



© iStockphoto

UNE CRINIÈRE D'ENFER

Les hormones s'invitent rayon coiffure... Cheveux boostés, gras ou ternes, la grossesse réserve là aussi son lot de surprises. Nos conseils pour dompter sa chevelure et prévenir la chute.

Par Romy Ducoulombier, avec les conseils de Raynald Brulard, coiffeur professionnel (Végétal Studio, Paris)

MERCI QUI ?

Les hormones secrétées pendant la grossesse ont aussi un impact sur la chevelure. Pour preuve, la plupart des femmes enceintes exhibent un cheveu brillant, des mèches soyeuses et un brushing facile à dompter. En effet, si les hormones provoquent des nausées et bouleversent l'appétit, on leur doit, au moins, cette tignasse flamboyante qui fait notre fierté pendant neuf mois. Malheureusement, nous ne sommes pas toutes égales face aux hormones. Perte de cheveux ou excès de sébum s'invitent aussi dans le quotidien de certaines futures mamans, quelle que soit la nature initiale de leur chevelure.

CHAUVE QUI PEUT...

Autant s'y préparer, la chute des hormones, après l'accouchement, entraîne une chute des cheveux dans un grand nombre de cas. Il s'agit d'une forme d'alopécie post-partum. Pas de panique, le processus est réversible et si votre chevelure peut vous paraître fine et sans éclat, tout rentrera dans l'ordre après quelques semaines seulement. Alors, pendant la grossesse, gardez une bonne hygiène capillaire. Votre capital volume pour l'après-accouchement !

MASQUE CAPILLAIRE, MODE D'EMPLOI

Après le shampooing et une fois les cheveux rincés, appliquez uniformément le masque sur les longueurs et les pointes. Enroulez votre chevelure dans une serviette chaude et laissez poser 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau froide. Une fois les écailles du cheveu imprégnées des propriétés du soin, l'eau froide permet de les refermer pour une hydratation maximale.



1. Ça sent la rose...

Enrichis d'un complexe actif de quatre plantes bio – amande, avoine, riz et soja –, les soins capillaires Lavera Hair sont certifiés 100% cosmétiques naturels. Parfait pour les cheveux secs ou abîmés, ce shampooing réparateur à la rose et kératine de plantes fait briller votre chevelure et l'hydrate en profondeur. **Shampooing soin réparateur rose, Lavera, 200 ml, 2,80 € en magasins bio.**

2. Un hair de campagne

Aux extraits d'avoine bio et de sauge, ce shampooing booste les cheveux tristounets. En prime, l'huile de jojoba bio nourrit en profondeur les pointes cassantes et les longueurs abîmées. Une véritable cure de jouvence pour un cuir chevelu lissé et brillant. **Avoine Shampooing régénérant, Weleda, 190 ml, 8,50 € en magasins bio.**

3. C'est l'heure du thé

Pure est une nouvelle gamme 0% paraben, 0% silicones et 0% colorants. Enrichi en extrait de feuilles de thé vert bio aux propriétés reboostantes, cet après-shampooing n'alourdit pas les che-

veux. Plus doux, ceux-ci retrouvent toute leur souplesse et dégagent un parfum frais tout au long de la journée.

Après-shampooing, Timotei Pure, 300 ml, 2,69 € en GMS.

4. Haro sur le gras

Les hormones sont responsables d'une surproduction de sébum pendant la grossesse. Résultat, vos cheveux graissent plus vite ! Pratique, ce soin absorbe l'excès de sébum et empêche sa migration le long de la tige pileuse tout en la nettoyant. A laisser agir trois minutes avant rinçage.

Argeal Shampooing traitant sébo-absorbant, Ducray, 150 ml, 7,70 €.

5. L'huile aux trésors

A 98% d'origine végétale, sans silicone et sans paraben, cette huile précieuse s'utilise avant le shampooing pour nourrir intensément les cheveux. Pour réparer les dégâts de l'exposition solaire et des baignades d'été, appliquez cette huile de karité sur cheveux secs, laissez poser 15 minutes et rincez.

Huile Elixir Karité pour cheveux secs, Le Petit Marseillais, 150 ml, 8 € en GMS.



JE CHOUCROUTE MES CHEVEUX

> MON PROTOCOLE BEAUTÉ

1^{re} étape : le shampoing. Avant de le choisir, sachez que les produits que vous utilisez ont un impact sur la santé de votre bébé. Les vaisseaux sanguins qui irriguent les bulbes de vos cheveux véhiculent les composants de vos cosmétiques dans l'organisme. C'est pourquoi il est préférable d'opter pour des produits biologiques inoffensifs et, quelle que soit votre nature de cheveux, pour un shampoing hydratant. La fréquence de lavage : deux-trois fois par semaine.

2^{me} étape : le soin. Attention, pendant la grossesse, le pic d'hormones favorise la sécrétion de sébum. Les cheveux, plus gras, nécessitent moins d'attention au niveau des racines et le soin hydratant s'appliquera en priorité sur les longueurs et les pointes. Le choix du roi ? Un masque, pour une hydratation en profondeur, si vos cheveux sont particulièrement secs ou un simple après-shampoing s'ils ont plutôt tendance à graisser.

3^{me} étape : le séchage. Fragilisés ou plus gras, vos cheveux exigent

de prendre quelques précautions lors du séchage, le mieux étant encore de les laisser sécher à l'air libre. Toutefois, si vous utilisez un sèche-cheveux, vous pouvez moduler la température de chauffe ainsi que la puissance de ventilation. Le mot d'ordre : température douce et ventilation légère pour ne pas exacerber les prédispositions de chacune.

6. Cocon de nuit

Ce soin garantit à vos cheveux au moins huit heures d'hydratation. Pendant votre sommeil, la fibre capillaire se régénère sans contrainte ni rinçage. Surprise, au saut du lit, la chevelure est souple, nourrie et se démêle en un coup de brosse ! A appliquer sur cheveux secs et essorés au moins deux-trois fois par semaine. **Karité Nuit Capillaire, Furterer, 100 ml, 21,90 € en pharmacie, parapharmacie et chez certains coiffeurs.**

7. La grande boucle

Exit permanente et bigoudis pour vos bouclettes ! Cette crème high-tech, à appliquer sur les pointes et les longueurs seulement, dessine des boucles de rêve. Et c'est vous qui esquissez vos ondulations du bout des doigts, sur cheveux secs ou essorés.

Toni & Guy, crème mémoire boucles, 100 ml, env. 9 €.

8. Du lin pour cheveux fins

Le saviez-vous ? Le lin contient des fibres génératrices de volume. Souples et résistantes, elles possèdent des propriétés naturellement gainantes pour donner du volume aux cheveux plats. Un baume contenant uniquement des éléments d'origine végétale !

Baume après-shampoing aux fibres de lin, Klorane, 150 ml, 7,20 €.

9. Magic argan

Riche en acides gras, oméga 6 et vitamine E antioxydante, l'huile d'argan a des vertus régénérantes pour la fibre capillaire. Appliquée sur les longueurs et les pointes avant le shampoing, elle fait briller les cheveux. Moins résistants à cause des bouleversements hormonaux, ceux-ci sont fortifiés et plein de vitalité. **Huile d'Argan Bio, Fleurance Nature, 50 ml, 16,90 € www.fleurancenature.fr**

10. S.O.S. cheveux crépus

Très secs et fragiles, les cheveux bouclés ou très frisés cassent facilement en cas de déséquilibre hormonal. Très doux, ce shampoing hydratant enrichi au beurre de karité, redonne leur vitalité aux cheveux secs et déshydratés. A renouveler tous les deux-trois jours avec un soin adapté.

Shampoing hydratant Laura SIM'S, 250 ml, 6,95 €.

AU SECOURS, J'AI LES CHEVEUX GRAS !

Au lieu de vous morfondre et de tenter de camoufler leur aspect lisse et gras, rusez. Comment ? En évitant de frotter votre cuir chevelu, pardieu. Cela active les glandes sébacées et accélère la sortie du sébum. Exit, donc, les massages du crâne. Attention également à l'eau trop chaude lors du lavage et à adopter un shampoing adapté.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT



Gare à la chute

En période post-accouchement, tous les moyens sont bons pour diminuer la chute des cheveux et réactiver la repousse. Composée d'actifs – créatine, tétrapeptides – et d'un complexe vitaminique (B5, B6, B8), cette lotion s'utilise en cure. Effectuez 10 pulvérisations trois fois par semaine sur le cuir chevelu, massez. Sans rinçage.

Creastim lotion antichute, Ducray, le coffret de 2 sprays de 30 ml, 37,10 €.

Essentielles, les huiles

Bannies pendant la grossesse, les huiles essentielles de mandarine et d'anis étoilé s'invitent dans un shampoing douche extra-doux. Les qualités adoucissantes de l'aloé vera contenu dans ce cosmétique bio labellisé s'associent aux vertus tonifiantes des huiles essentielles.

Shampoing douche Melvita, 200 ml, 7,65 €.

100 % réparation

Indispensable à votre panoplie, ce masque nutrition intense est un véritable élixir pour les cheveux. En une minute chrono, sa texture onctueuse pénètre la fibre capillaire pour une réparation en profondeur. Faciles à coiffer, les cheveux sont resplendissants.

Ultimate Huile précieuse, masque nutrition intense, Schwarzkopf Gliss, 200 ml, 5,95 €.

JOUE-LA COMME À L'ESPACE WELEDA !

Pour stimuler la microcirculation et évacuer les tensions, optez pour un massage du cuir chevelu. Un geste qui apporte également volume et éclat aux cheveux. Une fois la lotion appliquée, effectuez le geste du shampoing en frictionnant, du bout des doigts, la surface de votre crâne. Passez vos doigts dans vos cheveux, des tempes jusqu'à l'arrière du crâne puis du sommet de la tête à l'arrière ou effectuez des petits cercles à la racine des cheveux en haut du front.

Sur rendez-vous, les ateliers durent environ 45 minutes (www.espace-weleda.fr).



MISSION COLORATION

Le saviez-vous ? Les composants chimiques contenus dans les colorants pour cheveux menacent directement la santé de votre bébé. Pour vous refaire une beauté, optez pour une coloration végétale 100% bio à base de plantes et de produits naturels : henné, racines de rhubarbe, betterave... Et veillez à ce qu'ils soient appliqués par des professionnels en toute sécurité. En prime, avec la coloration végétale, le cœur de la fibre capillaire reste intact.

Et le balayage, je peux ? A ce jour, il n'existe aucun produit naturel destiné à ce procédé qui consiste à éclaircir la fibre des mèches. Et gare à l'argile – réputée pour éclaircir les cheveux – et à ses dérivés toxiques.