

PATRICE HAIR

Mes 6 astuces pour une
chevelure en pleine santé

Le diagnostique Beauté

Connaître son cheveu pour une coiffure de star!



Auteur: Patrice Hair

Cet ebook est distribué gratuitement et vous êtes libre de le partager avec toutes les personnes qui veulent et qui aiment prendre soin de leurs cheveux. Cependant, toutes les informations présentes dans ce document restent la propriété de l'auteur et il vous est interdit de le modifier ou de l'utiliser entièrement ou en partie sans son autorisation.



Lexique :

1- Pourquoi connaître l'état de son cheveu et de son cuir chevelu ?	9
- Les types de cuir chevelu et de cheveu !	
- 3 principales catégories dans le cuir chevelu	10
- Pourquoi les cheveux deviennent-ils secs ?	11
- Et votre cheveu ?	
2- Comprendre les étiquettes des cosmétiques conventionnels	16
- Les shampooings	16
- Ce qu'il faut absolument éviter	17
3- La chute de cheveu	18
- Les alopecies	18
- Les causes de chutes de cheveux	20
4- La structure du cheveu.	21
5- La résistance du cheveu	22
6- Les besoins du cheveu et du cuir chevelu	23
7- Les effets de la coloration, décoloration sur le cheveu et la peau	26
8- Les 7 règles incontournables pour une chevelure de star !	28
9- L'alimentation et le cheveu	30
10- Conclusion !	33



Introduction

Coiffeur depuis l'âge de 18 ans, j'ai passé une grande partie de mon temps dans mes deux salons de coiffure en Bretagne avec les cheveux de mes clients hommes, femmes et enfants.

Les structures, les formes, les textures des cheveux ainsi que leurs couleurs varient d'une personne à une autre.

Lorsque vous sortez de chez votre coiffeur, vos cheveux sont en superbe forme, impeccablement bien coupés, ils sont brillants, généreux et volumineux.

Votre cuir chevelu a été bien massé et une sensation de bien-être vous remplit de satisfaction.

Quelques jours plus tard vous devez vous laver les cheveux et il vous arrive ceci :

- Vos cheveux deviennent mats, plats et virent au jaune.
- Votre cuir chevelu vous irrite, grasse.
- Vous ne comprenez pas pourquoi votre chevelure n'est plus aussi éclatante.
- Vous vous apercevez aussi parfois que vos cheveux tombent ou que votre chevelure n'est plus aussi dense.

Mais ce n'est pas tout, je constate aussi que les gestes que nous leur apportons ne sont pas toujours à la hauteur de vos attentes. Par négligence ou par ignorance.

L'utilisation seule de produits professionnels ne suffit pas si leur fonction n'est pas adaptée à votre cas.

Les cheveux et la peau sont le reflet de notre mode de vie, de notre alimentation et le miroir d'une certaine résistance génétique. Je me rends compte qu'en coiffant les cheveux de mes clients, un constat régulier revient au sujet de l'entretien de leurs cheveux.

La peau et les cheveux sont une véritable matière vivante et je souhaite dans cet ebook vous apporter les conseils utiles que vous pouvez appliquer au quotidien pour révéler toute la beauté de vos cheveux.

Hommes ou femmes, notre besoin de séduction est permanent, pour nous-mêmes ou pour la ou les personnes qui nous sont chères ; lorsque l'on est bien coiffé, notre estime remonte, notre image se valorise.

Vous trouverez dans cet ebook un ensemble d'informations sur le cheveu et le cuir chevelu qui vont vous aider à faire les bons gestes au quotidien pour avoir une chevelure magnifique, forte, attirante.

Ces informations et conseils sont valables pour améliorer la santé des cheveux des hommes et des femmes, que vous ayez une structure de cheveux raides, lisses, bouclés, crépus et de toutes origines.





1- Pourquoi connaître l'état de son cheveu et de son cuir chevelu ?

Les types de cuir chevelu et de cheveu :

Votre cuir chevelu et plus généralement votre peau sont le miroir de votre santé. Connaître l'état de votre cuir chevelu, c'est prendre conscience de votre santé et de la régulation de votre peau. En connaissance, vous savez ce dont votre peau a besoin et pouvez alors agir en conséquence afin de résoudre certains problèmes.

On rêve tous d'une chevelure épaisse, luisante, aux cheveux forts et résistants, mais généralement on accorde beaucoup moins d'attention au cuir chevelu :



3 principales catégories dans le cuir chevelu.

1- Le cuir chevelu **Sec** : une peau tendue, stressée, d'où une difficulté de faire bouger les doigts lors de massages sur la peau.

Formation de pellicules ou peau qui craque ! Le cheveu est souvent fin même avec une belle quantité.

Un cuir chevelu sec et craquant est dû à une carence en sébum. Les massages réguliers du cuir chevelu favorisent une sécrétion des glandes sébacées.

2- Le cuir chevelu **Sensible** :

Hypersensibilité du cuir chevelu se caractérisant par une sensibilité intense lorsque l'on touche les cheveux, soit avec les doigts, soit avec un peigne ou une brosse.

La sensibilité au chaud et au froid peut être aussi liée à l'état général de la personne, fatigue, stress, mauvaise hygiène alimentaire etc...

La peau est un filtre qui fait ressortir toutes les impuretés de l'organisme. Observez les réactions de votre corps et de votre peau. Les apparitions de boutons ou autres impuretés, plaques rouges, eczémas, sont révélatrices d'un déséquilibre et favorisent une extra-sensibilité du cuir chevelu.

3- Le cuir chevelu **Gras** est une formation excessive de sébum appelé "l'hyper-séborrhée". Les cheveux sont comme "collés" au cuir chevelu.

L'hyper-séborrhée peut provenir d'un changement hormonal ; par exemple à la puberté ou à la ménopause, les glandes sébacées sont sous la dépendance de facteurs hormonaux.

L'excitation excessive des glandes sébacées par votre action manuelle provoque un effet gras.

Les cheveux attachés fermement et serrés très longtemps intensifient l'effet gras que le sébum produit, car le cuir chevelu ne respire pas correctement.

Des shampooings trop fréquents et trop énergiques accélèrent la production de sébum sur le cuir chevelu. L'utilisation d'eau trop chaude favorise également ce processus !

Connaître l'état de son cheveu, c'est aussi lui apporter tous les soins nécessaires pour un équilibre beauté.



Pourquoi les cheveux deviennent-ils secs ?

Bien souvent les cheveux deviennent secs à cause de facteurs extérieurs : leur déshydratation est une érosion de la cuticule. Les acides gras commencent à se dégrader, le cheveu est moins protégé, il devient poreux, les écailles du cheveu restent ouvertes et le cheveu accroche, s'emmêle. Ils deviennent alors ternes, cassants.

Les cheveux fourchent et cela est dû aux shampooings trop détergents, à l'eau de mer, au chlore des piscines ou aux brushings à répétition, ou encore au soleil et au froid.

Les cheveux deviennent donc difficiles à coiffer et électriques.

Une cause héréditaire peut être aussi à l'origine de chevelure terne et cassante...

Les colorations et décolorations excessives ou inappropriées favorisent également le dessèchement du cheveu.

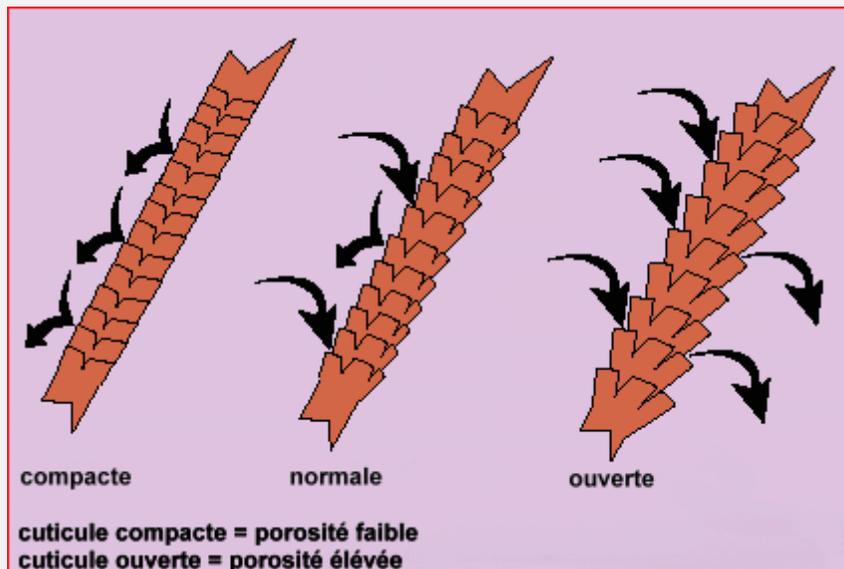
Un fort éclaircissement rend un taux de porosité important et vide le cheveu de la matière nécessaire à sa structure.

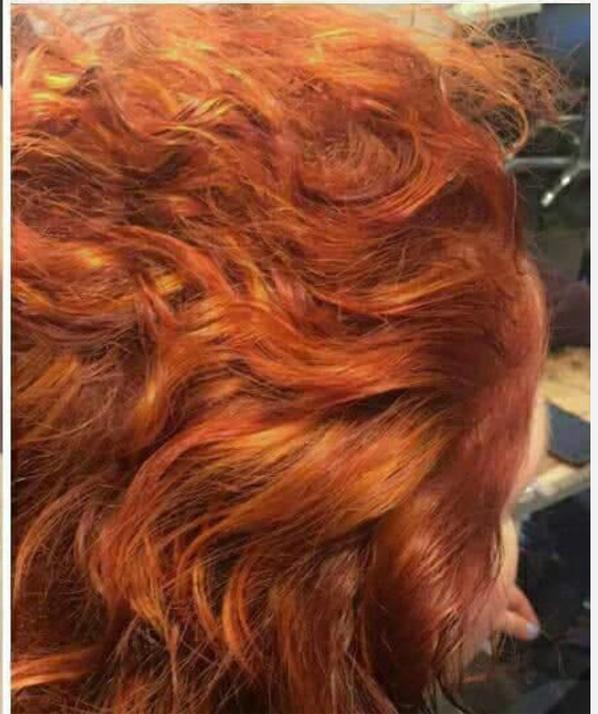
Alors Comment peut-on savoir si le cuir chevelu produit trop de sébum, et si mon cheveu est poreux?

*Faites le test ludique de porosité de votre cheveu :

Coupez une mèche de cheveux depuis la racine et déposez-la dans un verre d'eau. Si votre mèche reste à la surface, cela veut dire que votre cheveu est en très bonne forme, si la mèche reste au milieu du verre, votre cheveu est moyennement poreux, et si par contre votre mèche tombe complètement au fond du verre, eh bien votre cheveu est très poreux.

- Cheveux en très bonne forme. Utilisez un shampooing équilibrant, ayant le même pouvoir astringent et hydratant.
- Cheveux légèrement poreux. Utilisez un shampooing hydratant contenant des huiles hydratantes et ensuite un après-shampooing hydratant.
- Cheveux très poreux. Utilisez un shampooing nourrissant et ensuite un masque réparateur. A ce stade, le cheveu est vide de matière et nécessite un traitement spécifique pour lui redonner un aspect lisse.





Exemple de cheveux naturels et colorés.

Pour la réalisation de ces couleurs :

- sur la photo de gauche, j'ai dû éclaircir fortement les longueurs sans toucher aux racines et appliquer un reflet gris acier. Le cheveu est devenu très poreux mais garde sa résistance. Les côtés et la nuque sont naturels et très résistants.
- sur la photo de droite, afin d'obtenir ce cuivré flamboyant, j'ai éclairci légèrement les cheveux et créé une porosité légère afin que la pigmentation chaude révèle toute son intensité.

Les cheveux bouclés ou frisés sont toujours plus poreux que les cheveux raides.



Et votre cheveu ?

*Combien de fois par semaine lavez-vous vos cheveux ? Et pourquoi ?

Si vous ressentez le besoin de vous laver les cheveux tous les jours, c'est sûrement parce que vos cheveux ont besoin d'un coup de fraîcheur mais pas parce que votre cuir chevelu est gras et sale.

Alors êtes-vous dans ces cas suivants ?

- Vous frictionnez votre cuir chevelu intensément pensant bien retirer le sébum.
- Vous lavez vos cheveux avec de l'eau très chaude pour enlever l'effet gras.
- Vous utilisez le premier shampooing venu.
- Vous aimez les shampooings à l'effet glissant et luisant (extra-siliconé).
- Vous attachez fermement vos cheveux tous les jours.

Toutes ces actions favorisent la sécrétion intensive de sébum et vous donne cette sensation de cheveux gras.

Vous rentrez donc dans un cercle vicieux : plus vous lavez vos cheveux et plus votre cuir chevelu devient gras et vous donne une sensation désagréable.

Alors comment faire ? Vous devez impérativement espacer la fréquence de vos shampooings ! Tout d'abord, lavez vos cheveux tous les 4 jours avec une eau tiède et faites un dernier rinçage avec une eau tiède à tendance froide. Cela va raffermir les pores de votre cuir chevelu et calmer les glandes sébacées afin de réduire la sécrétion intensive. Appliquez ensuite un après-shampooing sur les longueurs et pointes en les démêlant avec un gros peigne des racines jusqu'aux pointes.

Si le lendemain vous ne pouvez pas commencer votre journée sans ce rituel du shampooing et vous rafraîchir en repassant à tête sous l'eau, alors pratiquez comme ceci :

Mouillez-vous les cheveux avec de l'eau tiède et appliquez un démêlant sur les longueurs et pointes en veillant bien à les démêler complètement. L'utilisation de l'après-shampooing sans passer par la case lavage intensif du shampooing vous permettra de ne pas exciter les glandes sébacées une nouvelle fois. Vous conserverez ainsi la protection naturelle de votre cuir chevelu par le sébum. Rincez abondamment avec une eau tiède et coiffez-vous les cheveux. Votre cheveu sera impeccable et votre cuir chevelu en meilleure santé.

N'oubliez pas de changer de type de shampooing régulièrement afin de créer une transition et garder l'efficacité du produit.

La méthode du "3 semaines / 3 semaines" vous aidera à réguler la sécrétion excessive de sébum. Utilisez pendant trois semaines le même shampooing tous les 4 jours et utilisez-en un autre durant les 3 semaines suivantes. Votre cuir chevelu et vos cheveux seront plus réceptifs aux propriétés actives lorsque vous en changez régulièrement.

Vous aurez ainsi réduit le nombre de shampooings par semaine et garderez une coiffure légère et impeccable.

Votre consommation d'après-shampooing sera donc plus importante que la consommation de shampooings

En connaissant l'état de votre cuir chevelu et de votre cheveu, vous choisirez donc le meilleur shampoing adapté.

2- Comprendre les étiquettes des cosmétiques conventionnels

Selon le type de votre cuir chevelu et de vos cheveux, vous utiliserez un shampoing adapté afin qu'il accomplisse au mieux sa mission.

Les shampoings contiennent tous :

- Eau : 40 à 60 % de la formulation
- Agents lavants : (15 à 30 %), ils dissolvent la graisse qui est entraînée dans l'eau avec les molécules ou particules qu'elle a fixées
- Agents moussants : les tensioactifs
- Agents émulsifiants
- Agents conservateurs : obligatoires pour augmenter la durée de vie du produit et éviter les apparitions de bactéries.

Chaque marque a ses spécificités et une fonction précise. Cependant on peut différencier les shampoings distribués en grandes surfaces et ceux distribués chez les spécialistes, les coiffeurs notamment !

La puissance des conservateurs, des agents lavants, varie vraiment entre ces deux catégories. Les parabènes (parahydroxybenzoates) : les parabènes ont remplacé les formaldéhydes en tant que conservateurs irritants. Tous les parabènes ne sont pas autant irritants les uns que les autres. Cependant, ils sont suspectés d'avoir une influence sur le système endocrinien, pouvant expliquer l'augmentation du nombre de cancers du sein.

Isothiazolinones (méthyl- et méthylchloro- notamment) : ils ont remplacé les parabènes.

A priori, sans effet néfaste sur le système endocrinien (cancers) ; ils sont par contre très irritants et peuvent causer des allergies.

Conservateurs doux (notamment le benzoate de sodium), de plus en plus utilisés.

Les shampoings et soins professionnels sont plus concentrés en soins lavants et conservateurs. Dans le cas de soins spécifiques, les conseils de votre coiffeur seront les bienvenus pour proposer les produits les plus adaptés. Votre chevelure brillera alors de santé.

-Ce qu'il faut absolument éviter

Les silicones. Les conservateurs types parabènes et les sulfates sont presque tous présents dans les shampoings et produits de soins. Ce sont des bases chimiques mais cela ne veut pas dire mauvais pour la santé !

Pour les puristes et inconditionnels des produits 100% naturels, vous pouvez vous laver les cheveux de façon extrêmement naturelle avec un œuf ou une poudre minérale comme l'argile, ou encore en mélangeant du bicarbonate de soude et du vinaigre de pomme. Votre cheveu sera lavé, mais ces méthodes ne sont sûrement pas très confortables en terme d'utilisation et d'odeur.

Je vous déconseille ce genre d'expérience car vous risquez une inflammation de votre cuir chevelu due à une préparation mal contrôlée !

Trouvez néanmoins une liste ci-dessous des substances à éviter.

A vos étiquettes :

Silicone : diméthicone, diméthiconol, cyclopentasiloxane, phényldiméthylpolysioxane...

Ammoniums quaternaires : cetrimonium, stearalkonium chloride, behentrimonium méthosulfate

Huiles minérales : paraffinum liquidum, petrolatum, ceresin, mineral oil

Les parabènes: butylparaben, parahydroxybenzoate de méthyle, methylparaben, 4-hydroxybenzoate de propyl, ethylparaben, isopropylparaben

Les sulfates sont les bases lavantes permettant aux substances grasses de s'éliminer. Ils sont malheureusement présents dans presque tous les shampoings. Etant au contact de la peau, en les utilisant souvent, vous agressez les cheveux et le cuir chevelu

Voici ce que vous pouvez trouver sur les étiquettes de flacons de shampoings et après-shampoings.

Ammonium Lauryl Sulfate (ALS)

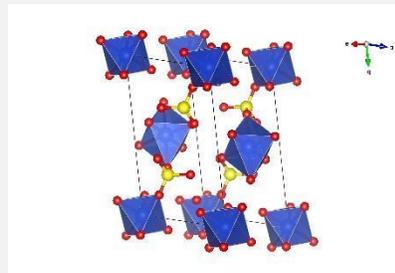
Sodium Laureth Sulfate (SLES)

Sodium Lauryl Sulfate(SLS) (ou Sodium dodecylsulfate)

Sodium Lauryl Sulfoacetate

Sodium Myreth Sulfate

Sodium Cetearyl Sulfate



3- La chute de cheveux

Les alopecies

La calvitie, encore nommée alopecie, est le résultat d'un rythme de renouvellement génétique trop rapide des racines pileuses qui aboutit à sa disparition précoce. Ceci concerne toutes les formes de perte des cheveux, d'origine génétique ou d'effets traumatiques.

Il existe aussi des formes d'alopecies dues simplement à l'excès de peignage ou à un usage excessif de produits de friction. Des manipulations trop systématiques d'étirage, comme le fait de tresser ses cheveux, de les attacher fermement, conduisent à l'inflammation des racines des cheveux et à l'accélération de leur chute. Alors soyez gentil avec vos cheveux...

Mais la chute de cheveux peut être progressive ou hormonale.

La perte de cheveux d'origine génétique (hormonale) est la plus étudiée. Elle concerne la relation entre le follicule pileux avec le système endocrinien (les hormones). La pilosité ne se développe pas de façon uniforme sur l'ensemble du corps, et certaines réactions, dues à la présence provoquée ou émise d'androgènes, conduisent à des effets mal expliqués comme celui d'hirsutisme associé à la calvitie.

Chez la femme, La testostérone se transforme en dihydrotestostérone DHT, hormone active. Ainsi, le vertex (sommet du crâne) connaît un ralentissement de la pousse des cheveux à partir de la puberté et à l'âge adulte.

Les pilosités des aisselles et du pubis sont, dans le même temps, plus importantes.

C'est un paradoxe anatomique attribué à la présence de récepteurs hormonaux différents selon les parties du corps.

L'alopecie féminine est généralement diffuse et uniforme sur l'ensemble du crâne. La chevelure est devenue plus fine.

Chez l'homme aussi, la calvitie peut être d'origine hormonale.

La chute des cheveux peut intervenir dès la phase pubertaire ; elle se poursuit au-delà jusqu'à environ 30 ans et se ralentit à terme avec le vieillissement. De façon générale, dans la grande majorité des cas, la perte de cheveux se localise en partant du vertex rejoignant la partie frontale. Généralement les follicules pileux restent actifs sur les côtés et la nuque durant toute une vie.



Alors que faire dans le cas de chute de cheveux accidentelle ou dite progressive?

Chez la femme, l'alopecie occasionnelle est souvent due à un dérèglement ou hormonal. Pendant la durée d'une grossesse, une chute de cheveux s'observe. Le taux d'œstrogènes se dérègle, une perte passagère de la pilosité et des cheveux s'opère. Mais aussi, et de la même façon, une perte des cheveux apparaît lorsque la glande thyroïde ne fonctionne pas correctement.



Voici une vue des nombreuses causes de chute de cheveux PROGRESSIVE:

- Le stress.
- Une fatigue corporelle ou intellectuelle.
- Un choc émotionnel.
- Le changement de saison augmentant la sécrétion des hormones.
- Chimiothérapie (Chute souvent totale mais temporaire).
- Effets secondaires de médicaments.
- Les maladies du cuir chevelu : les pellicules, la dermite séborrhéique du cuir chevelu, le pityriasis, la pelade, le psoriasis du cuir chevelu, les teignes, la gale, la pédiculose du cuir chevelu (les poux).

Dans beaucoup de cas il existe des remèdes préventifs et curatifs. De nombreuses marques proposent des produits en applications locales ainsi que des compléments alimentaires.

Le traitement d'une alopecie se fait sur le long terme et dépend de la régularité des applications. Un programme antichute se veut efficace sur une durée de 3 mois. Le principe est de réguler et de ralentir la production capillaire. Ainsi vous préservez votre « capital cheveux » plus longtemps. Le nombre génétiquement programmé des cycles pilaires est de vingt-cinq à trente au total, pour toute une vie.

Ne laissez pas s'envoler votre « capital cheveux » et agissez AVANT que les racines ne produisent plus de cheveux !



4- La structure du cheveu.

Un cheveu se divise en **deux grandes parties** : le follicule pileux et la tige.

Le follicule pileux, appelé racine, est la partie vivante du cheveu. Celle-ci conduit au développement et à la croissance de la tige. Il a une composition très complexe.

Les glandes sébacées sécrètent le sébum afin de lubrifier le cheveu pour lui donner brillance et soyeux. Il est aussi responsable des « cheveux gras » pour les glandes surproductrices de sébum.

La partie visible par tous, la **tige pileuse**, est considérée comme étant la **partie inerte** du cheveu. Quand nous l'observons, nous nous rendons compte qu'elle est constituée de cellules mortes remplies de kératine.

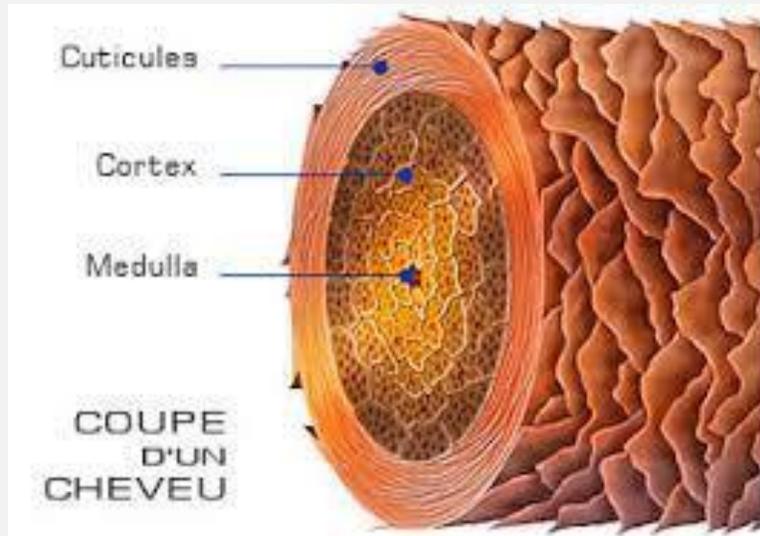
La tige pileuse (le cheveu) **une fois développée** ne subit **plus de modifications** de l'intérieur, c'est pourquoi toute modification de forme, de couleur ainsi qu'un quelconque dommage ne pourra se faire que par un apport extérieur.

Le muscle arrecteur, inséré à la base du follicule pileux, est responsable du phénomène d'horripilation (érection ou frisson) déclenché par le froid ou l'émotion (peur, colère).

Elle est organisée selon **trois couches** :

- **la moelle / Medulla**, colonne centrale qui peut être peu ou pas du tout pigmentée.
- **le cortex**, représentant 90% du poids total de la tige pileuse et contenant les molécules de mélanine, responsables de la couleur du cheveu.
- **la cuticule**, véritable enveloppe protectrice du cheveu. Les molécules de kératine composent les écailles. Les qualités de brillance, douceur, ainsi que celles du démêlage vont dépendre du bon état des molécules constituant la cuticule.

Photo de couche de cheveu



5- La résistance du cheveu

Véritable fibre naturelle, le cheveu est constitué à 95% de kératine. Le cortex en est le cœur. C'est ici que se trouve la mélanine qui détermine la couleur de la chevelure.

À l'âge adulte, le cheveu a la forme d'une fibre cylindrique torsadée. Sa composition résiste remarquablement à la dégradation chimique, mécanique.

L'élasticité d'un cheveu dépend de plusieurs facteurs génétiques, du degré d'humidité ; elle régresse avec l'âge. Selon son origine, le cheveu est plus ou moins résistant : le cheveu négroïde, fortement enroulé, est beaucoup plus fragile que le cheveu européen ou asiatique.

La résistance à la traction est de 50 à 100 milli-newtons par cheveu, soit l'équivalent de 5 à 10 g.

Le pouvoir d'hydratation du cheveu lui permet d'absorber jusqu'à 30% de sa masse en eau.

A l'état mouillé, il peut gonfler de 20 à 30% et s'allonger de 10% en moyenne. Autant de propriétés exploitées en cosmétique.

Un cheveu humide est donc plus facile à couper, et lui donner une mise en forme.

En France, les cheveux châains prédominent (50%), suivis par les gris (20%), les blonds et les noirs (10%), les roux (5%), les bruns foncés et les blancs (2,5%). Les cheveux blonds présentent la densité la plus élevée, 750 cheveux/cm², suivis par les châains, 620/cm² et les roux, 500/cm².

C'est la mélanine qui est responsable de la couleur des cheveux. Ce pigment brun naturel est produit dans l'épiderme par les mélanocytes.



6- Les besoins du cheveu et du cuir chevelu

Il est important de favoriser un shampoing ou démêlant ayant un effet positif sur vos cheveux et votre cuir chevelu.

Un shampoing non adapté devient agressif lorsqu'il mousse énormément. Une mousse excessive (trop grande quantité) peut risquer de fragiliser vos cheveux et les rendre fragiles et cassants. Un shampoing moussant n'offre pas nécessairement un lavage plus intense qu'un shampoing moussant modérément. (Par exemple un shampoing anti-séborrhéique appliqué sur un cheveu sensibilisé). Bien que la mousse procure une sensation de propreté, la mousse produite par le frottement du shampoing sur les cheveux est considérée comme agressive pour ceux-ci.

Les différentes catégories de shampoings !

Shampooing pour cheveux secs :

Les shampoings aux huiles essentielles et naturelles hydratent le chevelu en surface. Les shampoings hydratants et protéinés hydratent plus en profondeur vos cheveux ; en alternance avec des shampoings nourrissants, vous apporterez équilibre, souplesse et brillance.

Shampooing pour cheveux gras :

Une diminution du taux de gras (Sébum) sur le cuir chevelu s'obtient grâce à un shampooing astringent. En effet, les shampoings à base d'actifs naturels équilibrants permettent de libérer tout effet gras et lourd à vos cheveux et ainsi de retrouver volume et neutralité.

Dans le cas de cuir chevelu à tendance grasse, l'application est une étape très importante. Veillez à masser votre cuir chevelu doucement avec le bout des doigts afin de ne pas exciter en excès les glandes sébacées. Rincez avec une eau plutôt fraîche.

Shampooing pour cheveux ternes ou décolorés naturellement :

Votre cuir chevelu a besoin de protéines pour augmenter sa vigueur et sa souplesse mais aussi pour renforcer la structure des cheveux. La kératine, constituant près de 95% du cheveu, est essentiellement composée de protéines. Un cuir chevelu sec, une carence en protéines, pourraient être à la base de votre problème de cheveux ternes ou décolorés. Des shampoings augmentant l'apport en protéines au cuir chevelu sont donc une solution à votre problème de cheveux.

Dans le cas de cheveux très poreux, appliquez à chaque shampooing un masque nourrissant sur les longueurs et pointes, démêlez parfaitement les longueurs, et recouvrez-les avec une serviette chaude pendant minimum 5 mn.

Shampooing antipelliculaire :

Comme pour les excès de sébum, les pellicules proviennent d'une production excessive des glandes sébacées. Elles peuvent être grasses ou sèches. Cependant le sébum décuple la présence de levure naturelle à la surface du cuir chevelu. A haute dose, cette levure devient irritante et fragilise la barrière cutanée.

Résultat : le cuir chevelu devient sensible, se desquame intensivement et les pellicules apparaissent. Les pellicules sont donc le résultat d'une inflammation du cuir chevelu. Afin de calmer cette inflammation, je vous conseille d'utiliser un shampooing au PH neutre afin de remettre à zéro l'équilibre acido-basique de cette zone. Les shampoings sans sulfate sont aussi une solution efficace. Dans le cas de très forte poussée irritante, un soin plus intense en application locale sera nécessaire afin de gommer plus efficacement les zones sensibles. Demandez-moi conseil en commentaire.

Comme pour les cuirs chevelus gras, l'application de ces shampoings doit être ponctuelle, massante et sans agression. Pensez à aérer votre chevelure, évitez les foulards, les bonnets, et autres casquettes qui ont tendance à étouffer le cuir chevelu !

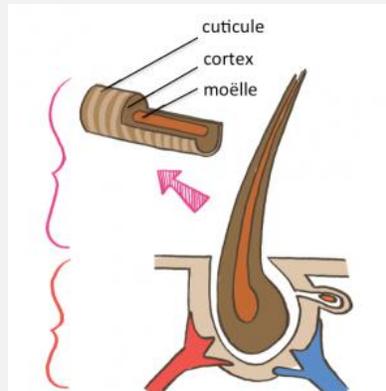


7- Les effets de la coloration, décoloration sur le cheveu et la peau

Vous vous posez des questions sur l'effet de la coloration chimique sur vos cheveux ? Pour mieux comprendre les conséquences, on peut distinguer 2 catégories de colorations capillaires. Les colorations effectuées par votre coiffeur (disponibles uniquement chez les professionnels) et les kits colorations disponibles dans les commerces pour tout le monde.

Bien que dans les deux cas l'usage de ces produits ne présente pas de problème majeur sur la peau et les cheveux, on peut toutefois mettre en avant une toxicité relative.

Comme indiqué dans les articles précédents, le cheveu est constitué de trois couches que la coloration devra transformer :
la cuticule, le cortex et la moëlle



Les colorations directes :

Ces colorations sont des colorants purs sans ammoniaque et qui ne sont pas mélangés avec un oxydant. Leurs fonctions permettent de colorer uniquement la cuticule sans pénétrer les écailles. Ils ne permettent pas d'éclaircir le cheveu mais d'apporter de la brillance et du reflet. Elles s'estompent en 2 ou 3 shampooings.

Les colorations ton sur ton ou semi permanentes :

Ces colorations agissent en surface par absorption, sans pénétrer à l'intérieur de la fibre capillaire. Généralement sans ammoniaque, elles s'estompent en 6 à 8 shampooings ou en quelques semaines selon le procédé utilisé. Elles concernent environ 20% des colorations qui sont aujourd'hui pratiquées en Europe. Elles ne permettent pas de couvrir en profondeur les cheveux blancs.

Parmi ses composants on trouve les composés azoïques et la famille des PPD (paraphénylènediamines)

La coloration permanente :

C'est la plus pratiquée dans les salons de coiffure conventionnels et aussi la plus sensibilisante. Cette coloration « d'oxydation », permet l'ouverture des écailles de la cuticule grâce à l'ammoniaque ou dérivé d'ammoniaque et donc de modifier l'intérieur du cortex.

Elle permet une tenue permanente, une couverture du cheveu blanc à 100% et aussi d'éclaircir le cheveu jusque 3 ou 4 tons.

Les colorants contiennent le **PPD (paraphénylènediamine)**, le **résorcinol** et l'**ammoniaque**. Ils sont mélangés avec l'oxydant pour rentrer dans le cheveu d'une façon durable. Les molécules pénètrent le cortex du cheveu. A l'intérieur, deux produits réagissent entre eux au sein du cheveu pour lui donner sa couleur définitive.

L'ammoniaque ouvre les écailles du cheveu.

L'oxydant est un éclaircissant. Le pourcentage d'oxygène libéré dépend de l'éclaircissement désiré. 3% 10Vols / 6% 20vols / 9% 30vols / 12% 40 vols.

Les oxydants plus forts sont interdits en Europe.

Le PPD (paraphénylènediamine) est un stabilisateur et conservateur.

Le résorcinol est un coupleur.

Dans très peu de cas, ces produits peuvent être allergisants et aussi des perturbateurs endocriniens. Les personnes très sensibles peuvent réagir à ces produits et faire des réactions cutanées. Les colorations du commerce, et particulièrement les couleurs foncées, comportent plus de risques d'allergies.

De nouvelles formules colorantes existent sans ammoniaque, parabène, PPD et résorcine. Ils sont remplacés par d'autres agents actifs moins sensibilisants et donc plus doux. Ne contenant pas d'ammoniaque, ils sont très confortables d'utilisation et sans odeurs.

J'utilise des marques de coloration professionnel à l'esprit créatif ne comportant pas ces composants allergisants. Dans tous les cas et malgré ces précautions, il est préférable d'effectuer un test de sensibilité sur une petite partie de peau pour les personnes très sensibles. Ce test s'effectue chez votre coiffeur. Après avoir choisi la nuance de couleur qui vous convient, votre coiffeur appliquera dans le creux du bras un peu de couleur que vous devrez garder pendant 24 heures environ. Si votre peau a réagi fortement par des rougeurs intenses, des picotements durables, alors il se peut que vous soyez sensible aux colorants capillaires.



8- Les 7 règles incontournables pour une chevelure de star !

1 Le brossage : un geste oublié mais pourtant essentiel :

Tous les jours brossez-vous les cheveux et aussi avant le shampooing. Matin et soir, le brossage quotidien maintiendra une chevelure aérée, répartira uniformément le sébum sur l'ensemble de la chevelure, de la racine aux pointes, et assurera une protection naturelle. Encore plus important, un bon brossage active la circulation sanguine.

2 Le shampooing traitant: maximum 3 fois par semaine même si vous faites du sport tous les jours. C'est la base d'une chevelure impeccable. Mouillez entièrement vos cheveux avec une eau plutôt tiède, puis appliquez le shampooing adapté à votre cheveu et cuir chevelu. Massez légèrement et régulièrement du bout des doigts votre cuir chevelu afin de décoller sébum, poussières ou gel. Rincez abondamment puis renouvelez l'opération une deuxième fois. Munissez-vous d'un gros peigne plastique ou en bois pour démêler votre chevelure en commençant par les pointes et en remontant vers les racines.

3 L'après-shampooing ou masque : Une fois les cheveux propres, le cuir chevelu et la fibre capillaire sont prêts à recevoir le soin apporté par l'après-shampooing.

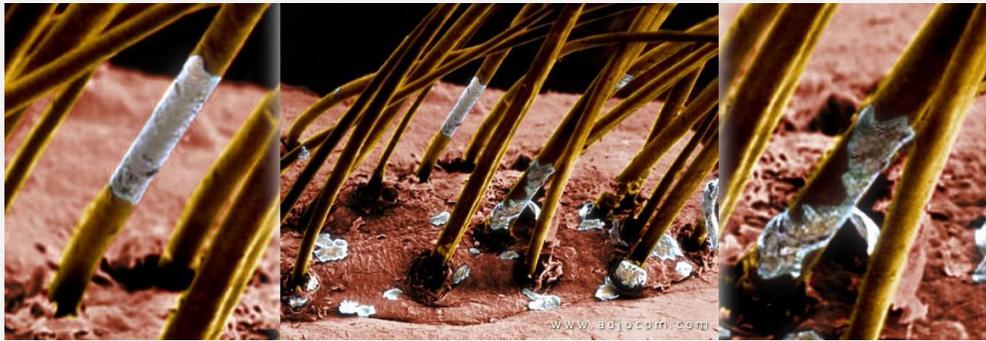
Ce dernier permet dans un premier temps de démêler les cheveux pour éviter les nœuds et les lisser. Ensuite, selon sa formule et l'effet recherché, ses objectifs varient.

- Si vous avez les cheveux fins, un après-shampooing apporte du volume,
- Si vous avez les cheveux abîmés, il peut les réparer en surface,
- Si vous avez les cheveux colorés, l'après-shampooing peut préserver les pigments pour éviter que la couleur ne dégorge.

Choisissez donc un après-shampooing adapté à la nature de vos cheveux afin d'obtenir un meilleur résultat.

4 Le rinçage :

Le rinçage des cheveux a un impact sur leur aspect. Rincez abondamment votre chevelure avec une eau tiède en basculant votre tête en arrière, en veillant à bien enlever toute la mousse. Un dernier rinçage à l'eau plus fraîche est aussi conseillé afin de raffermir les glandes sébacées et obtenir plus de brillance. Évitez les eaux très calcaires qui ont tendance à alourdir le cheveu car la forte minéralité agresse le cheveu et reste en dépôt sur la tige en donnant un aspect terne. Dans le cas de dépôt de calcaire intense, procédez à un rinçage à l'eau déminéralisée mélangée à du jus de citron ou un peu de vinaigre blanc.



Cheveux couverts de calcaire!

5 Le séchage / coiffage

- **Le séchage** : mode d'emploi obligatoire.

C'est la clé de la brillance, un cheveu encore humide est mat et plat, voire terne. Utilisez un sèche-cheveux avec une chaleur médium en soulevant les racines de haut en bas dans le sens du cheveu. Vous pouvez mettre la tête vers le bas afin de bien aérer et donner du volume à votre chevelure.

- **Le coiffage**: Utilisez une brosse ronde plutôt métallique afin de gonfler les racines et lissez les longueurs. Dans le cas de cheveux courts, un coiffage aux doigts suffit. Veillez bien à laisser refroidir le cheveu afin de fixer sa forme.

-6 Le produit coiffant

Le produit coiffant sert à maintenir le cheveu pour une finition idéale : fixation, texture et brillance. Utilisez en petite quantité les gels, sprays, laques, cires, sur le cheveu pour conserver un effet naturel. Demandez conseil à votre coiffeur.



9- L'alimentation et vos cheveux

Se nourrir correctement, bien équilibré, c'est prendre soin de vous, redonner de l'éclat à vos cheveux et renforcer la résistance des racines.

Dans certains cas, une chevelure terne et cassante, ou encore la perte de cheveux (alopécie) peut être due à des carences nutritionnelles.

Je vous ai fait la liste des courses ci-dessous afin de sublimer votre crinière et épater votre coiffeur.

1. Le poisson et la viande

Les protéines, viandes ou poissons, sont riches en acides aminés soufrés. Ils renforcent la kératine, composante principale du cheveu et améliorent sa structure

Les poissons et viandes blanches sont moins gras et habituellement plus riches en protéines, et sont des alliés pour la ligne. Les sportifs, les végétariens et les adhérents aux diètes drastiques peuvent venir à manquer de protéines.

2. Le germe de blé et les autres céréales

Les vitamines B, en plus des protéines, servent à soutenir la croissance du cheveu et contribuer à la beauté capillaire. Elles régulent la sécrétion de sébum au niveau du cuir chevelu, stimulent la circulation sanguine dans le cuir chevelu. Les racines sont fortifiées et ont plus d'éclat.

Bien que le germe de blé soit un ingrédient riche en vitamines B, n'hésitez pas à varier les sources de céréales et grouper une gamme de vitamines du groupe (de la B1 à la B12). Muesli, gruau, couscous, pain complet, Tatar etc.

Consommez des vitamines B tous les jours. Les céréales complètes offrent des fibres qui favorisent la digestion et contribuent à la satiété...

Vous éviterez ainsi les grignotages.

3. Les légumes et fruits colorés

La vitamine C (acide ascorbique), est un antioxydant qui protège les follicules et réduirait la perte de cheveux. Mangez des fruits et légumes. Les agrumes, oranges, pamplemousses, carottes, tomates kiwis etc... Privilégiez les fruits de saisons bios !

Fumer et consommer de l'alcool d'une manière intensive assèchent l'organisme et augmentent le besoin en vitamine C, puisque l'organisme est fragile et métabolisé avec le stress oxydatif. Il n'existe à ce jour pas de recommandations pour les valeurs quotidiennes en vitamine C, mais vous saurez bien vous en tirer en prévoyant un minimum de 5 portions de légumes et fruits tous les jours.

4. Les œufs entiers

Les jaunes d'œufs sont bien connus pour embellir le cheveu. En application directe, mais pas seulement, la vitamine A assure la régénération des tissus du cuir chevelu. Faites provision de cocos, de carottes, d'épinards et de produits laitiers pour faire le plein de vitamine A. Consommez les œufs entiers, et préparez-les sur le plat, durs ou brouillés...

5. Le cacao et le chocolat noir

Le fer augmente le taux d'hémoglobine afin d'oxygéner le cuir chevelu. Ce minéral joue un rôle fondamental dans le processus de repousse. Le cacao et ses dérivés en fournissent une bonne dose tout en répondant à vos fringales. Mieux vaut privilégier un %age en cacao élevé (60% à 70%), n'ayant pas de sucre ajouté. Quelques bouchées seulement peuvent subvenir à une part des besoins en fer. Les viandes sauvages, les haricots rouges, l'avoine et le quinoa représentent aussi d'autres sources de fer.

6. Les lentilles et légumineuses

Les protéines végétales, sources de vitamines B et de **zinc**. Adoré par les Végan, Ce dernier sert à faire briller la mise en plis, à stimuler la pousse, et régule la croissance des cheveux afin de prévenir

leur perte. Vous aimerez le fait que les légumineuses sont abordables et pratiques en cuisine. Les lentilles méritent une mention spéciale, étant les moins caloriques et au goût excellent.

7. Huiles de lin, d'olives, Macadamia...

Les huiles végétales alliées de la santé cardiaque. Elles contribuent aussi à la santé capillaire... en fournissant des acides gras essentiels (les omégas-3) qui améliorent la texture des cheveux. Certaines huiles sont utilisées dans les produits cosmétiques. Les huiles sont parfaites pour donner un effet cosmétique, brillance et éclat. A consommer en accompagnement ou directement à la petite cuillère. Un vrai délice !

8. Les amandes et noix de tous types

La vitamine E favorise la croissance des cheveux en nourrissant le cuir chevelu. Elle garantit une belle chevelure en plus d'être anti-inflammatoire et cardio-protectrice. Mangez régulièrement des amandes, des noisettes et d'autres noix entre les repas ou le matin dans vos céréales.

9. Les huîtres ?

Les huîtres et leur fraîcheur iodée...

Ces mollusques sont riches en zinc, un oligo-élément qui renforce la fibre capillaire pour rendre les cheveux moins fragiles. Variez les plaisirs avec d'autres coquillages tels que les palourdes ou les moules.

10. Les algues !

Les algues sont une véritable mine d'or nutritionnelle avec leur teneur en vitamines A, B et C et en zinc. Ces salades marines soutiennent donc la pousse des cheveux, en plus d'être faibles en calories...

Consommez-les lyophilisées ! Elles sont craquantes, en sushi ou en salade. C'est délicieux.

Bons soins et à votre santé capillaire !



10- Conclusion !

Une chevelure en bonne santé est ce qui caractérise une personne. Qu'elle soit généreuse et épaisse, bouclée ou raide, longue ou courte, ou même fine et fragile, nous sommes bien obligés de nous en accommoder et de faire tout ce qu'il faut pour la valoriser.

La nature est généreuse et continue à l'être pour ceux qui la respectent. Notre corps, nos cellules, nos ongles, nos cheveux réagissent et sont des signaux directs de notre état de santé et peut-être de carences possibles. Toutes ces informations que j'ai citées dans ce court ouvrage ont pour but de matérialiser ce que je conseille au quotidien à mes client(e)s qui viennent me voir au salon.

Ayez des gestes doux avec vos cheveux, respectez-les. Bien que très résistants, ils subissent facilement des agressions externes, les rendant vulnérables et ils peuvent se dégrader rapidement. Ne sous-estimez pas non plus votre cuir chevelu, qui est la base de l'état de santé de votre chevelure.

Les agressions chroniques et souvent systématiques dérèglent un équilibre nécessaire. Beaucoup de mes client(e)s ne connaissaient pas l'intérêt de se masser le cuir chevelu. Faites ces gestes faciles au résultat prouvé afin de retrouver une chevelure brillante et épaisse.

Ces informations sont éditées au format ebook, mais ce n'est que le début de plusieurs conseils que je continuerai à vous envoyer par e-mail. N'hésitez pas à me laisser des commentaires sur le site du

salon Patricedaniel.com ! Participez au Forum, posez vos questions, mon équipe et moi-même nous ferons un plaisir de vous renseigner sur tous les sujets concernant la beauté capillaire.

Merci et prenez soin de vos cheveux !

Patrice Daniel !

