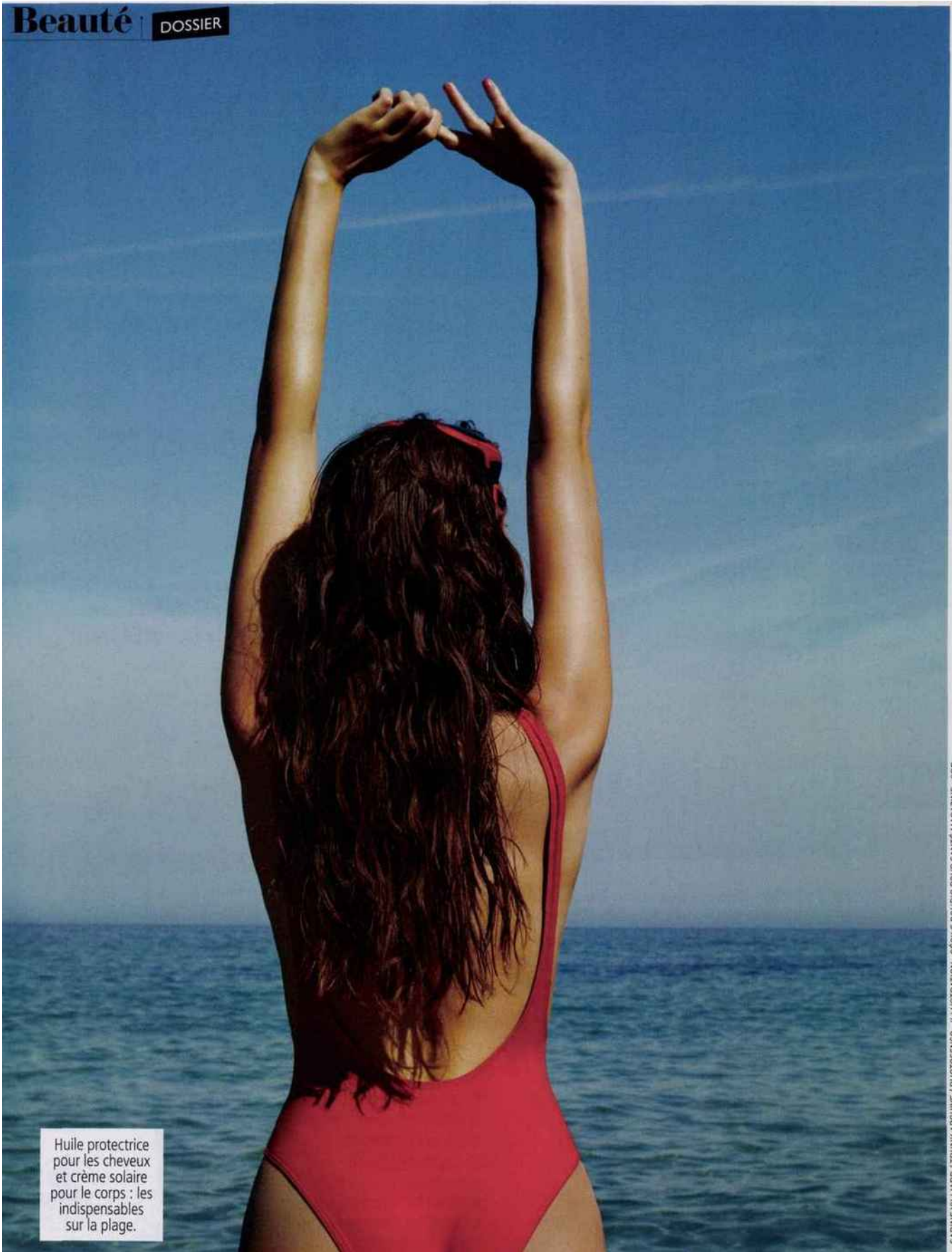




Beauté DOSSIER

Huile protectrice
pour les cheveux
et crème solaire
pour le corps : les
indispensables
sur la plage.

SABINE VILLARD / TRUNK ARCHIVE / PHOTSENSE - ILLUSTRATION : CÉCILE ROUBIO POUR SANTÉ MAGAZINE - SDP



NOS EXPERTS



Damien Boissinot
coiffeur



Olivier Lebrun
coiffeur et expert
du salon OLAB
Paris



David Lucas
coiffeur et
fondateur des
salons David Lucas



David Mallett
coiffeur et
fondateur du salon
David Mallett



Tom Marcireau
coiffeur



Anna Ortiz-Antipova
coloriste
au Salon 28



Marisol Suarez
coiffeuse et
fondatrice des
Studios Marisol

MES CHEVEUX SOUS HAUTE PROTECTION

Si le cocktail "soleil, sable et vent" est bon pour le moral, il l'est nettement moins pour les cheveux. Il suffit pourtant de quelques précautions pour leur faire aimer l'été.

Aurélia Hermange-Hodin

MES CHEVEUX SONT SECS ET CASSANTS

« Quand l'été arrive, les cheveux ont accumulé un manque d'hydratation, les chocs thermiques (air sec et froid puis climatisation) et une usure mécanique », explique Olivier Lebrun, coiffeur. Si, en prime, on ne les a pas suffisamment brossés, geste qui permet de répandre le sébum des racines aux pointes pour créer un film protecteur, et qu'on les colore pour partir plus pimpante en vacances, les cheveux qui sont déjà sensibilisés peuvent devenir cassants. Comment réagir ?

Tout de suite... N'hésitez pas à protéger votre chevelure en la vaporisant régulièrement d'eau douce pour faire gonfler la fibre et empêcher l'eau salée ou chlorée de s'infiltrer sous les écailles. Rincez-la soigneusement sous la douche au retour de la plage et frottez bien le cuir chevelu pour le débarrasser du sel irritant.

Au bout d'une semaine... Arrêtez les shampooings aux tensioactifs qui découpent (en repérant sur les étiquettes les sulfates "agressifs", grâce par exemple à l'application Clean Beauty) et faites poser des masques nourrissants aussi souvent que possible.

Au retour des vacances... Direction le coiffeur afin d'évaluer si une coupe est nécessaire : « Ce n'est pas la panacée, tempère Olivier Lebrun, mais raccourcir légèrement peut éviter la formation de fourches. » Pour apporter de la brillance et du soin, il recommande une coloration végétale qui répare et redonne de l'éclat.

LES BONS PRODUITS

1. Naturel. Sans sulfates mais enrichi en pur jus d'aloe vera et en karité pour un maximum d'hydratation et de brillance. Shampooing hydratant, Maui Moisture, 11,99 € les 385 ml. Monoprix.

2. Ayurvédique. Idéal pour exfolier en douceur le cuir chevelu et empêcher les cheveux de se casser. Shampooing exfoliant Invati Advanced, Aveda, 33,50 € les 200 ml. Sur aveda.eu/fr/fr

3. Régénérant. Haute tolérance, pour une protection contre la casse et une fibre nourrie en profondeur. Mask n° 1 : L'hydratation, David Mallett, 55 € les 180 ml. Sur david-mallett.com

4. Sans additif. Un renforçateur de nuance pour cheveux foncés qui permet aussi de déjaunir les longueurs. Poudre tinctoriale Indigo, Centifolia, 8,95 € les 250 g. Sur centifolia.bio.fr



L'ASTUCE Oubliez votre élastique toute la durée des vacances : dans l'eau, il se resserre, casse les fibres et empêche ensuite de sécher.





PROTÉGER ET HYDRATER SONT LES DEUX GESTES ESSENTIELS EN ÉTÉ

MES CHEVEUX MANQUENT DE BRILLANCE

Les cheveux sont composés d'écailles : lorsqu'ils sont en bonne santé, elles s'imbriquent les unes dans les autres, donnant à la chevelure un aspect lustré et soyeux. Mais lorsqu'elles s'écartent à cause d'une altération de leur film protecteur, ils deviennent ternes. « Or, le soleil, combiné à l'action abrasive du vent détériore leur cohésion », explique David Lucas, coiffeur. Et comme on les lave beaucoup plus souvent, ils sont davantage exposés aux outils de séchage qui abîment les écailles.

Tout de suite... Laissez-les sécher à l'air libre et offrez-leur des soins riches, à faire poser 30 minutes au lieu des 10 minutes préconisées.

Au bout d'une semaine... Le matin, une fois votre crème solaire appliquée, tressez vos cheveux pour les protéger du vent et mettez-les à l'abri sous un chapeau ou une casquette. Même si vous n'allez pas à la plage, car les UV veillent au grain où que vous soyez.

Au retour des vacances... Offrez-vous un soin profond chez un professionnel pour réparer les dégâts de l'été. « Les expositions ont dévitalisé les cheveux et ils renvoient moins bien la lumière », explique le coiffeur.

LES BONS PRODUITS

1. Éclat immédiat. Infusé d'huile de géraniun pour une brillance instantanée. Vinaigre de brillance Botanicals Fresh Care, L'Oréal Paris, 8,90 € les 150 ml. Grandes surfaces.

2. Protectrice. Nutrition optimale grâce aux huiles de jojoba, d'argan, de macadamia et de noix de coco, la protection anti-UV en bonus. Crème Protectrice Marine, Eksperience Sun Pro, 25 € les 100 ml. Salons de coiffure.

3. Haute nutrition. Ce masque enrichi en rhizome d'iris nourrissant apporte un soin profond et durable. Nutritive Masque Magistral, Kérastase, 42 € les 200 ml. Salons de coiffure.

4. Réparateur. Enrichi en kératine, ce masque répare la fibre de l'intérieur. Masque Amazonia, Orofluido, 19,60 € les 250 ml. Salons de coiffure et sur orofluido.com

L'ASTUCE Pour lisser les écailles, après le shampooing, pratiquez un rinçage avec un mélange vinaigre + citron dilué dans de l'eau. Brillance assurée !



Avant toute baignade en piscine, appliquez sur vos cheveux une huile antioxydante.

MES POINTES SE DÉDOUBLENT

Les pointes s'abîment à force de frottements et sont globalement plus fragilisées que les longueurs : plus anciennes, elles profitent moins des soins que le reste de la chevelure. Un phénomène qui s'accélère sous l'effet conjugué des UV, du vent et du sel :

« Une fois les fourches apparues, deux options : ép pointer (à renouveler toutes les six semaines) ou s'équiper d'un soin réparateur capable de ressouder la fibre ! », préconise le coiffeur David Mallett.

Tout de suite... Appliquez un soin réparateur ou une huile pour les resceller après chaque lavage, car plus elles seront sèches et plus elles risquent de fourcher. N'hésitez pas à laisser poser toute la nuit, voire la journée sur les longueurs.

Au bout d'une semaine... Évitez l'eau salée et le vent qui emmêle et casse la fibre et tressez les longueurs après les avoir pulvérisées de protection solaire, pointes vers l'intérieur et fixées sous la nuque.





Au retour des vacances... Direction le salon de coiffure pour un épointage au ciseau. « Et surtout, ni au rasoir ni au briquet : la chaleur assèche la fibre et la rend encore plus cassante ! »

LES BONS PRODUITS

- 1. Culte.** Une recette ancestrale pour fortifier et réparer leurs cheveux cassants et fourchus. Huile de ricin, Patrice Mulato, 17,80 € les 120 ml. Sur patricemulato.com
- 2. Reconstructeur.** Acide hyaluronique + huile d'Abyssinie pour restaurer les pointes. Fluide Nutrimorphose Global Therapy Confiance Professionnelle, Franck Provost, 26 € les 50 ml. Salons de coiffure.
- 3. Longueurs et pointes.** Un sérum crémeux enrichi en huile d'argan qui répare et renforce. L'Élixir de Réparation Moroccanoil, 39 € les 75 ml. Salons de coiffure.
- 4. Waterproof.** Une association d'huiles végétales pour protéger du soleil, des bains de mer et de l'eau chlorée.

L'Huile de Leonor Greyl, Leonor Greyl, 37,50 € les 95 ml. Salons de coiffure.

L'ASTUCE Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) sont bons pour les cheveux : à grignoter (pas plus d'une poignée) pour éviter les tiges cassantes et dédoublées...



MES BOUCLES SONT MOLLES

Facilement déshydratées, les boucles apprécient très peu les vacances au soleil qui les assèchent encore davantage. Résultat, une boucle molle et mal définie dans une masse impossible à discipliner : « L'été, c'est vraiment la saison de tous les dangers pour les cheveux frisés qui ont besoin d'un vrai travail d'entretien sous peine de mousser ou de perdre leur ressort », confirme Tom Marcireau, coiffeur.

Tout de suite... Vite, un baume nourrissant pour assouplir les mèches et un soin protecteur. Rien de tout cela dans vos valises ? Mélangez une cuillerée à soupe d'huile d'argan ou d'olive à votre masque de soin et laissez poser toute la nuit.

Au bout d'une semaine... La boucle ne peut pas se passer de protection solaire : mais le produit lui donne un aspect un peu gras. « C'est l'occasion de tester de nouvelles coiffures, préconise Tom Marcireau. Une queue-de-cheval qui plaque les cheveux en arrière ou un look bohème avec un foulard noué sur la tête, à vous de jouer ! »

Au retour des vacances... Arrêtez les brushings et appliquez chaque matin un soin de jour sans



rinçage. Troquez votre shampoing habituel contre une formule neutre à rincer à l'eau froide et laissez-les sécher à l'air libre ou au diffuseur.

LES BONS PRODUITS

- 1. Élastifiant.** Ce sérum sans rinçage s'applique sur cheveux essorés pour définir les boucles. LOVE/Curl Cream, Davines, 23,80 € les 150 ml. Salons de coiffure.
- 2. Sans sulfate.** Avec un soin intégré pour hydrater et réparer les boucles. Shampoing Soin 2 en 1 Keratin Frizz Control Essentiel, Eugène Perma, 31,80 € les 400 ml. Salons de coiffure.
- 3. Gourmand.** Une texture sensorielle et un format généreux pour nourrir les boucles asséchées. Masque réparateur à la papaye Fructis Hair Food, Garnier, 6,90 € les 390 ml. Grandes surfaces.
- 4. Crème de jour.** Sans rinçage et ultraléger il nourrit et protège grâce à un cocktail de 9 huiles surdouées. Lait des

cheveux à la rose et à l'abricot, John Masters Organics, 28 € les 118 ml. Sur birchbox.fr

L'ASTUCE L'année prochaine, enchaînez les masques hyper-hydratants le mois précédant vos vacances pour arriver au soleil les cheveux hydratés.



Des jolies boucles demandent de l'entretien pour éviter que les cheveux ne deviennent moussus.



COMMENT S'ATTACHER LES CHEVEUX SANS LES ABÎMER ?

Pour éviter la casse, choisissez des élastiques et des barrettes ne comportant aucun élément métallique susceptible d'abîmer la fibre et préférez les attaches en bois ou en corne.

Limitez le nombre de tours d'élastique : si vous ressentez une tension, c'est que les racines sont trop sollicitées et risquent d'en souffrir.

De même, évitez de toujours fixer vos barrettes ou vos pinces au même endroit pour ne pas sensibiliser les points d'ancrage et laissez vos cheveux libres de temps en temps afin de relâcher la tension sur les bulbes fragiles.



MON CUIR CHEVELU S'ENFLAMME

Exposition, sel abrasif, chlore décapant, excès de shampooings : l'été, le cuir chevelu a toutes les excuses pour s'irriter. « Avec 600 terminaisons nerveuses par centimètre carré, il est ultra-sensible », prévient Damien Boissinot, coiffeur. Un seul remède pour éviter d'entrer dans le cercle vicieux du grattage : le protéger et apaiser les glandes sébacées.

Tout de suite... N'attendez pas les premiers symptômes et appliquez un spray solaire à indice élevé dès que vous vous exposez. Déjà trop tard ? Passez votre tête sous l'eau froide pour soulager l'échauffement et relancer la microcirculation avant de poser un masque hydratant.

Au bout d'une semaine... Offrez-lui des soins apaisants (3 fois par semaine) et des massages (tous les matins pendant 2 minutes) pour réactiver la circulation sanguine, relancer la pousse et éviter une chute drastique en automne.

Au retour des vacances... Prenez l'habitude de terminer chaque shampooing par un jet d'eau fraîche et entamez un traitement re-densifiant pour gagner et renforcer.

LES BONS PRODUITS

1. Embellisseur. Quelques pschitts suffisent pour protéger les cheveux, nourrir la fibre et préserver la couleur. Huile protectrice, Phyto Plage, 16,50 € les 100 ml. Pharmacies.

2. Effet parasol. Riche en huile de sésame et sans silicone pour un cheveu protégé. Fluide d'été protecteur KPF50+, René Furterer, 13,90 € les 100 ml. Salons de coiffure.

3. Redensifiant. Pour purifier le cuir chevelu, augmenter le volume et retrouver une chevelure plus forte et plus dense. Baume épaisseur régénérant Densi-solutions Dercos, Vichy, 10 € les 150 ml. Pharmacies.

4. Respectueux. Aux fleurs de calendula et à l'extrait de fleur de camomille pour apaiser les cuirs chevelus irrités. Shampooing Scalp Dédicé Source Essentielle, 19,50 € les 300 ml. Salons de coiffure.



L'ASTUCE Rien de tel que le brossage pour dynamiser le cuir chevelu. Optez pour une brosse en poils naturels, plus souples et moins susceptibles d'abîmer la fibre.





MON BRUN DEVIENT ROUX

« Exposés au soleil, les bruns chauds, cuivrés ou chocolat, s'oxydent et prennent des reflets roux, la faute à une pigmentation naturellement rouge. Quand on colore ses cheveux en ton sur ton, les pigments froids, jaunes et bleus, s'estompent en effet au fil des lavages. Un phénomène qui s'accélère sous les UV ! », décrypte Anna Ortiz-Antipova, coloriste, qui recommande une base cendrée boostée en reflets froids.

Tout de suite... « Idéalement, il faudrait emporter avec soi un soin neutralisant riche en pigments bleus pour atténuer le cuivré aussitôt qu'il apparaît », recommande la coloriste. Pour plus d'efficacité, on le laisse poser sur cheveux secs pendant 30 minutes : les reflets ne réapparaîtront pas avant cinq shampooings.

Au bout d'une semaine... Préférez les shampooings pour cheveux colorés qui permettent de lutter contre l'oxydation : les antiradicaux contenus dans ces produits fixent les pigments dans la fibre et lui évitent de dégorger.

Au retour des vacances... Rendez-vous chez le coiffeur pour refaire une patine avec une base acide pour repigmenter le cheveu et neutraliser le rouge au passage.

LES BONS PRODUITS

1. Bouclier capillaire. Une formule enrichie en kératine pour préserver la coloration et nettoyer en douceur. Shampooing Integral Care Fabio Salsa, 12,80 € les 250 ml. Salons de coiffure.

2. Vegan. Un extrait de grenade, un filtre UV et de l'huile de graine de tournesol pour empêcher le délavage. Shampooing cheveux colorés, Maria Nila, 20 € les 350 ml. Salons de coiffure.

3. Bio. Un cocktail nectar de coco protecteur, propolis détoxifiante et grenade antioxydante pour préserver la couleur. Oliu Secreta, Casanera x Marisol, 48 € les 100 ml. Sur casanera.corsica

4. Neutralisant. Ce masque ravive l'éclat, prolonge la coloration et contrebalance les pigments rouges. Soin révélateur de couleur Chocolat, Intermède, 18,70 € les 200 ml. Salons de coiffure.

L'ASTUCE Ajouter d'office un shampooing colorant spécial "brunettes" à sa routine capillaire pour intensifier les reflets froids et empêcher l'apparition du roux.



MON BLOND VIRE AU VERT

Plus fragile et poreux, le cheveu blond doit recevoir un entretien régulier pour rester beau et brillant. « L'été, il a tendance à blanchir sous les effets du soleil, et surtout à prendre des reflets verdâtres à cause du sulfate de cuivre et du chlore des piscines... », constate Marisol Suarez, coiffeuse. La parade ? Éviter de rafraîchir sa couleur juste avant le

départ et protéger le cheveu avant chaque baignade.

Tout de suite... Vous avez le choix ? Optez pour les bains de mer plutôt que la piscine, le sel gaine la fibre et renforce l'effet éclaircissant du soleil. Pas le choix ? Protégez votre blond à l'aide d'une huile antioxydante et enfillez un bonnet de bain.

Au bout d'une semaine... Méfiez-vous des faux amis : les shampooings contenant des sulfates moussent bien mais découpent la fibre et les silicones la lissent mais dessèchent les longueurs et les pointes. Adoptez à la place des produits spécial blondes et hydratez en profondeur à l'aide d'huiles nourrissantes.

Au retour des vacances... « Procéder à une très légère coupe de cheveux peut s'avérer payant, préconise Marisol Suarez. Épointer permet de bien refermer les écailles et d'éviter que les fourches éventuelles ne continuent à gagner du terrain. » Un soin profond en salon aide aussi renforcer les longueurs et apporte de la brillance.

LES BONS PRODUITS

1. Blond de choc. Enrichi en antioxydants et en provitamine B5, il protège et prolonge l'éclat. Soin Sublimateur de Couleur Respect Vanille, Saint Algue, 16,50 € les 150 ml. Salons de coiffure.

2. Botanique. Idéale pour apaiser, nourrir et réparer les cheveux secs et colorés. Huile de baobab, Floressance, 9,20 € les 50 ml. Grandes surfaces.

3. Douceur et éclat. Enrichi en noix de coco, argan, macadamia, amande douce, graines de carthame et pépins de raisin. Shampooing Bb.Hairdresser's Invisible Oil, Bumble and bumble, 32 € les 250 ml. Salons de coiffure.

4. Deux en un. Texturisant et réparateur, ce soin mixe kératine et filtres UV pour un cheveu souple et soyeux. Soin démêlant protection solaire Equave, Revlon Professional, 10 € les 50 ml. Salons de coiffure.

L'ASTUCE Jetez deux aspirines dans 1 litre d'eau, à utiliser en eau de rinçage pour éliminer les reflets verts.

