Prenez soin de vos cheveux cet été

Si protéger sa peau avec de la crème solaire devient un réflexe, il n'en va pas de même pour les cheveux. Pourtant, **sel**, **chlore**, **soleil**, **sable** et **vent** constituent un cocktail détonant ! Conseils…

Avant de partir

Rafraîchissez votre coupe : les pointes ont, en effet,tendance à s'éclaircir plus que le reste. Evitez les permanentes et les colorations qui augmentent les effets de l'été. Si vous avez l'habitude de vous teindre les cheveux, faites-le idéalement (au moins) 4 semaines avant de partir en vacances. La couleur sera ainsi bien fixée lorsque vous vous exposerez au soleil.

Bon à savoir : les cheveux colorés, déjà abîmés par les teintures, sont beaucoup plus sensibles. La couleur «vire» facilement et le cheveu devient aisément sec. Veillez donc à utiliser des produits spécialement conçus pour protéger les colorations.

Protégez régulièrement vos cheveux avec de jolis foulards, casquettes et autres chapeaux de paille. Une coquetterie surtout utile entre 12 et 16h, lorsque le soleil tape le plus fort. Indispensable chez les enfants en bas âge.

Avant chaque baignade, et essentiellement si vos cheveux sont secs, appliquez sur votre chevelure un produit à base d'huile végétale (jojoba, amandes).

Après chaque baignade, que ce soit en mer ou en piscine, rincez abondamment vos cheveux à l'eau claire afin d'éliminer le sel ou le chlore. Si vous n'avez pas la possibilité de prendre une douche, prévoyez une grande bouteille d'eau que vous aurez remplie avec de l'eau du robinet.

N'hésitez pas à les enduire d'un produit protecteur, contenant des filtres anti-UV. Un peu comme pour la peau…

Chaque soir, lavez-vous les cheveux avec un shampooing doux, pour éliminer totalement le sel, le chlore, le sable.

Après l'été

N'hésitez pas à utiliser abondamment après-shampooings et autres masques réparateurs. Certains se vantent même d'être «après-soleil». A ne pas négliger donc.

Les petites fourches, souvent abondantes à la fin des vacances : il existe bien la possibilité d'utiliser des fluides, baumes et autres sérums nutritifs, qui lissent les pointes… Mais la meilleure solution reste incontestablement un passage chez votre coiffeur, qui ne coupera pas plus d'1 cm.

Si vous avez plus de pellicules que d'habitude, pas de panique, c'est normal : le soleil et le sable ont pour effet d'accentuer la desquamation. Utilisez un shampooing antipelliculaire.

Soignez votre alimentation : la santé du cheveu passe évidemment par une nourriture équilibrée. Veillez à respecter les règles de la célèbre pyramide alimentaire, à laquelle vous ajouterez, si vous le souhaitez, une cure de germes de blé et/ou de gelée royale qui favorise la régénération cellulaire du cheveu.

Il existe par ailleurs des compléments alimentaires «spécial cheveux». Demandez conseil à votre pharmacien.