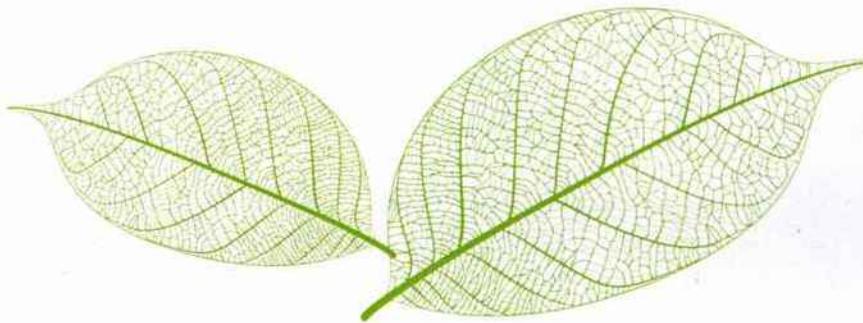




CHEVEUX

Et si on passait au green?



NOS EXPERTS



OLIVIER LEBRUN
coiffeur studio,
fondateur du salon
Otab Paris



ROMAIN
coloriste, fondateur
du salon Romain
Colors



**CHARLINE
ROUSSE**
formatrice des
salons Biocoiff'

Pollution, soins détergents, agressions chimiques et mécaniques, nos cheveux sont mis à rude épreuve. Et si on préférait le naturel pour en prendre soin ? Voici comment "verdier" sa routine capillaire.

Par Claire Dhouailly

Aujourd'hui, seule une femme sur dix ne se sent pas concernée par la beauté naturelle : quelque 21 % des femmes ont désormais une routine 100 % naturelle contre 10 % en 2017, et 54 % des femmes favorisent l'usage de produits naturels pour le shampooing, la deuxième catégorie après le soin visage, selon un sondage Birchbox de février 2019. L'attrait pour les produits "verts" ne cesse donc de croître. Voici les bonnes questions à se poser avant de passer au green.

Un shampooing naturel, c'est quoi ?

Le but du shampooing, qu'il soit naturel ou pas, c'est de laver. Lorsqu'on vise une formule naturelle, on cherche à limiter les agents chimiques qui ne sont bénéfiques ni au cuir chevelu, ni aux cheveux, ni à l'environnement. « Cela pose la question des tensio-actifs, ces molécules qui nettoient. Il en existe différentes catégories, plus

ou moins décapantes et polluantes », souligne Charline Roussé, formatrice des salons Biocoiff'. Sur les listes d'ingrédients, on évite le "sodium laureth sulfate", le plus utilisé parce qu'il est bon marché et qu'il crée une mousse généreuse. On préfère par exemple le "coco bétaine" ou, encore plus doux, les "coco-glucoside" et "caprylyl/capryl glucoside", issus de sucres végétaux et moins moussants, ce qui ne signifie pas forcément moins lavants. La formule doit aussi être riche en extraits végétaux traitants, mais dépourvue de silicones. Sans ces huiles synthétiques à l'action filmogène, le cheveu peut paraître plus crissant au rinçage. « Le côté décevant vient souvent d'un mauvais choix de produit. Si on opte pour une formule adaptée à son cuir chevelu et à sa nature de cheveu, le shampooing naturel ne fait pas le cheveu rêche, contrairement aux idées reçues. Au contraire, il rend le cheveu de plus en plus sain au fil des utilisations. Je recommande de faire un diagnostic en salon pour savoir quel produit est le plus adapté à sa chevelure », explique la spécialiste.



Faut-il céder au shampoing solide ?

Présentés comme des savons, ils limitent les emballages et ont une empreinte environnementale bien plus faible qu'un produit liquide traditionnel. Sans eau, ils ne contiennent pas de conservateurs. Mais pour les cheveux, attention aux formulations ! « *Cela reste des savons qui peuvent être décapants s'ils ne sont pas bien formulés. De plus se pose le problème du pH, qui n'est pas assez acide* », dit Olivier Lebrun, coiffeur studio. Cuir chevelu et longueurs ont, en effet, besoin d'acidité pour conserver leur équilibre et pour que les écailles soient bien lissées. « *En outre, ce sont des formules qui contiennent souvent de l'argile. Attention à leur effet asséchant si on n'a pas le cuir chevelu gras !* », ajoute Charline Roussé. Ces produits, plutôt nomades, sont à réserver aux voyages et à l'année aux cheveux courts. « *Ils sont bien pour entretenir les colorations végétales* », remarque Romain, coloriste et fondateur du salon Romain Colors. L'après-shampoing démêlant et hydratant est cependant plus que jamais indispensable.

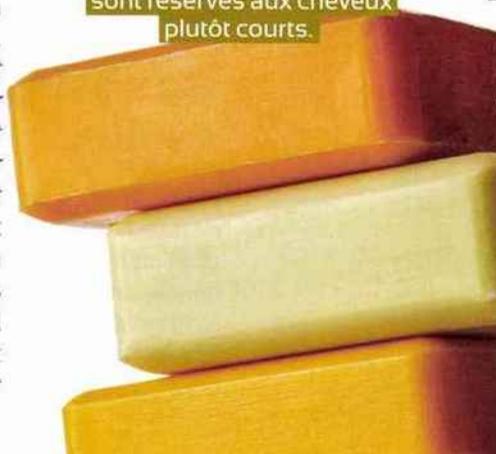
P. FLINT / JALAG / SEASONS. AGENCY - SACCO&WATT / GALLERYSTOCK / PHOTONSENSO

S'utilise-t-il comme un shampoing classique ?

Extrêmement concentrés, les cosmétiques naturels doivent être utilisés en petite quantité, surtout quand il s'agit d'un shampoing, produit que l'on applique sur le cuir chevelu. L'excès peut déséquilibrer la flore cutanée et toute la santé du cuir chevelu et du cheveu. Quelques règles restent ensuite à respecter, quelle que soit la formule lavante. « *Si on a les cheveux sales, mieux vaut deux petits shampoings, qu'un unique lavage avec une grosse quantité de produit* », souligne Charline Roussé.

On émulsionne sur le cuir chevelu en ajoutant progressivement de l'eau. « *Il faut masser en douceur en faisant bouger la peau sous les doigts pour activer la circulation, mais surtout on ne frotte pas, sinon on va irriter le cuir chevelu et ouvrir exagérément les écailles des cheveux* », prévient la spécialiste. L'écoulement de la mousse avec l'eau suffit à nettoyer les longueurs. Le rinçage reste essentiel et participe à un bon lavage. Il doit être assez long pour bien éliminer toute trace de shampoing.

Ressemblant à des savons, les shampoings solides sont réservés aux cheveux plutôt courts.





Doit-on bannir les silicones de tous les produits capillaires ?

Les silicones sont des huiles de synthèse qui forment une sorte de film imperméable autour du cheveu. Elles n'ont aucune action hydratante ou nourrissante et ne sont pas écologiques, car non biodégradables. *« Elles donnent l'illusion d'un cheveu sain car elles apportent douceur et brillance en surface, mais en dessous, le cheveu manque d'hydratation et de*

soin », constate Charline Roussé. C'est leur accumulation au niveau du cuir chevelu qui est encore plus problématique : elles favorisent le regrainage et peuvent, à la longue, "étouffer" les bulbes. Les noms à éviter dans la liste d'ingrédients sont ceux avec les suffixes -méthicone et -iloxane. Acheter labellisé bio est une garantie d'absence de silicones et dérivés.

Que penser des beurres végétaux ?

Karité, coco, cacao possèdent les mêmes propriétés que les huiles, ils renforcent la fibre et la nourrissent. *« En les faisant fondre dans les mains, ces beurres deviennent d'ailleurs huileux »*, précise Charline Roussé. Le protocole d'utilisation est aussi le même, en masque avant shampooing à laisser poser de quelques minutes

à toute la nuit. *« Ces beurres sont malgré tout souvent très gras et épais. Il existe néanmoins des masques, aux compositions naturelles qui en contiennent mais qui sont plus cosmétiques à l'usage et qui présentent une action plus complète car ils renferment d'autres actifs »*, explique Olivier Lebrun.



Existe-t-il des soins démêlants naturels ?

Pour rester dans l'esprit naturel et ne pas recourir aux silicones, que fait-on ? *« Pour démêler, il faut avant tout refermer les écailles qui ont plus ou moins été ouvertes lors du shampooing. Pour cela, les produits à pH acide sont les*

plus efficaces et les plus naturels sont le vinaigre ou le jus de citron », précise Olivier Lebrun. Les formules naturelles sont riches en extraits végétaux et, comme les shampooings, elles arrivent très bien à se passer de silicones.

Les huiles sont-elles forcément naturelles ?

Une huile peut en cacher une autre et contenir beaucoup de silicones (des huiles à 100 % de synthèse), c'est souvent le cas des huiles de finition à effet gloss ou anti-pointes cassantes. Pour un traitement nutritif et réparateur en profondeur, ce sont les huiles végétales qu'il faut privilégier : huiles d'avocat, de jojoba, d'argan, de germe de blé. L'idée est de choisir des mélanges composés de ces huiles pour obtenir une réelle efficacité, chaque huile ayant sa particularité, nutritive, filmogène, hydratante, protectrice... *« Attention aux huiles multifonctions, visage, corps, cheveux, pratiques mais moins ciblées sur la fibre capillaire ! »*, souligne Olivier Lebrun. Comment les utiliser ? On applique l'huile sur cheveux secs, mèche à mèche, 30 minutes avant le lavage, voire toute la nuit qui précède. Comme le shampooing retire l'excédent, ce traitement marche aussi bien sur cheveux épais ou fins. *« Certaines huiles dites "sèches" travaillées en soin sans rinçage pour protéger et styliser les longueurs, donner de la brillance »*, précise Olivier Lebrun.





ATTENTION À LA COLORATION MAISON

→ « Pour bien manier les plantes tinctoriales, il faut vraiment s'y connaître », dit Romain. Mieux vaut miser sur les mix déjà préparés par les marques que de se lancer soi-même dans les mélanges de plantes. « Si on n'est pas très sûr de soi, il est préférable de faire une coloration douce plutôt que végétale, on prend moins de risque », poursuit le coloriste.

Que peut-on attendre des produits coiffants ?

C'est là que le secteur du naturel s'est le moins développé. « On peut faire ses mélanges avec de l'eau et du sucre pour fixer, de l'eau et du sel pour texturiser, comme les brumes de plage », ajoute Olivier Lebrun. Les cires naturelles et les crèmes de coiffage sans silicones peuvent aussi permettre de mater les

frisottis. « Je conseille également le gel d'aloë vera : il hydrate et forme un film protecteur sur toute la longueur du cheveu. Cela va atténuer les effets des brushings successifs et apporter souplesse aux longueurs et aux boucles si on laisse sécher ses cheveux à l'air libre », indique Charline Roussé.

La coloration végétale peut-elle tout faire ?

Apporter des reflets et donner de l'éclat, c'est là son principal intérêt. Si on a un peu de cheveux blancs, elle est aussi fiable. « Si on a plus de la moitié de cheveux blancs, il faut appliquer deux couches, la première agissant comme un fond, la seconde réglant les reflets », précise Romain. Éclaircir les cheveux n'est pas possible, mais la brillance apportée donne l'illusion d'un éclaircissement léger. « À noter que lorsque les cheveux ont reçu une coloration végétale, il n'est plus possible de les éclaircir,

le produit éclaircissant réagissant chimiquement non pas avec le cheveu mais avec les molécules végétales. Le cheveu prend alors des reflets verts qu'il est impossible de neutraliser », prévient le coloriste. Il ne reste plus qu'à attendre que les cheveux repoussent. L'alternative, quand on aime changer souvent de tête, c'est la coloration douce, une coloration chimique beaucoup moins oxydante que la coloration traditionnelle et dont la formule est débarrassée des molécules les plus nocives.

La bonne routine capillaire

Matin et soir,
on brosse sa chevelure, « tête en bas, à l'aide d'une brosse à picots pour masser le cuir chevelu et activer la circulation du sang », insiste Charline Roussé.

Tous les deux ou trois jours,
on fait son shampoing. Chaque lavage doit être suivi par un démêlant.

Une fois tous les 15 jours,
on apporte nutrition et réparation aux cheveux à l'aide d'un soin profond, huile, baume, masque. « On applique ces produits sur cheveux secs avant le lavage », conseille Olivier Lebrun. Pour limiter les méfaits du brushing, on essore ses cheveux dans une serviette, on utilise

un soin sans rinçage, on présèche tête en bas et on termine en lissant à la brosse et en plaçant le séchoir proche des cheveux.

À éviter :
les plaques lissantes, les lissages chimiques en salon, le shampoing sec utilisé trop souvent car il déséquilibre le cuir chevelu.





MON SHOPPING GREEN

Les shampoings



CIBLÉ
Une référence naturelle pour les cuirs chevelus et cheveux secs. Shampoo Avocado, Faith In Nature, 6,99 € les 400 ml. Monoprix.



FRAIS
Une formule à la menthe aquatique antipollution. Shampooing Détox Anti-Pollution, Klorane, 6,50 € les 200 ml. Pharmacies.



PROTECTEUR
L'arnica prend soin des cheveux abîmés. Shampooing Réparateur Arnica, Botanicals Fresh Care, L'Oréal Paris, 7,90 € les 400 ml. GMS.



PARFUMÉ
Avec du beurre de cacao et de la noix de coco. Shampooing solide, Ciment, 19 € les 55 g. ciment.paris

Les après-shampoings, avec et sans rinçage



HYDRATANT
Reminéralise et fortifie les cheveux. Bien rincer. Gelée Démêlante aux Minéraux Marins, Christophe Robin, 29 € les 250 ml. christopherobin.fr



BIENFAISANT
Un cocktail pour cheveux secs à base de noix de coco. Après-shampooing Cheveux Secs, Florame, 11,90 € les 150 ml. Magasins bios et florame.com



LUSTRANT
Un fluide démêlant et revitalisant à base d'huile de moringa. Après-shampooing Sans Rinçage Cherry Almond, Aveda, 23 € les 200 ml. Chez les coiffeurs et aveda.eu



NON GRAS
Jus d'aloë vera et vinaigre de framboise pour un cheveu sain. Lotion Démêlante Sans Rinçage, Centifolia, 7,95 € les 200 ml. centifoliabio.fr

Les soins profonds



RICHE
Avec des extraits de trèfle et de bardane. Huile Capillaire Nourissante, Weleda, 11,30 € les 50 ml. Magasins bios.



FLUIDE
Des huiles végétales à appliquer sur cheveux secs. L'Huile de Leonor Greyl, 34,50 € les 95 ml. Chez les coiffeurs et leonorgreyl.com



RÉÉQUILIBRANT
Un baume crémeux aux prébiotiques. Masque Soins Cheveux & Cuir Chevelu, Gallinée, 30 € les 150 ml. gallinee.com



CONSISTANT
Beurre de karité, huile d'olive, extraits de feuille d'olivier... Masque Capillaire Nutrition Olive, Korres, 18,90 € les 125 ml. korres.fr

Les soins coiffants



VOLUMISANT
Elle apporte une fixation légère. Mousse Volumisante, Authentic Beauty Concept, 30 € les 200 ml. Chez les coiffeurs.



TEXTURÉ
Le sel de mer gaine la fibre. Sea Mist, John Masters Organics, 30 € les 125 ml. Chez les coiffeurs et john-mastersorganics.fr



DISCIPLINÉ
Une crème qui crée des boucles bien roulées. Crème de Définition Boucles, Rahua, 29 € les 105 ml. Sephora.



STRUCTURANT
Zéro frisottis pendant 24 heures. Spray Anti-Frisottis avec l'Huile de Lavande, Biologie, 27 € les 180 ml. Chez les coiffeurs.

Les colorations



BIO
Sans ammoniaque, ni métaux lourds... Kit de coloration Greenleaf, Rodolphe & Co, 19,90 €. coifferbio.com



PRÉDOSÉE
Des poudres 100 % végétales à mélanger à de l'huile de noix de coco et à de l'eau chaude. Color Herbalia, Garnier, 12,90 €. GMS.



ÉTHIQUE
Des poudres de henné et de plantes, sans métaux lourds. Coloration Végétale, Aroma-Zone, 6,90 €. En boutiques.



DOUCE
Une coloration qui couvre 100 % des cheveux blancs, sans PPD, ni résorcine. Phyto Color, Phyto, 13,50 €. Pharmacies.