

Boucles d'oreilles Histoire d'Or.



# Cheveux

# 10 idées reçues

**Questions/réponses** Peut-on les laver tous les jours? Les brosser lorsqu'ils sont mouillés? Pratiquer des gommages à l'envi? Le point sur dix affirmations répandues avec nos spécialistes.

Par Fabienne LAGOARDE Photos Maona MICLOUD Réalisation Agathe Gire

## 1 Le bain d'huile sublime la fibre

**Bof** Tou-tes les expert-es accordent un intérêt à la composition des huiles végétales (acides gras, vitamines A et E) pour les cheveux bouclés, épais ou très secs. Mais c'est l'idée même du « bain », par exemple le cataplasme de monoï nocturne, qui fait débat. Utilisée pure, l'huile végétale a en effet un poids moléculaire trop lourd qui l'empêche non seulement de pénétrer, mais aussi d'être éliminée le lendemain matin. Plusieurs shampoings sont alors nécessaires pour les libérer de cette enveloppe ultra-gainante. C'est d'ailleurs pourquoi elles sont déconseillées avant une coloration, pour que les pigments ne soient pas bloqués en surface. Conclusion : si l'on est vraiment adepte des huiles végétales naturelles, mieux vaut les appliquer sur cheveux humides, l'eau servant de vecteur de pénétration. Sinon, on profite des plus fameuses (argan, coco, ricin ou camélia) formulées dans un sérum de nuit, sans rinçage au réveil, ou dans un masque classique : leur masse moléculaire ayant été diminuée, elles sont mieux absorbées par le cheveu et donc plus efficaces.

## 2 Un soin « avant-shampoing » professionnalise la routine

**Il y a débat** Pour certains coiffeurs, ce nouveau réflexe permet d'améliorer le niveau des soins sans alourdir : « *Ce n'est pas une mauvaise idée sur des cheveux fins ou plats qui, lavés juste après, restent légers* », avance le coiffeur Olivier Lebrun (olabparis.com). Pour d'autres, il s'agit d'une aberration : « *Applique-t-on un soin sur son visage sans l'avoir nettoyé?* » interroge Vincent Martin, cofondateur d'AnS Brasil (ansbrasil.com). Pas faux. A minima, on rince donc ses cheveux et on les essore bien avant d'y mettre quoi que ce soit.

## 3 Le brossage des cheveux mouillés les abîme

**Oui** Un cheveu gorgé d'eau est plus fragile. Si on le tire, le risque de le casser est démultiplié. En même temps, sous la douche, la texture d'un soin (masque ou conditionneur) facilite la glisse et donc le démêlage. Le tout est de le faire avec le bon outil, et en délicatesse : « *Plutôt avec un peigne à grosses dents, par sections, et en commençant par les pointes* », précise Stéphane Bodin, coiffeur de studio (stephane-bodin.com). ...



## 4 Vive le séchage à l'air libre !

**Ça dépend** Pour l'état de la fibre, c'est mieux : les apports de chaleur sont en général traumatisants. Pour sa brillance, non : le séchage naturel laisse le cheveu plutôt terne. Et pour le scalp, c'est très mauvais : « *Un cuir chevelu humide attrape plus de poussières et de pollution* », assène Olivier Lebrun. Pire, se coucher les cheveux mouillés : « *Là, ça macère carrément en racines ! Le risque : voir apparaître rapidement des pellicules* », prévient Stéphane Bodin. Et attachés ? « *Dormir avec une tresse sur cheveux humides... mieux vaut oublier. Non seulement les cheveux sont encore mouillés le lendemain, mais leur pli laisse vraiment à désirer* », poursuit-il. Le conseil des pros : si on tient à éviter la chaleur du séchoir, présécher cuir chevelu et longueurs avec une serviette en microfibre. Sinon, faites monter progressivement la chaleur électrique, et toujours après l'application d'un protecteur thermique.

## 5 Le sébum est excellent pour le cheveu

**Non** « *Qu'il soit considéré comme un soin hydratant naturel, OK. Mais à condition qu'il ne soit pas dérégulé ni en surproduction* », note Olivier Lebrun. Pas question donc de remettre en avant la fameuse cure de sébum du confinement, qui amuse toujours autant les vrai-es expert-es capillaires. « *Si le sébum était aussi exceptionnel pour la fibre, on ne se laverait les cheveux qu'une fois par mois. Or, il les rend 'cracra' et les ramollit* », conclut Vincent Martin.

## 6 Le gommage du scalp irrite et graisse les cheveux

**Absolument pas** Cette exfoliation ciblée purifie le cuir chevelu et l'aère. « *Il active aussi la microcirculation sanguine. Le bulbe est mieux irrigué, mieux nourri, mieux oxygéné. Pas mal pour une pousse des cheveux optimale* », affirme Vincent Martin. « *C'est excellent aussi pour réveiller les cheveux fins et faire décoller les racines* », s'enthousiasme Stéphane Bodin, adepte du gommage. La fréquence ? Une à deux fois par mois maximum. La bonne formule : celle à grains fins, idéalement chargée en actifs rafraîchissants et hydratants (aloe vera, menthe poivrée). Les meilleurs gestes ? Après le shampoing, passer le gommage du bout des doigts dans les cheveux mouillés comme pour peigner les racines. Masser délicatement pour répartir, puis appliquer un masque (hydratant, nourrissant...) sur les demi-longueurs et pointes. Laisser poser. Terminer en émulsionnant le gommage sur le crâne pour le retirer facilement et rincer abondamment toute la chevelure. Ou avant le shampoing, mouiller les cheveux. Déposer le scrub sur quelques raies. Masser. Laver. Rincer soigneusement. ...

## Notre sélection de soins ciblés



### LES SHAMPOINGS

1 Anti-âge Soins Lavants Fortifiant Densité d'Hair Rituel by Sisley, 75,50 € les 200 ml.

2 Purifiant Volum+ Bain Réparateur & Gainant d'AnS Brasil, 29 € les 250 ml.

3 Généreux Nourish & Protect Shampoo Hair Care by Rossano Ferretti de Kiko Milano, 23,99 € les 200 ml.

4 Renforceur Volume Ayurvedic Shampoo de Cut By Fred, 38 € les 300 g.

### LES HUILES

5 Anti-frictions Huile Extraordinaire Midnight Sérums Elsève de L'Oréal Paris, 11,99 € les 100 ml.

6 Sublimatrice Huile Gloss Réparatrice Première de Kerastase, 49 € les 30 ml.

7 Pro-lumière Spray Protecteur Éclat Cheveux Colorés de Dessange, 41,40 € les 100 ml.

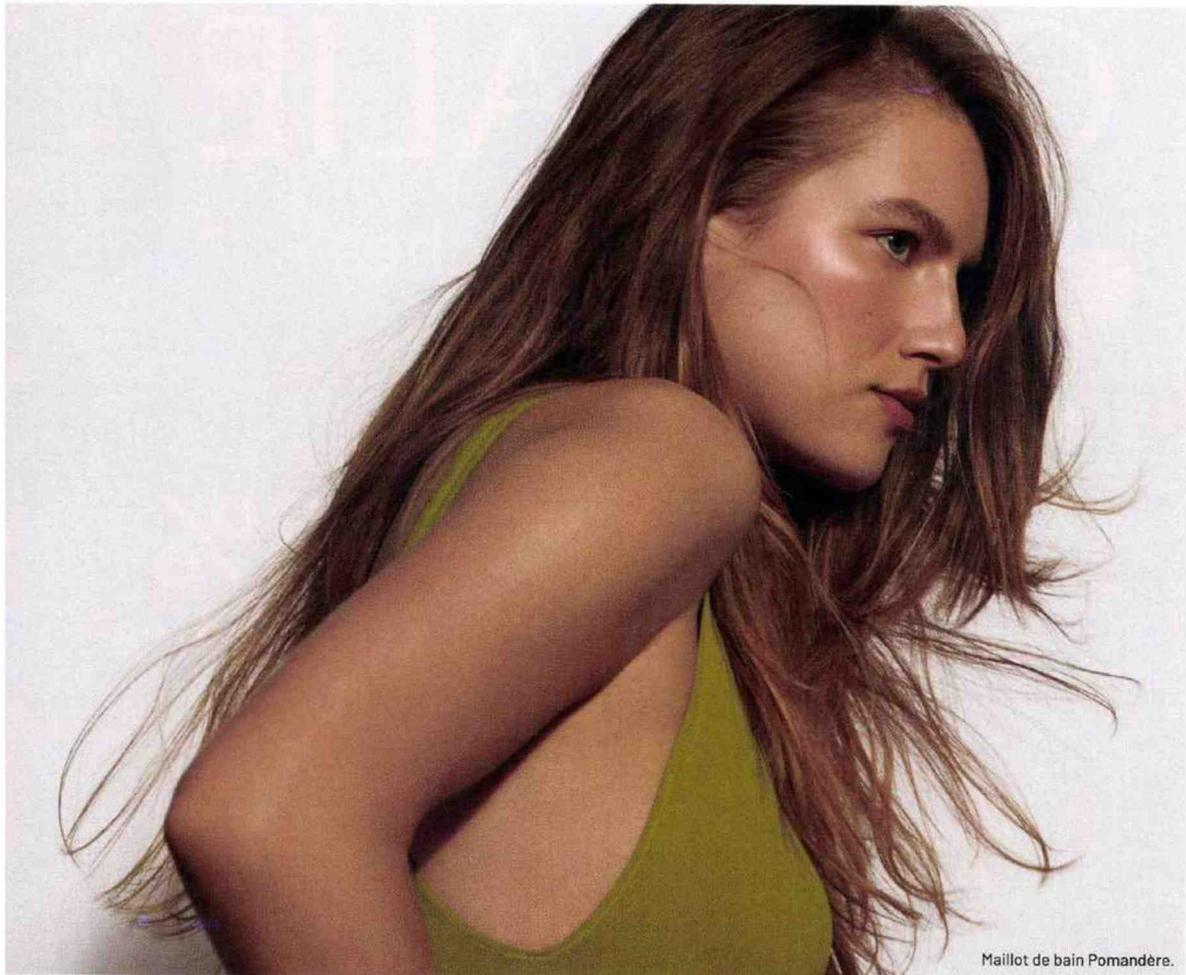
### LES BOUCLERS

8 Anti-affadissement Acidic Color Gloss Leave-in Thermoprotecteur de Redken, 36,90 € les 190 ml.

9 Multifonction Spray 4-en-1 Expert Protection 230° de Franck Provost, 6,15 € les 190 ml.

10 Nourrissant La Crème Soins Capillaires Nutrition Intense Thermo Protection Hair Prodigeux de Nuxe, 21,90 € les 100 ml.

BEAUTÉ



Maillot de bain Pomandère.

## 7 Les compléments en gélules sont plus efficaces que les gummies

**Oui et non** Si les deux sont soumis à la même réglementation encadrant l'alimentation, techniquement, l'affirmation est très probable: « Intégrer la même concentration de principes actifs dans une gomme est très difficile sans lui donner une taille XXL; impossible à avaler sans y passer la journée. Sauf si le "façonner" dispose des techniques d'encapsulation perfectionnées d'un laboratoire pharmaceutique », explique Vincent Martin. Donc sur le papier, avantage aux gélules généralement plus concentrées (parfois jusqu'à cinq fois plus). Mais sachant que le bénéfice d'une complémentation ne s'apprécie sur les cheveux qu'au bout de trois à six mois d'utilisation, l'observance du traitement entre sérieusement en ligne de compte. ...



### LES « BONUS » À INGÉRER

❶ Fortifiant Complexe Cheveux Spiruline de Patrice Mulato, 22,90 € les 60 gélules.

❷ Volumisant Gummies Sublime Hair Volume & Croissance d'Oenobiol, 29,90 € les 60.

### LES GOMMAGES OXYGÉNANTS

❸ Rééquilibrant Serene Scalp Recovery Exfoliating Treatment d'Avant, 61,50 € les 80 ml.

❹ Peeling doux Exfoliate Gelee Pré-shampooing de Lazartigue, 34,90 € les 75 ml.

PRESSE

## 8 Plus on laisse poser son masque, mieux c'est

**Oui et non** 15 min au lieu de 2, oui! Une nuit, non. « Les ingrédients agissent en 15 à 30 min. Au-delà, ça ne sert plus à grand-chose. D'autant qu'en nocturne, on dort les cheveux humides. Macération néfaste », précise Vincent Martin. Pour optimiser l'action, on choisit plutôt ces deux trucs de pro, sur cheveux toujours super bien essorés. Appliquer le masque en commençant par les pointes, à « rebrousse-écailles ». « Il pénètre mieux », remarque Olivier Lebrun. Appliquer ensuite sur la tête une serviette passée sous l'eau très chaude (elle doit fumer) : « Idéal pour ouvrir les écailles. Dès que la serviette a refroidi, on rince longuement. » Réelle différence sur la souplesse! Certains masques ont un intérêt certain sur les racines : « Quand le cuir chevelu tiraille, il est bon de l'hydrater de temps en temps », confirme Vincent Martin. Furterer vient de reformuler ainsi deux nouveaux masques de la mythique gamme Sublime Karité : dès que l'inconfort se ressent, on les applique des racines aux pointes.

## 9 L'après-shampooing se rince immédiatement

**Non, surtout pas** S'il facilite le démêlage, il contient le plus souvent aujourd'hui des actifs qui hydratent (eau de coco, glycérine), réparent (kératine, huile de ricin) ou amplifient le volume (extrait de romarin). Chez Augustinus Bader, on y trouve même le complexe breveté TFC8 composé de vitamines, lipides et peptides anti-âge. On laisse donc poser son conditionneur 2 à 3 min, le temps de se doucher. Un réel apport soin, particulièrement intéressant pour les cheveux fins qui, en général, ne supportent pas les masques.

## 10 On évite de se laver les cheveux tous les jours

**Oui** Effectivement, il ne vaut mieux pas. Les experts s'accordent sur ce point : plus on les lave, plus ils graissent vite, plus on ressent le besoin de les laver, etc. « Le cuir chevelu se sent agressé par les frottements et par l'eau chaude. On lui retire son film lipidique, donc il en refabrique illico, mais à l'excès. Les glandes sébacées tournent à plein régime », détaille Stéphane Bodin. C'est d'autant plus contre-productif qu'un shampoing quotidien entraîne aussi un séchage quotidien. « La plupart du temps, les cheveux ne sont même pas sales. Notamment après une séance de sport, où un simple rinçage suffit. » Leur conseil : espacer les lavages d'au moins deux jours. Entre-temps, user du shampoing sec, à vaporiser de loin, au moins à 30 cm de la tête, puis brosser. Comme il a tendance à matifier la fibre, Stéphane Bodin suggère une laque de brillance en finition. ●

## Notre sélection de soins ciblés



### LES MASQUES

- 1 Anti-frisottis Sublime Karité Masque Hydratant Gainant de René Furterer, 34 € les 200 ml.
- 2 Désaltérant Masque Repulpant Figuier de Barbarie de Klorane, 21,50 € les 250 ml.
- 3 Régénérant Masque Fortifiant de Flora Molecular Skin Therapy for Hair, 94 € les 200 ml.
- 4 Disciplinant Masque Remède Lissant Ultra Doux de Garnier, 6,79 € les 340 ml.

### LES CONDITIONNEURS

- 5 Densifiant Full Blown Volume Conditioner Démêlant de Fekkai, 26 € les 250 ml.
- 6 Gainant Volume et Texture Conditionneur Cheveux Fins de Camille Albane, 29 € les 150 ml.
- 7 Régénérant L'Après-shampooing Riche d'Augustinus Bader, 50 € les 150 ml.
- 8 Anti-casse Après-Shampooing Réparateur de Phyto, 16 € les 175 ml.
- 9 Anti-sèche Après-Shampooing Hydratant Démêlant de La Rosée, 13,90 € les 200 g.

Assistante stylisme Alice Peralta. Mannequin Charlotte Touya/Oui Management. Casting Arthur Méjean. Coiffure Kyoko Kishita. Maquillage Amélie Moutia/Capsule Agence. Nos remerciements au château de Villiers-le-Mahieu (Yvelines.) demeure de Les Maisons de Campagne (lesmaisonsdecampagne.com/villiers-le-mahieu). Production Caroline Bento/Mezo, avec Thibaut Pons et Quentin Leroy.

• CES ERREURS QU'UN COIFFEUR NE FERAIT SOUS AUCUN PRÉTEXTE AVEC SES CHEVEUX, À DÉCOUVRIR SUR [MARIECLAIRE.FR](http://MARIECLAIRE.FR)

PREPESSE