



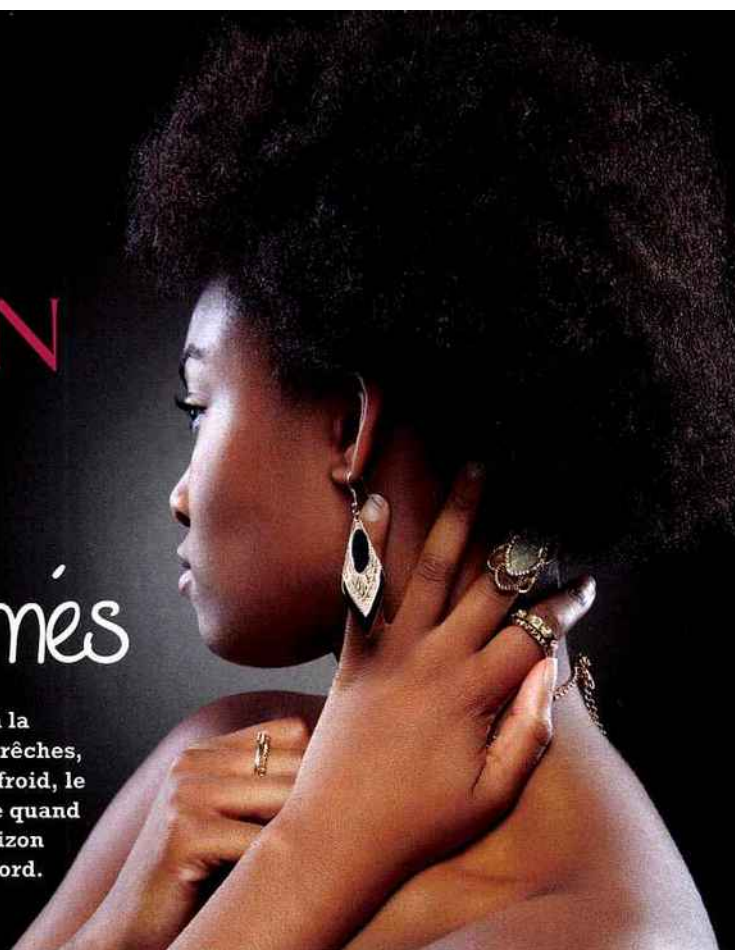
DOSSIER SPÉCIAL

RÉPARATION

Sauver mes cheveux abîmés

Nous sommes quasiment toutes confrontées à la même détresse capillaire : des cheveux secs, rêches, ternes, cassants, aux pointes fourchues. Et le froid, le vent voire la neige n'arrangent rien. Que faire quand votre chevelure crie à l'aide ? Petit tour d'horizon des solutions qui devraient nous mettre d'accord.

Carole Fleurival



Qui n'a jamais eu à se plaindre de cheveux abîmés, incoiffables et ternes ? Quelle que soit la nature de nos cheveux, nous avons toutes frôlé un jour le désespoir à la vue de dommages capillaires, bien souvent inexplicables. Car les traditionnels shampoings, après-shampoings et laits coiffants ne suffisent pas à les protéger. Pour vous en sortir, vous pourriez envisager une sanction aussi radicale que la coupe; ou prier Allah, Christ, Yahweh et attendre patiemment le miracle; ou encore aller consulter le marabout dont vous avez eu la carte à la sortie du métro pour savoir quelle rivale vous a jeté un sort. Mais Miss Ebène a décidé de vous offrir une alternative plus raisonnable et rationnelle.

L'ORIGINE DU MAL

- **Tout d'abord**, afin de réparer les dommages, il faut découvrir la source du problème. Si les symptômes sont souvent les mêmes (manque de brillance, écailles décollées, pointes fourchues, couleur terne, longueurs cassantes...), les causes d'un cheveu abîmé sont très variées.
- **Les traitements mécaniques** sont la plupart du temps à l'origine des dommages capillaires. Nos gestes de coiffage quotidiens ne sont pas anodins. La traction du peigne et de la brosse, des tresses trop serrées, les démêlages à sec, la chaleur du sèche-cheveux, des plaques lissantes et des fers à boucler... toutes ces petites habitudes peuvent irriter le cuir chevelu et fragiliser les longueurs. Il convient de choisir un peigne à larges dents ou la brosse Tangle Teezer (oubliez toutes les autres) pour le démêlage. L'étape de coiffure commence en réalité juste après le shampoing. Il est essentiel de commencer à démêler vos cheveux alors qu'ils sont encore humides ou de les réhydrater avec un spray ou un gel liquide. Evitez les coiffures qui tirent sur le bulbe et les longueurs. Quant aux accessoires chauffants, espacez leurs utilisations, veillez à les régler sur une température modérée et à appliquer un spray thermoprotecteur sur vos cheveux.
- **Les traitements chimiques**, mêmes les plus simples, peuvent également être très nocifs. Un shampoing low cost par exemple va dessécher vos cheveux car il est gorgé de produits décapants. Il vaut mieux investir dans des produits de qualité. A long terme, vous ferez l'économie d'un traitement plus lourd pour récupérer le capital beauté de votre chevelure. Les décolorations, teintures et défrisages répétés sont nuisibles à l'éclat et à la



santé du cheveu. Il est indispensable de faire ces traitements chez un coiffeur spécialiste qui saura les compléter par les soins appropriés.

- **Les agressions environnementales** telles que la pollution, l'exposition au soleil (une fausse bonne idée), au sel marin, à l'eau chlorée, le froid et au vent, asphyxient, assèchent les cheveux, les rendent rêches et difficiles à coiffer. Il convient donc de leur apporter les soins qui vont les protéger, limiter leur exposition aux agressions extérieures et réparer les dommages.

- **Le stress et les maladies** peuvent aussi nuire à la santé et à l'apparence des cheveux. Une anémie, par exemple, est une carence en fer, un élément vital à la nutrition et à l'oxygénation des cellules du cheveu. Un manque de fer important peut générer un cheveu plus fin, plus terne, plus rare, voire une

chute importante. Une carence en zinc, élément essentiel de la kératine, peut entraîner la chute des cheveux et l'apparition de pellicules. De même, un état anxieux ralentit le flux sanguin nécessaire à l'alimentation des cheveux les rendant ainsi ternes, plats, affaiblis, sensibilisés et pelliculés. On peut même constater des chutes sévères dans certains cas. Le tabagisme est, quant à lui, aussi nocif pour les cheveux qu'une chimiothérapie. Il accélère leur chute ainsi que l'apparition de cheveux blancs, et les rend ternes.

- **Pour ce qui est du stress et du tabagisme**, chacun de ces sujets peut faire l'objet d'un dossier spécial. On vous promet d'y songer. En attendant, levez le pied, lâchez du lest et pensez aux patchs. Afin de réparer les cheveux et contrer les agressions de l'environnement, des traitements mécaniques et chimiques, suivez notre ordonnance-shopping.

LA SHOPPING LIST

Pour coiffer

1. SHAMPOING RECONSTITUANT

La formule d'actifs est renforcée par un duo de polymères conditionneurs et un agent perfecteur pour régulariser la surface des cheveux abîmés. Il favorise le lissage des écailles pour un toucher soyeux et une brillance éclatante.

Shampooing Elseve Total Repair 5

4,47€, L'Oréal Paris, en grandes surfaces.



2. DAMAGE REPAIRING & REHYDRATING CONDITIONNER

Cet après shampooing à la texture onctueuse, sans silicone et sans parabène, démêle instantanément les chevelures les plus fragiles, sèches et abîmées, sans les alourdir. Elles retrouvent souplesse, vitalité et brillance.

Après-shampooing KIEHL'S
200ml, 21€, kiehls.fr



3. SHAMPOING PROTECTION ET RÉPARATION

Riche en minéraux et acides aminés, la sève d'olivier constitue un concentré unique de force. Le lait d'acacia apporte douceur et hydratation. Une formule légère qui rend vos cheveux éclatants de santé.

Shampooing à la sève d'olivier et au lait d'acacia, Le Petit Marseillais
250ml, 2,80€, en grandes surfaces.





4. APRÈS-SHAMPOING PROTECTION ET RÉPARATION

Il complète l'action du shampoing à la sève d'olivier et au lait d'acacia. Sa texture onctueuse nourrit et répare les cheveux de la racine aux pointes. Il facilite le démêlage de vos cheveux, sans les alourdir et les laisse agréablement parfumés.

Après-shampooing à la sève d'olivier et au lait d'acacia. Le Petit Marseillais
200ml, 2,80€, en grandes surfaces.



5. APRÈS-SHAMPOING HYDRATANT

Gorgé de beurre de karité, reconnu pour ses vertus nourrissantes, réparatrices et cicatrisantes, cet après-shampooing à la texture crémeuse est parfait pour lisser et assouplir les cheveux rêches.

Après-shampooing Hydra-Intense. Laura Sim's
200ml, 7,50€, en grandes surfaces et magasins spécialisés.

Pour soigner



1. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
30 gélules pour un mois de cure de zinc et de biotine, deux minéraux reconnus pour leurs bienfaits sur le cheveu. Ils leur apportent force et éclat, favorisent la production de kératine et activent la croissance.

Compléments alimentaires, A Bout de Force ? Hapsatou Sy.
39,90€, hapsatousy.com.

2. LE BAUME RÉCONFORTANT

Enrichi en kératine, en huile d'olive et en vitamine E, ce baume referme les écailles et remonte le moral des cheveux abîmés. Il apporte douceur et lutte contre le vieillissement capillaire.

Baume A Bout de Force ? Hapsatou Sy.
200 ml - 19,90 €, hapsatousy.com.



Cure de nuit ultra réparatrice, Phyto Specific
27 €, phytospecific.fr

3. LA CURE DE NUIT

Cette cure aux microcapsules de kératine végétale et au beurre de kokum, offre une réparation de nuit, à l'abri des agressions. Elle diffuse la force réparatrice d'actifs novateurs pour augmenter la résistance des cheveux et rétablir leur niveau d'hydratation. Au réveil, la chevelure est souple, douce, revitalisée !



4. LE MASQUE RECONSTITUANT

Ce masque est une véritable thérapie capillaire pour les cheveux abîmés par la chaleur, les traitements chimiques ou le stress du coiffage. Sa formule à base d'extraits de fruits rend aux cheveux leur souplesse et leur élasticité.



Masque intensif restaurative, KeraCare
227g, 18€, contact@prohair-solutions.com.



Soin Miracle Instantané, Elseve, L'Oréal Paris
6,70€, en grandes surfaces.

5. LE MIRACLE INSTANTANÉ

Ce soin crème délicatement gélifié fond très rapidement dans la chevelure pour la transformer en une matière souple, déliée et lissée. Il traite et apporte de la douceur en préservant la fermeté et la tonicité des fibres. Instantanément, vous sentez la transformation sous vos doigts : le cheveu est comme reconstitué.

Pour coiffer



1. INFUSION DE LUMIÈRE

Véritable innovation capillaire inspirée des techniques gloss des salons professionnels, ce nouveau rituel redonne de l'éclat aux cheveux éteints. Sans corps gras solide alourdissant, cette gelée démêle, hydrate et illumine la fibre tout en préservant la légèreté du cheveu.

Gelée Démêlante Hydra-Illuminante, Dessange
200ml - 4,30€, en grande distribution.

Crème de Coiffage Hydra-Intense, Laura Sim's
250ml, 8,75€, en grandes surfaces et magasins spécialisés.

3. CRÈME DE COIFFAGE

Cette crème riche, souple et onctueuse, nourrit, assouplit et facilite le coiffage des cheveux sans alourdir. Le Beurre de karité rétablit le taux d'hydratation idéal et laisse les cheveux souples, réhydratés, sains et brillants.



2. SOS POINTES SÈCHES

Préconisé pour les pointes desséchées de tous les cheveux frisés, crépus et défrisés, ce soin bi-phasique enrichi d'une formule végétale exclusive, cible leurs besoins spécifiques en leur offrant tous les bienfaits nécessaires à leur santé. La kératine végétale et l'huile de son de riz hydratent, fortifient et protègent les pointes. Réparées et sublimes, elles sont éclatantes de vie !

Spray SOS Pointes Sèches Phytospecific
16,40 €, en pharmacie et parapharmacie.



Trésor reconstituant Ciment Spécial Pointes, Garnier Ultra Doux
50ml, 6€50, en grande distribution.



4. CIMENT SPÉCIAL POINTES

Ce 1er ciment spécial pointes contient du céramide et de la propolis fabriquée par les abeilles pour réparer les brèches de la ruche. Ce trésor naturel scelle et lisse instantanément ces pointes fourchues qui vous gâchent un style.



Essential Strengthening Fix coiffant soin primer, Mizani
67g, 19,35€, en salons partenaires Mizani.

5. 2-EN-1 COIFFANT ET SOIN

Composé de Filloxane, une molécule innovante qui comble les fragilités des cheveux, et d'huile de noix de coco pour les protéger, ce coiffant-soin à la texture unique de crème soufflée deviendra vite un de vos indispensables dans la salle de bain.