

## Adaptez votre routine capillaire

## À LIMITER

Les pratiques qui **fragilisent** les cheveux

## 1 LES SHAMPOINGS EXCESSIFS

↳ Protection capillaire

Cheveux fragilisés

## 2 LA POLLUTION

↳ Obstruction de la fibre capillaire  
↳ Synthèse de la protéine de croissance

Croissance capillaire ralentie

## À INTÉGRER

Les bonnes habitudes pour des **cheveux forts**

## 3 UN SHAMPOING DOUX

↳ Barrières capillaires

Force des cheveux préservée

## 4 LES HUILES DE PÉPINS DE COURGE &amp; DE RICIN

↳ Facteur hormonal de la chute

Chute diminuée

## 5 LE THÉ VERT

↳ Défenses antioxydantes

Croissance augmentée

## 1 Deux shampoings par semaine maximum

Augmenter la fréquence de lavage des cheveux leur permet d'être en meilleure santé.

FAUX

Selon les scientifiques, le nombre idéal de shampoings par semaine est de 2.

Bien sûr cela est variable en fonction de votre nature de cheveux. Cela sera suffisant pour des cheveux secs ou crépus mais les cheveux gras auront peut-être besoin d'un troisième lavage.

Mais pas plus !

Autre précision importante : votre douche ne doit pas se transformer en sauna ! Si vous lavez vos cheveux avec une eau trop chaude vous risquez d'ouvrir les écailles des cheveux et d'endommager la fibre capillaire. Préférez donc l'eau tiède aux alentours de 37°C.

## ASTUCE

Si vos cheveux semblent sales assez rapidement, posez-vous une question : **touchez-vous souvent vos cheveux** ? Les mains renferment de nombreuses bactéries (bonnes et mauvaises) ainsi que de nombreuses particules (saletés, polluants). Chaque fois que vous passez vos mains dans vos cheveux ces substances s'y déposent.

## Idée pratique

## Pas de soirée mousse dans vos cheveux !

À chaque shampoing, une noix de produit suffit. Et pas la moitié du shampoing !

Étalez le shampoing sur le cuir chevelu principalement, les pointes sont généralement moins sales, vous pouvez juste passer vos mains dessus en fin de shampoing.

## 2 La pollution étouffe aussi vos cheveux

La pollution ne se limite pas à "salir" la planète, elle s'attaque aussi à la peau et aux cheveux.

Les particules polluantes recouvrent la fibre capillaire et font ainsi obstacle à sa bonne croissance. Les cheveux poussent moins voire chutent.

## INFO

Passer une journée à Paris équivaut à inhaler jusqu'à 7 cigarettes les jours les plus pollués. À Shengyang, en Chine, un record a même été battu avec l'équivalent de 3 paquets de cigarettes en une seule journée.



En intérieur ce n'est pas forcément mieux qu'à l'extérieur ! L'air de votre maison est en moyenne 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur.

## VOICI QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER, AUTANT QUE POSSIBLE, L'IMPACT DE LA POLLUTION :

- Les feux de cheminée ne doivent pas constituer votre principale source de chauffage. Cela doit constituer le petit plaisir du weekend !
- Aérer, mais pas à n'importe quelle heure si vous êtes en ville. Évitez notamment les heures où le trafic routier est important, et retenez qu'il faut mieux aérer plusieurs fois 10 min qu'une seule fois 50 min.
- Pensez à nettoyer et dépoussiérer les entrées d'air et bouches d'aération, si possible tous les trimestres. Et vérifiez qu'elles ne sont pas bouchées !
- Si vous aimez bricoler, faites-le préférentiellement en extérieur pour éviter la propagation de particules de peinture, de colle ou de vernis.

## Idée pratique

## Détoxifiez vos cheveux grâce à l'argile !

L'argile est un véritable papier buvard, elle absorbe les particules polluantes mais aussi l'excès de sébum par exemple. Si vous êtes souvent exposés à la pollution vous pouvez vous procurer un masque à l'argile vert ou le faire par vous-même. L'argile verte possède des propriétés absorbantes, nettoyantes et purifiantes. Elle assure une détoxification de la fibre capillaire.

## 3 Le bon choix de shampoing

Vos cheveux sont lavés 2 à 3 fois par semaine voire plus.

Choisir un shampoing adapté, même s'il est rincé, contribue fortement à leur bonne santé.

## LES 3 INDISPENSABLES POUR CHOISIR LE BON SHAMPOING

- Pas de tensioactifs à base de sulfate et/ou de bétaine qui endommageraient la fonction barrière de votre cuir chevelu plutôt que de la protéger.

Sodium Lauryl Sulfate

Sodium Laureth Sulfate

Ammonium Laureth Sulfate

Sodium Dodecylsulfate

Sodium Myreth Sulfate

Coco-Glucoside

Caprylyl/Capryl Glucoside

Sodium Cocoyl Glutamate

Decyl Glucoside

Lauroyl Glutamate

- Préférer les shampoings naturels et bios si possible. Il est notamment important d'éviter les silicones. Outre leurs dangers suspectés pour l'environnement et la santé, ils s'accumulent à la surface de vos cheveux empêchant ainsi les actifs de pénétrer et diminuent la force du cuir chevelu.

## ASTUCE

Pour savoir si votre shampoing contient des silicones, regardez s'il contient des ingrédients finissant par : -thicone, -thiconol, -siloxane ou -silane.

Si vos cheveux n'ont pas l'habitude du naturel, il leur faudra 2 à 3 semaines d'adaptation. Persévérez c'est tout à fait normal !

- Le pH idéal pour un shampoing serait de 5,5, soit légèrement acide, afin de préserver les fibres capillaires.

## Idée pratique

## Pour terminer votre shampoing et rééquilibrer le pH de votre cuir chevelu en cas de shampoing neutre ou basique, vous pouvez utiliser le vinaigre de cidre !

Le mieux est de mélanger 1 cuillère à soupe de vinaigre dans 500 mL d'eau dans un vaporisateur vide et bien nettoyer.

Vaporisez ensuite le mélange sur vos cheveux, laissez agir entre 2 et 5 min puis rincez. La fibre capillaire sera ainsi fortifiée.

## 4 Le duo gagnant : l'huile de pépins de courge et de ricin

Ce conseil ne s'adresse pas aux femmes enceintes et allaitantes, pour qui l'usage d'huiles contenant des phytoestrogènes et les huiles essentielles (HE) est déconseillé.

## 1 L'HUILE DE PÉPINS DE COURGE

Grâce à sa diversité en acides gras, elle est recommandée en cas de cheveux secs, cassants ou qui manquent de tonus.

## 2 L'HUILE DE RICIN

Elle renforce et nourrit la fibre capillaire grâce à sa haute teneur en acide ricinoléique et à la présence de vitamine E.

## COMMENT UTILISER CORRECTEMENT CES HUILES SUR VOS CHEVEUX ?

- L'huile de ricin est particulièrement visqueuse, nous vous conseillons de ne pas l'utiliser seule. Vous pouvez mélanger dans un flacon : 2 cuillères à soupe (c.à.s) d'huile de ricin, 3 c.à.s d'huile de pépins de raisin et 3 c.à.s d'une autre huile riche en Omégas comme l'huile de jojoba par exemple.
- Appliquer les huiles sur le cuir chevelu sec ne se mélangent pas et masser les cheveux pendant quelques minutes. L'eau et les huiles
- Laisser poser durant 1h minimum en protégeant vos cheveux. Et même toute une nuit si possible !
- Rincer puis effectuez votre shampoing.

## Idée pratique

## Pensez à l'huile essentielle de romarin !

Si vous avez le cuir chevelu sensible, sujet aux pellicules ou aux démangeaisons, vous pouvez ajouter une dizaine de gouttes d'huiles essentielles de romarin au mélange d'huiles végétales pour apaiser efficacement.

Attention, l'huile essentielle de romarin est également déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

## 5 Soignez vos cheveux grâce au thé vert !

L'application directe de thé vert sur les cheveux pourrait contribuer à contrer la chute des cheveux et favoriser la croissance capillaire.

## AU QUOTIDIEN VOUS POUVEZ :

Intégrer un shampoing quotidien renfermant l'extrait de thé vert dans votre routine capillaire. Dans la liste d'ingrédients, vous pouvez retrouver « camellia sinensis leaf extract ».

Utiliser un masque capillaire au thé vert (1 fois par semaine par exemple) en l'appliquant soigneusement sur les racines et les pointes de vos cheveux.

## Idée pratique

## Le thé vert fonctionne aussi quand il est bu !

Une consommation quotidienne de thé vert améliore la qualité des cheveux et prévient la chute.

Si possible, prenez du thé vert japonais issu de la récolte impériale, c'est-à-dire récolté dès que le bœuf et les premières feuilles apparaissent. C'est le thé le plus riche en polyphénols !

## Références

Birch, J. (2018). How often do I need to shampoo? WebMD. Disponible sur : <https://www.webmd.com/beauty/features/how-often-wash-hair#text=For%20the%20average%20person%2C%20every%20two%20to%20three%20times%20is%20recommended.>

Cho, Y. H., Lee, S. Y., et al. (2016). Effect of pumpkin seed oil on hair growth in men with androgenetic alopecia: a randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2014. 1-7.

Cic, C. (2022, 16 juin). Thé vert cheveux : Soigner vos cheveux grâce au thé. Compagnie & Co. Disponible sur : <https://blog.compagnie-co.com/tous-les-articles/soigner-les-vert-cheveux/#text=Lutte%20contre%20la%20perte%20des%20cheveux&text=Parmi%20les%20millepi>

Environnement Canada (2020). Gérer ses cheveux propres plus longtemps ? C'est possible ! Disponible sur : <https://www.ec.gc.ca/gdpc/gdpc/soins-capillaires/soins-capillaires-anglais.aspx>

Eltibar, (2023, 16 mars). Elthair | Hair Transplant Clinic. Disponible sur : <https://elthairtransplant.com/>

Hajshahmehi, V., Rajabi, P., et al. (2019). Beneficial effects of pumpkin seed oil as a topical hair growth promoting agent in a mice model. Directory of Open Access Journals. 9(6). 499-504.

Kim, Y. Y., No, S. L., et al. (2011). Effects of topical application of EGCG on testosterone-induced hair loss in a mouse model. Experimental Dermatology. 20(12). 1015-1017.

Laboratoires NVM. (2020). Gérer ses cheveux propres plus longtemps ? C'est possible ! Disponible sur : <https://www.nvm.fr/gdpc-soins-capillaires-gros-grain-koelmp>

MadameMuriel. (2023). Les effets de la pollution sur les cheveux. Madame La Présidente. Disponible sur : <https://madamepresidentefr.com/effets-de-la-pollution-sur-les-cheveux/>

Monselle, A., Cohen, D., et al. (2017). What ages Hair? International Journal of Women's Dermatology. 3(1). 552-557.

Panahi, Y., Taghizadeh, M., et al. (2019). Rosemary oil vs minoxidil 1% for the treatment of androgenetic alopecia: A randomized comparative trial. Skinmed. 13(1). 11-17.

Pollinis. (2023, 27 avril). ETUDE POLLINIS : DES RESIDUS DE PESTICIDES DANS LES CHEVEUX DES EUROPEUTES - pollinis. URL : <https://www.pollinis.org/publications/etude-pollinis-des-residus-de-pesticides-dans-les-cheveux-des-europeutes/>

Neuch, (2023). Quels sont les effets de la pollution sur les cheveux ? www.euch.co. Disponible sur : <https://www.euch.co/article/effet-pollution-cheveux>

Wagner, R., & Jockes, L. (2005). Hair protein removal by sodium dodecyl sulfate. Colloids and Surfaces B: Biointerfaces. 41(1). 7-14.