



BEAUTÉ

Cheveux back to basics

Vos cheveux vous dépriment, pourtant vous vous ruinez en soins capillaires ? Mal utilisé, le meilleur produit du monde ne sert à rien, telle est la devise de Caroline Greyl, la présidente de Leonor Greyl. Elle nous livre ses conseils avisés afin de retrouver des cheveux sains.

Par Claire Dhouailly
Photo Mondadori.
Nature morte Arnaud Calais

Choisir les bons produits

Le shampooing. Il doit être adapté à l'état du cuir chevelu (est-il sec, gras, irrité, avec pellicules ?) et non à celui des longueurs et pointes. Si on se lave les cheveux tous les jours, choisir absolument un «shampooing doux», qui est différent d'un «usage fréquent», conçu pour être utilisé trois à quatre fois par semaine maxi. Et on n'oublie pas que le pouvoir moussant d'un shampooing ne garantit pas sa qualité. Bien au contraire, plus il y a de mousse, plus il est riche en tensioactifs, plus il risque d'être irritant.

Le conditionneur. Coordinné au shampooing, il sert essentiellement à démêler, à renforcer l'hydratation, et ne nécessite pas de temps de pose. Lorsque le cheveu est sain, il peut suffire.

Le masque. On fait appel à lui lorsque le cheveu a besoin d'un soin profond, soit parce qu'il est naturellement sec ou très sec, soit parce qu'il est abîmé par le soleil, l'eau de la piscine, les colorations ou décolorations ou l'usage trop fréquent d'outils coiffants chauffants. Il se choisit en fonction de la problématique.

Le soin sans rinçage. Hydratant et protecteur, il est indispensable en cas de brushing ou de coiffage au fer car il isole la fibre de la chaleur des outils et

limite ainsi la déshydratation. Il peut aussi être utilisé en hiver quand le froid assèche le cheveu et le rend électrique ou pour donner du tonus aux chevelures bouclées, souvent très fragiles et déshydratées.

Se shampooiner dans les règles de l'art

Step 1. Elle commence par un bon démêlage, à l'aide d'une brosse en poils de sanglier. Mieux vaut éliminer les nœuds lorsque le cheveu est sec : mouillé, il est lourd et se casse plus facilement. L'idéal, c'est de masser les longueurs et les pointes (lorsqu'elles sont sèches) avec un peu d'huile. Puis de procéder au brossage avant shampooing. C'est en respectant ce rituel que les cheveux profitent au maximum de l'effet nutritif et réparateur des acides gras contenus dans l'huile.

Step 2. Un vrai bon lavage doit prendre au moins 3 minutes, comme le brossage de dents. On dépose un peu de shampooing sur le cuir chevelu et on émulsionne en ajoutant l'eau progressivement. Pas question de frotter le crâne agressivement, sinon le cuir chevelu malmené produit plus de sébum. On le masse avec des gestes circulaires doux, comm



si on se «démaquillait» le cuir chevelu. En revanche, il n'est pas interdit de faire bouger la peau du crâne sous les doigts, un petit massage bienvenu pour stimuler la microcirculation et la nutrition des bulbes. Il est toujours bon de faire deux shampooings, sauf si on se lave les cheveux tous les jours ou tous les deux jours. Et les longueurs, on ne s'en occupe pas ? On laisse le shampooing glisser dessus avec l'eau, cela suffit largement à les rafraîchir.

Step 3. Attention à ne pas négliger le rinçage, il doit être assez long pour ne laisser aucune particule de shampooing dans la chevelure. Le signe ? Le cheveu est bien crissant dans les mains.

Step 4. On essore les longueurs en les pressant dans les mains, puis on applique son conditionneur ou son masque, des mi-longueurs vers les pointes. On ne plaque pas un paquet de produit sur les cheveux. On le fait pénétrer, mèche par mèche, avec les doigts, comme si on le massait. Lorsque le soin est ainsi travaillé, pas besoin de le laisser poser longtemps.

Perdre ses mauvaises habitudes

Recourir trop souvent au shampooing sec. Un réflexe qui étouffe le bulbe et rend le cuir chevelu gras. Ponctuellement, pour se sauver d'un «bad hair day», OK, mais jamais plusieurs fois dans la même semaine.

Choisir des produits, et surtout des shampooings, avec silicones. Ces huiles synthétiques donnent l'illusion de cheveux brillants mais, en réalité, ne les soignent pas. Elles forment comme un film imperméable sur le cheveu qui, non seulement, n'hydrate pas mais peut bloquer la pénétration des soins suivants. De plus, elles ont la fâcheuse tendance à s'accumuler sur le cuir chevelu et à l'étouffer. À éviter, donc : les for-

mules où le «diméthicone» (et autres mots à la même consonance) arrive en tête de liste. Lorsque l'on arrête les shampooings siliconés, au départ, le cheveu semble moins beau, il perd cette brillance un peu synthétique à laquelle on s'est habituée. Mais après quelques lavages, il gagne en éclat et en légèreté et il regraisse moins vite. On a tout à y gagner.

Soigner son séchage

Il serait dommage de ruiner un rituel parfaitement exécuté par un séchage déshydratant. Premier réflexe, on essore parfaitement ses cheveux dans une serviette. Certaines, comme celles de la marque Aquis (chez Sephora), sont conçues spécifiquement pour accélérer le séchage des cheveux, grâce à des

fibres extrêmement fines qui pompent un maximum d'eau. Place ensuite au démêlage. Pas question de partir des racines et de forcer vers les pointes. C'est la casse assurée. À l'aide d'une brosse en poils de sanglier, on commence par démêler les pointes puis on remonte progressivement par petits coups bien ciblés sur les nœuds. Pour protéger la fibre de la chaleur, on applique un soin protecteur sans rinçage, adapté à ses cheveux (bouclés, colorés, fins, secs...), puis on règle son séchoir sur la température basse. Pas froide mais la chaleur la plus tempérée et on évite de coller le séchoir sur les racines pour ne pas aggraver le cuir chevelu. On utilise une brosse plate ou ronde selon ses habitudes, toujours en poils de sanglier. On termine par de l'air froid si on a besoin de fixer le mouvement. ■

Aux petits soins pour son cuir chevelu

Parce qu'il est dissimulé sous la masse des cheveux, on a tendance à l'oublier. C'est souvent lorsqu'il se rappelle à notre bon souvenir par des démangeaisons, des pellicules, des cheveux qui s'affinent ou qui tombent, qu'on pense enfin à lui offrir le traitement qu'il mérite. Or, c'est toute l'année qu'il faudrait s'en occuper pour conserver des cheveux forts et sains. Sa flore cutanée est hyper riche mais se dérègle au moindre déséquilibre. Si le cuir chevelu est gras, elle se modifie en faveur de certaines bactéries, ce qui provoque des irritations. La bonne attitude, en plus de bien choisir son shampooing, c'est d'utiliser deux fois par semaine un sérum spécifique équilibrant, apaisant, qui stimule la microcirculation et améliore l'hydratation. Notre sélection de produits.

- Ce roll-on super pratique distille une huile riche en actifs végétaux apaisants, anti-inflammatoires, antimicrobiens et restructurants. Aucune huile essentielle, pour ne pas surstimuler les cuirs chevelus déjà trop agressés. À masser doucement avant le shampooing. L'Huile Apaisante, Leonor Greyl, 32 €.
- Ses vitamines, minéraux et extraits de plantes apaisent immédiatement et renforcent la vitalité et la densité du cheveu au fil des utilisations. À masser sur cheveux secs ou essorés après le shampooing. Le Sérum Revitalisant Fortifiant, Hair Rituel by Sisley, 150 €.
- Particulièrement recommandée pour les cuirs chevelus à tendance grasse, cette lotion, à laisser poser 10 minutes avant le shampooing, hydrate, exfolie en douceur, régule le pH et la production de sébum. Lotion P50 Capillaire, Biologique Recherche, 78 €.
- Avec ses larges picots en silicone, cette brosse de massage s'utilise au moment du shampooing pour optimiser le nettoyage et stimuler parfaitement le cuir chevelu sans l'agresser.
- Scalp Brush Kenzan, Uka, 29 €.