

soin des cheveux

# Ma couleur sous le soleil

Les cheveux colorés sont mis à rude épreuve pendant les vacances : trop de soleil, peu ou pas de protection... Nos astuces pour les soigner et les garder en pleine forme.

**P**rotéger sa peau, on sait faire... En revanche, s'occuper de ses cheveux est bien moins évident. Pourtant, eux aussi craignent les rayons UV. Davantage encore lorsqu'ils sont colorés, ce qui concerne deux femmes sur trois. C'est pourquoi on mise sur la protection dès le début du séjour, et même par anticipation durant quelques semaines en appliquant des soins nourrissants, fortifiants et régénérants. Ainsi, on arrive avec un cheveu au mieux de sa forme. « Il est primordial de le protéger, explique le coiffeur Sylver Boll, si on veut qu'il garde sa brillance et éviter qu'il ne se casse et devienne poreux. »

Car, faut-il le rappeler, l'association eau + soleil est rude. L'eau gorge la tige et la fait gonfler. Les écailles s'ouvrent, les rayons UV s'engouffrent, les radicaux libres attaquent la substance même du cheveu, la kératine. L'alternance mouillé-sec, froid-chaud aggrave les choses. Alors, une fois sur place, on continue à les bichonner pour limiter les agressions. Et on laisse ses cheveux en liberté : pas de brushing, ni de rouleaux scratch. Le naturel, c'est très joli quand on est un peu bronzée...

### Pourquoi la couleur vire-t-elle?

Parce que lorsque les écailles n'assurent plus leur rôle de protection, elles laissent échapper les pigments. Ce qui entraîne une décoloration d'un ou deux tons, et donc une perte d'intensité ainsi qu'une modification de la teinte vers les tons chauds. En effet,

l'oxydation nécessaire à la coloration crée toujours des tonalités tirant vers le roux. Ce phénomène s'accroît avec le soleil et le sel marin.

### Dois-je faire ma couleur avant de partir ou en revenant?

Une semaine avant de partir, c'est bien, ne serait-ce que pour éviter l'effet « racines ». Votre coiffeur peut également faire ses mélanges de manière à compenser les effets du soleil et de l'eau salée, en choisissant un ton plus froid ou en cendrant les blonds pour qu'ils ne dorissent pas trop. « Les couper un peu avant de partir est aussi une bonne idée, car plus les cheveux sont longs, plus les longueurs s'appauvrissent », confie le coiffeur. Au retour, rattrapez dès que possible si les choses ont mal viré. Si vous manquez de temps, faites un shampooing repigmentant, pour redonner instantanément de l'intensité à votre brun. En revanche, les blondes ont intérêt à garder leurs mèches plus claires. Et même à les entretenir.

### Pourquoi les cheveux colorés sont-ils plus sensibles?

Parce qu'ils sont déjà fragilisés par les ingrédients de la coloration, même si les produits se sont beaucoup adoucis. Comme ils sont plus fragiles, plus secs, plus vulnérables, les dégâts se voient davantage. Car les UV

### MODE D'EMPLOI SUR LA PLAGES

Mettre un bonnet de bain, ça n'est pas très sexy! Choisissez plutôt une **huile protectrice waterproof**, plus confortable. En sortant de l'eau (de mer ou de piscine), rincez toujours vos cheveux à l'eau douce, puis séchez-les au maximum avec une serviette. Appliquez tout de suite votre **soin protecteur**. Si vous les attachez, ne le faites pas avec un élastique. En séchant, ils risqueraient de ne pas reprendre leur forme naturelle et de se casser. **Portez des chapeaux**: les panamas, les capelines ou les casquettes sont à la mode et protègent couleur et cuir chevelu contre les coups de soleil. À adopter quand le soleil tape fort.

### LE TOP DES SOINS PROTECTEURS...

#### SPECIAL BLOND

Un soin écran solaire qui permet de garder un beau blond, ni cendré, ni jaune. Ecran solaire sublimateur pour cheveux blonds, *Blond Me*, Schwarzkopf Professional, 14 € les 200 ml.

#### VÉGÉTAL

Le premier protecteur solaire, dont la formule (cire d'olive, huile de ricin, extraits de romarin, saule et calendula) est incontournable pour des vacances en bord de mer. Huile capillaire protection extrême à la cire d'olive, *Phyto Plage*, 13 € les 100 ml.

#### DÉLICAT

Très efficace, une vraie douceur pour la chevelure à base d'huile de camélia, la préférée des Japonaises. Spray solaire à l'huile de camélia, *Massata*, 18,50 € les 125 ml.

#### CIBLÉ

Un solaire spécial cheveux mèches, qui prévient le dessèchement, protège et maintient la couleur. *Highlight Guard*, Redken, 25,20 € les 150 ml.

LORENZO BORGHELLI/STYLING ARCADE.COM

provoquent une altération de la fibre, en agressant les écailles d'abord, puis la kératine. Un cheveu a normalement entre dix et quinze couches d'écailles, mais à force d'expositions sans protection, il peut ne lui en rester que sept ou huit. Quand la kératine est à son tour attaquée, le cheveu se déshydrate. Et si le vent, le sable, la mer ou la piscine s'en mêlent, au bout d'une semaine, la chevelure devient rêche et terne.

### Certaines colorations sont-elles plus résistantes au soleil?

Les tons clairs, donc tous les blonds s'en sortent en beauté. La palme revient au balayage, qui se patine joliment. Les bruns et les châtain souffrent davantage. Plus la couleur est foncée, plus elle vire « queue de vache », c'est-à-dire une teinte terne entre jaune, vert et roux. Un brun contient beaucoup de pigments rouges, et quand ceux-ci s'échappent, seul subsiste le jaune. Sans conteste, les plus fragiles restent les roux et les cuivrés qui s'affadissent, les pigments orangés partant en premier. On peut donc sans hésiter demander à son coiffeur de surdoser un peu le cuivré avant de partir en vacances. Sur place, entretenir en faisant des shampoings qui boostent la couleur. En règle générale, plus on reste près de sa teinte naturelle, mieux ça tient.

### Existe-t-il des produits solaires adaptés aux cheveux colorés?

Oui, certains soins sont spécifiques. Mais on choisira davantage son produit solaire en fonction des besoins de la chevelure (plus ou moins sensibilisée) et de l'exposition (plus ou moins forte). Puisqu'il n'existe pas d'indice officiel (comme le SPF des produits solaires pour la peau), c'est la texture du produit qui doit guider le choix. Elle est intimement liée à sa capacité à nourrir le cheveu. Ainsi :

■ **Les huiles** sont les plus efficaces. Elles ont l'avantage de tenir toute la journée malgré les bains répétés. Leur inconvénient ? Elles donnent à la chevelure un effet mouillé et luisant pas toujours plaisant. Elles sont donc

plus appropriées au bord de mer, et font un tandem idéal avec les cheveux longs et épais, frisés ou non.

■ **Les voiles invisibles** en spray sont moins protecteurs mais parfaits pour les cheveux fins, qu'ils n'alourdissent pas. À réappliquer régulièrement, comme une crème solaire.

■ **Les mousses** sont, elles, légèrement coiffantes, utiles pour modeler une coupe courte ou discipliner les cheveux tout fous, même en vacances.

■ **Les crèmes**, protectrices mais un peu lourdes, sont remarquables sur cheveux longs, que l'on peut enduire longuement jusqu'à la pointe.

### Les produits après-soleil sont-ils vraiment utiles?

Ils sont même indispensables pour préserver intactes sa crinière et sa coloration. Tous les soirs, un shampoing, suivi d'un après-shampoing démantelant et/ou d'un masque réparateur contribuent à conserver une belle matière, de la brillance et de jolis reflets. Un shampoing après-soleil est formulé pour éliminer le sable, le sel, le chlore, la transpiration. L'après-shampoing hydrate les cheveux, nourrit la fibre et protège la couleur. Le masque doit être réservé aux cheveux épais, très secs et fragilisés ou aux cheveux colorés.

**KARINE POMMEREAU**

Merci à Céline, coloriste chez Massato, à Romain, créateur du salon Romain Colors, à Catherine Chauvin, directrice de l'Institut Furterer et à Sylvie Boll, responsable de la communication pour Schwarzkopf Professional.



Réparer ses cheveux, c'est se focaliser sur les longueurs et les pointes. Il ne faut pas charger le cuir chevelu qui pourrait graisser et laisser poser le soin cinq bonnes minutes.



### ... LA CRÈME DES SOINS RÉPARATEURS

#### GOURMANDE

Sans rinçage, cette crème est à la fois protectrice et réparatrice. Elle contient un filtre anti-UVB. Solar Sublime, Série Expert, L'Oréal Professionnel, 15,90 € les 150 ml.

#### SOIN DE NUIT

Il se vaporise sur cheveux humides pour recharger la fibre et rétablir la cuticule durant la nuit. Brume nuit après soleil, Kerastase Soleil, 25 € les 100 ml.

#### EXPERT

Un shampoing formulé pour débarrasser les cheveux colorés du sel et du chlore notamment. Symbio Sun, shampoing à la mangue, Phytodess, 15 € les 200 ml.

#### VALEUR SÛRE

Une crème que l'on peut utiliser en shampoing ou en masque, pour protéger la couleur, nourrir et gagner. Crème aux fleurs, Leonor Grey, 21 € les 200 ml.

#### RÉCONFORTANT

Un masque après-soleil très riche, au beurre de palmier, pour réparer en profondeur les cheveux secs. Masque réparateur après-soleil, René Furterer, 15 € les 100 ml.