à ne pas utiliser d'eau trop chaude lors du rinçage. Au contraire, préférez le froid, stimulant.



Nettoyant. Enrichi en graines de chanvre, il lave le cuir chevelu en douceur, tout en le débarrassant des impuretés. Gommage lavant Purifiant, 150 ml, 7,99 €, *John Frieda*.

Assainissant. Aux extraits de sauge et de menthe, il purifie les cuirs chevelus gras et leur apporte de la fraîcheur. Shampooing Equilibre, 250 ml, 16,10 €, *Saint Algue*.

Légère. Un combo guarana et huiles essentielles de romarin, orange et lavande, dans une formule sans rinçage qui fortifie le bulbe. Lotion Energisante Forticea, 100 ml, 14,90 €, *René Furterer*.



S'ils sont vraiment raplapla

Offrez-leur un coup de fouet avec une lotion stimulante, qui agit comme un anti-fatigue capillaire. Pour une routine in & out, n'hésitez pas à faire une cure de compléments alimentaires pendant trois mois, afin de fortifier la fibre, de prévenir la casse et de conserver du volume. « Lors du coiffage, trichez un peu avec des rouleaux Velcro », conseille Olivier Benhamou, coiffeur et auteur de *La Thérapie capillaire* (éd. Kiwi). Ils apportent du gonflant aux racines.



Savoureuses. Des gummies tutti frutti, riches en kératine, prêle, vitamines du groupe B, zinc et sélénium pour des cheveux au top. Keratine, 20 €, *Biocyte*.