



Comment redonner FORCE et VITALITÉ à vos cheveux cassants ?

Vous rêveriez d'une chevelure souple et flamboyante ?

Même si votre nature de cheveux est plus sensible que la normale, il existe des gestes simples pour soigner et fortifier votre chevelure... petit tour d'horizon des solutions à votre disposition.

COMMENT APPLIQUER UN BAIN D'HUILE SUR VOS CHEVEUX ?



Scannez-moi

Comme notre peau, nos cheveux peuvent être victimes de routines trop agressives ou d'une mauvaise hygiène de vie et perdre en élasticité. Moins résistants, ils deviennent rêches et cassants. Heureusement, ce n'est pas une fatalité ! Découvrez les bons gestes pour préserver votre chevelure et retrouver rapidement des cheveux forts et éclatants.

TEST : MES CHEVEUX SONT-ILS EN BONNE SANTÉ ?

On a souvent tendance à associer chute de cheveux, fourches et cheveux cassants. La chute de cheveux est pourtant un phénomène naturel, qui ne doit pas inquiéter : les cheveux arrivent au terme de leur cycle de croissance. On parle de fourches lorsque l'extrémité des cheveux est abîmée et commence à se fendre. Les cheveux cassants, eux, tombent à force d'être malmenés, parfois bien avant d'avoir fini leur cycle de vie. Ils ont perdu leur force et leur élasticité.

Pour savoir si vos cheveux sont en bonne santé, ou contrôler l'étendue des dégâts, attrapez un de vos cheveux au niveau du cuir chevelu ou des pointes entre votre pouce et votre index. Tirez-le légèrement. Si le cheveu résiste et ne rompt

pas, cela signifie qu'il est en bonne santé. Au contraire, s'il se brise à n'importe quel niveau, il est dit "cassant", donc fragilisé.

POURQUOI MES CHEVEUX SONT CASSANTS ?

Les cheveux ne deviennent pas cassants du jour au lendemain. Leur absence de souplesse s'explique généralement par un manque de sébum, qui protège les cheveux et la peau contre les agressions extérieures. Ce manque de sébum peut être lié à plusieurs facteurs extérieurs :

- un brossage excessif ou trop agressif ;
- des coiffures trop serrées ;
- des traitements chimiques (coloration et défrisage) ;
- l'utilisation de sèche-cheveux, fers à friser ou à lisser ;
- une friction excessive en hiver (écharpes, bonnets, etc) ;
- une exposition trop régulière à l'eau chlorée ou salée ;

D'autres facteurs finissent par sensibiliser le cheveu qui devient cassant à terme :

- un manque de kératine ;
- la ménopause ;
- le stress ;
- un manque de sommeil ;
- un manque d'hydratation ;
- le tabagisme ;
- une mauvaise alimentation ;
- des problèmes de thyroïde ;
- des carences alimentaires importantes ;

COMMENT RÉPARER DES CHEVEUX SECS ET CASSANTS ?

Vous avez décidé de redonner force et vigueur à votre chevelure ? Commencez par renouer avec votre nature de cheveux et abandonner vos mauvaises habitudes capillaires.

Limitez :

- l'utilisation de source de chaleur (brushing, fer à lisser, à boucler, etc) ;

- les traitements chimiques (défrisages, colorations, etc) ;

- les shampoings trop fréquents, d'autant plus lorsqu'ils sont à base de paraben, de sulfate ou encore d'alcool (le shampoing sec sera votre meilleur allié pour espacer les shampoings) ;

- les coups de brosse ou le séchage des cheveux agressifs ;

Si toutefois vous ne pouvez pas vous passer d'accessoires, veillez à garder vos distances avec votre sèche-cheveux.

Réparer les cheveux en surface

Si le mal est fait, vous pouvez toujours rattraper le coup en prodiguant des soins spécifiques à vos cheveux. Optez pour un shampoing adapté à la nature de vos cheveux, reconnus pour leurs vertus réparatrices et nourrissantes. Alignez-vous aussi côté après-shampoing, indispensable pour démêler les cheveux les plus rebelles et minimiser le risque de casse.

La touche finale ? Un soin intense, une fois par semaine, à appliquer en masque ou en bain d'huile. Pour plus d'efficacité, n'hésitez pas à le laisser poser en enroulant vos cheveux dans une serviette chaude, pour faire pénétrer plus efficacement les actifs.



Comment les traiter ?

Certaines techniques naturelles permettent de soigner les cheveux cassants. Vous pouvez miser, par exemple, sur les huiles végétales :

L'huile d'argan pure, riche en acide gras comme les omégas 3, 6 et 9 et en vitamine E.

L'huile de coco vierge, très utile pour donner de la brillance et nourrir vos cheveux.

L'huile végétale d'olive, riche en vitamine E et connue pour ses propriétés régénératrices.

Pour un résultat optimal, n'hésitez pas à mélanger ces trois huiles avant de les laisser poser au moins deux heures, une à deux fois par semaine. Lavez ensuite vos cheveux avec votre shampoing habituel. D'autres huiles et produits végétaux ont aussi fait leurs preuves :

L'huile de germe de blé, l'huile de pépins de raisins, l'huile de baobab ou encore l'huile d'avocat ;

Les beurres comme le beurre de karité, le beurre de mangue Les poudres comme le henné, le shikakai ou encore le kachur sugandhi ;

Le bambou, riche en silice, qui augmente la vitesse de croissance du cheveu, diminue la production de sébum et favorise le bon équilibre hydrique du cuir chevelu.