



beauté

Avec des soins adaptés

Retrouvez de beaux cheveux

L'automne n'est pas la meilleure saison pour les cheveux. Ils sont plus ternes, moins forts, ils tombent parfois... Alors on les chouchoute, pour qu'ils retrouvent toute leur vigueur.



Normalisez votre cuir chevelu

« Après un été ensoleillé, des expositions répétées au vent, au sel ou au chlore, le cuir chevelu est souvent déstabilisé à l'automne. Il a même pu prendre des coups de soleil, entraînant une desquamation et un épaississement de la peau », reconnaît Denise Guillouet, responsable soin et styling L'Oréal Professionnel. Il arrive ainsi que les racines soient soudain plus grasses, ou que des pellicules se développent et impactent la santé des racines. Il faut agir vite.

Conseils beauté Difficile d'évaluer soi-même l'importance et la nature du problème. Un avis chez le coiffeur

ou simplement en pharmacie permet de trouver le bon produit rééquilibrant. Les masques et les shampooings à l'argile ou aux huiles essentielles normalisent ainsi l'excès de sébum. Pour les pellicules grasses qui collent à la base, le pyrithione de zinc antibactérien et antifongique peut aider. Et pour les pellicules sèches, le zinc ou l'huile de cade ralentissent la desquamation. Enfin, « pensez à faire un gommage du cuir chevelu de temps en temps pour favoriser le renouvellement des cellules et l'oxygénation des racines », conseille Denise Guillouet.

Notre sélection

1. Shampooing Squanorm de Ducray contre les pellicules sèches, notamment enrichi au pyrithione de zinc. 10,60 € les 200 ml*.
2. Shampooing Dercos anti-pelliculaire Sensitive sans sulfate de Vichy, qui apaise et traite le cuir chevelu gras avec pellicules. 10 € les 200 ml*.
3. Lotion Complexe 5, aux huiles essentielles chaudes pour assainir le cuir chevelu, et Fluide Astera, aux huiles essentielles froides pour normaliser le cuir chevelu sensible, René Furterer. 29,90 € chacun (50 ml)*.

Rendez-les plus vigoureux

Moins brillants, plus cassants, moins doux... Les cheveux ont décidément perdu leur vigueur à la fin de la belle saison. « Et si l'on a continué à faire des brushings l'été sans les protéger, les fibres capillaires se sont dévitalisées », explique Denise Guillouet.

Conseils beauté « C'est le moment de rafraîchir les pointes et d'enlever toutes les parties fourchues », recommande Emmanuel Viallet, coiffeur expert à l'institut René Furterer. On voudrait retirer deux centimètres, mais si l'on vous suggère un peu plus, soyez à l'écoute, car sinon, les fourches restantes vont remonter plus haut, le long de la tige

capillaire. « Il est ensuite capital de faire une cure restructurante pour redensifier le cœur du cheveu », conseille l'expert de René Furterer. Dans les produits de soins, on privilégie notamment le karité, l'huile de carthame, les germes de blé. Enfin, reprenez les bonnes habitudes de coiffage : pas de démêlage sur cheveux mouillés sans avoir appliqué un soin avec ou sans rinçage qui facilite l'opération. « On part des pointes pour remonter vers les racines et si l'on peut se passer de brushing de temps en temps, c'est mieux, ou alors, pas sans avoir appliqué un produit thermo-protecteur », rappelle Denise Guillouet.

Notre sélection

4. Shampooing baume Bain Thérapiste de Kérastase, pour laver et traiter en même temps. Répare et relance la production de kératine avec son complexe d'acides aminés et de protéines de blé. 30 € les 200 ml***.
5. Crème aux Fleurs de Leonor Greyl, pour laver, nourrir en profondeur les cheveux très secs et normaliser le cuir chevelu sensible, grâce à ses extraits de sauge et de camomille, d'algues, de collagène... 21,85 € les 200 ml*.
6. Masque Pro Fiber Reconstruct de L'Oréal Professionnel. Reconstitue la colonne vertébrale du cheveu et nourrit au cœur. On commence en salon par un soin surdosé (15 € les 15 minutes) et on poursuit à la maison avec le masque. 27 € les 200 ml***.
7. Crème de soin sans rinçage au karité et au miel Le Petit Marseillais, pour nourrir jour après jour. À partir de 3,10 € les 75 ml**.
8. Spray thermo-protecteur Thermal Image de Wella Professionnels. Facilite le lissage en protégeant de la chaleur. 14,20 € les 150 ml***.
9. Serum Liss-Intense Elsève, L'Oréal Paris, pour nourrir la fibre en profondeur grâce à l'huile d'argan tout en évitant les frisottis, même par temps humide. 7,70 €**.





Repartez sur une bonne couleur

Pas de couleur sur cheveux abîmés ? « L'idéal serait d'attendre qu'ils aient retrouvé leur capital santé, après trois semaines de soins reconstituants », reconnaît Emmanuel Viallet. Mais cela n'est pas toujours possible. **Conseils beauté** On peut traiter les racines à la maison pour limiter les cheveux blancs. « Mais pas de mèches claires trop vite, car l'oxydation sur cheveux poreux donne des résultats mal maîtrisés, prévient l'expert Furterer. Il faut au contraire retravailler le contraste plus ton sur ton et donner de la profondeur en fonçant légèrement la base par rapport aux longueurs. » Autant s'en remettre à un professionnel en salon. Et si vous ne jurez que par les colorations maison, optez pour des produits sans ammoniac. La tenue n'est pas toujours permanente, mais permet d'attendre la reconstruction du cheveu pour reprendre un produit classique dans les trois mois.

Notre sélection

Coloration Inoa de L'Oréal Professionnel sans ammoniac à réaliser en salon de coiffure, qui s'appuie sur le principe Oil Delivery System. On aime la nouvelle tendance « Bronde » pour donner du volume au blond foncé de l'automne. À partir de 50 € la couleur*.**

1. Coloration permanente Olia de Garnier à faire soi-même, riche en huile naturelle de fleurs et sans ammoniac. 10,90 € le pack.**

2. Coloration Herbatint à faire à la maison aux huit actifs végétaux, sans paraben ni ammoniac. 12,40 € le pack* et **.**



1



2

Traitez la chute, boostez la repousse

Les voir tomber par poignées, c'est l'angoisse de l'automne et il faudrait commencer sans tarder un traitement qui stoppe la chute, même si vous savez qu'ils repoussent. Mais avec les années, les nouveaux cheveux sont de plus en plus fins, d'où une perte visible de volume. Heureusement, il existe des solutions.

Conseils beauté La stratégie gagnante consiste à croiser les traitements. Faites une cure d'un mois minimum de compléments vitaminés généralement dosés en zinc et en vitamines B ; appliquez en cure une lotion conçue

pour les chutes saisonnières et utilisez un shampoing densifiant. Essentiel aussi, selon Emmanuel Viallet : le massage du cuir chevelu. « Accoudez-vous à une table, baissez la tête et massez par pressions circulaires, depuis la base du crâne vers le sommet. Appliquez ensuite vos mains sur le cuir chevelu pour le faire bouger d'un bloc. Repérez ensuite les points douloureux et massez-les doucement du bout des doigts. Voilà qui va libérer le cuir chevelu des tensions pour relancer la microcirculation », assure Emmanuel Viallet.

Notre sélection

3. Shampoing Volume Sensation de Nivea à l'extrait de bambou et à la kératine liquide, qui amplifie la texture des cheveux. 3,40 € les 400 ml.**

4. Complément alimentaire Quinoral de Klorane riche en zinc, sélénium et complexe de vitamines B. 15 € la boîte de 30 capsules*.

5. Lotion anti-chute redensifiante Phytologiste 15 de Phyto aux extraits de cacao, de gentiane et de cellules-souches végétales. Un nouveau cocktail dynamisant à appliquer trois fois par semaine, 96 € le coffret pour un mois de traitement*.



3



4



5

Par Suzanne Alexandre

* en grande distribution. ** en pharmacie. *** en V.P.C.