

BEAUTE SUBLIMER

# Cheveux au soleil

## 10 CONSEILS POUR LES EMBELLIR

Desséchés et jaunis, non ! Assainis et joliment éclaircis, oui... Tous nos conseils pour adopter la bonne parade et ne garder que le meilleur du soleil.

Par Fabienne Lagoarde

Impossible d'y échapper : le soleil transforme toutes les natures capillaires. Même les plus normales ont tendance à s'assécher. Le processus est sans appel : les ultraviolets s'en prennent d'abord aux écailles. La production de radicaux libres qu'ils génèrent au sein du cheveu attaque la kératine, son composant essentiel. Résultat, ce dernier devient poreux, cassant, sec et terne. Dommage, car en même temps il faut admettre que certains reflets dus aux rayons du soleil (surtout sur les chevelures claires) sont absolument charmants. La preuve ? Tous les coloristes essaient de reproduire leurs effets éclaircissants (balayage) en salon...

Par ailleurs, l'eau de mer constitue une vraie cure de beauté : sa composition (oligoéléments, vitamines) purifie le cuir chevelu tout en fortifiant et en gagnant la fibre capillaire. En revanche, ce qui est mauvais, c'est le cocktail résidus de sel + soleil qui reste sur le cheveu pendant des heures. Alors, pour éviter les dégâts

et profiter sereinement des bénéfices de la plage, on adopte quelques réflexes de survie capillaire.

### 1 Je pense prévention

Des cheveux en pleine santé seront forcément plus résistants face aux agressions des UV et du vent. C'est un mois avant le départ que cela se prépare. N'hésitez pas à faire une cure de compléments alimentaires pour renforcer leur constitution. Ou, mieux, misez sur les aliments qui contiennent des vitamines B, du fer et du zinc : céréales, germes de blé, lentilles, fruits de mer.

1. **Cure fortifiante** : Vitalfan Vitalité, René Furterer, 17 € la boîte de 60 capsules (pharmacies et parapharmacies).
2. **Le plein de vitamines** : Doriance Capillaire, 19 € la boîte de 30 capsules (pharmacies et parapharmacies).

### 2 Je renforce les soins

Avant de partir, ne vous contentez pas d'un shampoing basique, mais faites-le suivre d'un masque nourrissant. C'est aussi le moment de craquer pour un rituel fortifiant en salon, à programmer dix jours avant le départ (Rituel Before Sunset Kérastase, 45 min, 70 €, chez Coiff1rst. Grand Soir aux huiles essentielles, 1 h 30, 53 €, Martine Mahé).

3. **Soin quotidien** : Sublimateur Jour, Kérastase Nutritive, 24 € (coiffeurs).
4. **Masque SOS** : Crème aux Plantes, Martine Mahé, 26 € (grands magasins). ▶

### NOTRE SÉLECTION



LOTHAR SCHMID / SIC - DR



Entre bains de mer,  
piscine, sable et soleil,  
nos cheveux sont mis à  
rude épreuve. Les attacher  
sur la plage les protégera  
déjà de l'effet desséchant  
du vent.

## Parée pour de nouvelles aventures climatiques...

### 3 Je fais confiance aux indices

Si vous aimez la précision, au moment de choisir votre protection solaire cheveux, vous apprécierez ces repères. Furterer fonctionne avec le KPF, équivalent au SPF (solar protection factor) des crèmes solaires. Sauf que là, cette méthode d'évaluation mesure le degré de protection de la kératine : un indice 80 garantit que 80 % de ce constituant ne sera pas altéré. Autre version chez Kérastase, avec 3 types de filtration : 1 (light) pour les cheveux sans gros problème, 2 (avancée) pour ceux sensibilisés par des colorations ou des brushings, et 3 (intensive) pour ceux très fragiles et abîmés par les balayages, lissages ou permanentes.

- 1. Effet lissant** : Gelée Fondante Protectrice KPF 80, René Furterer, 12 € (pharmacies et parapharmacies).
- 2. Diffusion homogène** : Brume jour cheveux colorés indice 2, Kérastase Soleil, 25 € (coiffeurs dépositaires).

### 4 Je les baigne dans l'huile

Celle de Phyto (qui fête ses quarante ans !) a fait des émules. Il faut reconnaître que l'effet isolant des huiles végétales est remarquablement efficace. Riches en acides gras et en vitamines antioxydantes, elles ont

une composition proche de celle du sébum, qui fait office de protection quand ce dernier est altéré par les UV. Côté application, pas la peine de "noyer" la fibre capillaire : deux fois par jour, ça suffit largement ! Seul bémol : les cheveux fins ne sont pas fans de l'effet lubrifiant...

- 3. Isolante** : Huile de Palme, Léonor Greyl, 28 € (coiffeurs et grands magasins).
- 4. En spray** : Huile de soin fabuleuse, Jean-Marc Maniatis, 18,90 € (Club des Créateurs de Beauté).
- 5. Parfumée** : Monoi Morinda Huile de Beauté, Les Polysianes, 12,85 € (pharmacies et parapharmacies).

### 5 Je les protège incognito

Adeptes du look naturel, ces textures ultra-light sont pour vous ! Pas d'effet mouillé, ni lustré, ni fini brillant...

Un principe d'écran invisible qui convient donc aussi aux cheveux fins, puisqu'il n'alourdit pas. À appliquer plusieurs fois par jour, et surtout après chaque baignade.

- 6. Anti-sec** : Voile Capillaire Protection Forte à la fleur de tournesol, Phyto, 13 € (pharmacies et parapharmacies).
- 7. Anti-casse** : Solar Sublime Crème Protection réparatrice, L'Oréal Professionnel Expert, 15,90 € (coiffeurs).
- 8. Anti-terre** : Spray Protection Solaire à la Vigne Rouge, Korres, 16,60 € (Sephora).

### Le bon raccord, au bon moment

Si vos cheveux sont colorés, c'est mieux de rendre visite à votre coiffeur deux semaines avant de partir. « Le soleil accélérant le processus d'oxydation, le travail de la couleur doit être différent, précise Romain\*. Il faut un ton plus foncé que d'habitude. Un conseil pour les châains et les blonds vénitiens : demander à son coloriste de booster le dosage de pigments cuivrés. Ultrasensibles, ce sont les premiers à s'estomper sous les UV. »

\* Salon Romain Colors 37, rue Rousselet, 75007 Paris.

### 6 Je mets ma colo sous garde rapprochée

Les couleurs artificielles ont des réactions parfois anarchiques : si le blond se patine plutôt bien, il ternit et peut virer au vert à cause du chlore des piscines ; les cheveux cuivrés jaunissent sous de fortes doses d'UV, les châains perdent, eux, leur superbe à cause de reflets rouges. Ne lésinez pas sur la protection : elle doit contenir filtres anti-UV, actifs antioxydants et agents embellisseurs.

- 9. Spécial blondes** : BlondMe Spray Écran Solaire Sublimateur, Schwarzkopf Professional, 14 € (coiffeurs).
- 10. Poids plume** : Symbio Sun Brume au Nénuphar, Phytodess, 17 € (coiffeurs).

### NOTRE SÉLECTION



## 7 Je les coiffe malin

Pour être "capillairement impeccable" à la plage, on choisit un produit solaire qui promet aussi une mise en forme, grâce à des polymères légers. Une fois appliqué, le mieux est d'attacher les cheveux, ne serait-ce que pour contrer l'effet desséchant du vent. Le plus simple : les torsader, les relever et les fixer avec un ou deux pics à chignon. Autre option tendance : une grosse tresse souple asymétrique.

- Gainant** : Soin Protecteur sans rinçage, Redken, 20,70 € (coiffeurs).
- Wet look** : Gloss Contrôle Méthode Soleil, La Biosthétique, 14,20 € (coiffeurs).
- Disciplinante** : Hair Marine Brume cheveux sages, Fekkai Summer, 21,50 € (Sephora).

## 8 J'élimine les intrus

Faire le ménage après la plage, c'est indispensable. Mise sur des formules spécifiques qui, en plus d'éliminer minutieusement les résidus de sel, de chlore ou de sable, calment les cuirs chevelus échauffés par de longues expositions au soleil et réhydratent les cheveux. Si les vôtres sont épais et résistants, vous pouvez vous contenter d'un rinçage long et abondant à l'eau fraîche chaque soir.

- Bain après-soleil** : Shampoing Hydro-Réparateur, Revlon Professional, 14 € (coiffeurs et grands magasins).
- Deux-en-un** : Gel douche corps & cheveux après-soleil, Galénic, 8,20 € (pharmacies et parapharmacies).



De beaux cheveux après la plage, c'est possible, à condition de les rincer à l'eau claire et de bien les nourrir.

## Dorlotez vos cheveux en leur offrant une crème de nuit

- Hydratant** : Shampoing Bain de Soleil, J.F. Lazartigue, 26 € (grands magasins).

## 9 Je leur offre calme et volupté

Après le shampoing, l'application d'un soin réparateur est fortement recommandée au rythme de deux à trois fois par semaine. Vitamine E, glycérine, céramides, acides gras... tout est bon pour reconstruire la cuticule sensiblement endommagée et rétablir les conditions physiologiques optimales du cheveu. En masque, en baume ou en fluide sans rinçage, c'est un pur moment de plaisir et de réconfort.

- Fondant** : Gel Sérum Solaire, Eugène Perma, 23,40 € (coiffeurs).

- Gourmand** : Masque reconstruteur Essential Hair Care Davines, 22,40 € (coiffeurs).

## 10 J'opte pour des nuits câlines

Les versions "crème de nuit" pour les cheveux ont tout leur temps pour recharger la fibre. Résultat : au réveil, une matière capillaire sublimée et facile à coiffer !

- Riche** : Karité Nuit Capillaire, René Furterer, 27,40 € (pharmacies et parapharmacies).
- Légère** : Intense Repair soin de nuit régénérant, Nivea Hair Care, 7,40 € (grande distribution).
- Spécial cheveux frisés** : Cure Ultra-Réparatrice Nuit, PhytoSpecific, 28 € (pharmacies et parapharmacies). ■

### NOTRE SÉLECTION

