

# Vous rêvez d'une crinière à faire tourner les têtes ?

Prenez soin de vos cuticules. ANDREA KENNEY

**A**vez-vous déjà remarqué l'arsenal de produits capillaires pour cheveux abîmés qui encombre les tablettes des pharmacies partout au pays ? Au Canada, deux choses expliquent ce phénomène : la rigueur du climat et la façon dont nous traitons nos cheveux.

« Nous faisons la vie dure à nos cheveux en essayant de leur donner une allure qui ne leur est pas naturelle, et c'est ce qui endommage le plus les cuticules », de dire le Dr Beatrice Wang, dermatologue au Centre de dermatologie et de chirurgie dermatologique Carey-Wang de Westmount au Québec. Le Dr Wang fait ainsi allusion aux mauvais traitements que nous faisons subir à nos cheveux (entre autres avec les produits défrisants, les permanentes et les teintures à répétition) qui viennent à l'encontre de la nature même du cheveu et qui endommagent son enveloppe protectrice que l'on appelle cuticule.

Mais les dommages capillaires ne sont pas imputables uniquement à nos excès. « Il y a aussi les écarts de température et le faible taux d'humidité de l'air, en hiver, à l'intérieur de nos maisons. » La saison froide est suivie par des étés souvent torrides qui nous incitent à passer de longues heures au soleil et au vent. « Ces conditions climatiques particulières contribuent à assécher les cheveux suffisamment pour endommager les cuticules », d'expliquer la dermatologue.

## LA CUTICULE SAINE

La nature a doté nos cheveux (au nombre approximatif de 100 000 sur la tête d'un adulte) d'une enveloppe incolore de protéines résistantes, appelée cuticule. La fonction de la cuticule est de protéger la structure des filaments de protéines qui composent le cheveu. Au microscope, la cuticule ressemble à une toiture

cylindrique couverte de cellules, appelées écailles, disposées comme les bardeaux d'une toiture. Ces écailles doivent absolument être plates pour que le cheveu puisse réfléchir la lumière, conserver son aspect sain et lustré et demeurer doux au toucher.

## LA CUTICULE ABÎMÉE

À force d'être malmenées, les cuticules commencent à se soulever sur les côtés, de manière irrégulière (comme les bardeaux abîmés d'une toiture) et sur le pourtour du cheveu, en bas et en haut, tout le long de la tige, laquelle s'effiloche et s'use avec le temps. Ainsi abîmée, la tige du cheveu peut alors se briser (ce qui explique les frisous) et entraîner l'assèchement des pointes, ce qui rendra le cheveu rugueux au toucher. C'est ce que les spécialistes appellent un cheveu poreux (sec ou terne) et sans élasticité (fragile, cassant). Autrement dit, les cheveux sont endommagés.

## RÉPARER LES DOMMAGES

Heureusement, nul besoin de laisser les cheveux s'abîmer à ce point. La technologie, par l'entremise des fabricants de produits cosmétiques, met à notre disposition des solutions pour nous aider à maintenir la santé de nos cheveux. « Ces entreprises font beaucoup de recherche sur le sujet », de dire le Dr Wang. « Elles ont créé des produits qui, jusqu'à un certain point, restaurent l'uniformité des cuticules. La chevelure retrouve ainsi son apparence saine, du moins jusqu'au prochain shampooing. »

En retour, nous avons tous notre part à faire pour préserver la santé de nos cheveux. Comme nous le fait observer le Dr Wang : « Un grand nombre de personnes ne protègent pas leurs cheveux de la même façon qu'ils protègent leur peau. »

# PLAN EN 7 ÉTAPES POUR ÉVITER L'USURE DES CUTICULES

**1 Espacez les shampooings** Mouiller les cheveux a pour effet de soulever les cellules des cuticules, ce qui augmente la friction entre les cheveux et les risques de dommages. En se lavant les cheveux moins fréquemment, on les sèche également moins souvent, ce qui réduit les dommages causés par l'air chaud du séchoir. Si vous jugez que vos cheveux ne sont plus très propres, utilisez un shampooing sec ou contentez-vous de vous remonter les cheveux en une coiffure simple qui restera bien en place, mieux que lorsque les cheveux sont fraîchement lavés.

**2 Utilisez un revitalisant** « Les revitalisants ont pour effet de lisser les cuticules de manière à leur donner une surface uniforme », d'expliquer le Dr Wang. « En étant moins soulevées, les cuticules auront moins tendance à casser. » Le but est d'obtenir des cheveux souples et bien protégés qui bougent en glissant les uns contre les autres.

**3 Séchez et peignez avec soin vos cheveux** Comme nous le précise Anthony Ruso, styliste principal au Soho Salon & Spa d'Etobicoke, en Ontario : « Utilisez des produits conçus pour protéger les cuticules quand vous devez soumettre vos cheveux à la chaleur et employez un revitalisant conçu pour rester dans les cheveux après l'application. Réglez toujours votre séchoir à basse température, et utilisez le diffuseur d'air, lors du séchage, ou encore laissez sécher vos cheveux à l'air libre. »

**4 Protégez-vous des rayons UV** « Vaporisez un écran solaire sur vos cheveux, surtout pour protéger votre cuir chevelu », de dire le Dr Wang. « En toute honnêteté, aucune étude jusqu'à présent n'a démontré que les écrans solaires pouvaient protéger de quelque façon que ce soit les cheveux. Cependant, le gros bon sens me porte à croire que les écrans solaires ne peuvent qu'être bénéfiques puisqu'ils contiennent des hydratants. Faute d'écran solaire, vous pouvez porter un chapeau non ajouré, vous abriter sous un parasol et limiter la durée de vos expositions au soleil. » Enfin, souvenez-vous que le soleil a un effet décolorant sur les cheveux.

**5 Contrez les méfaits du sel et du chlore** « L'eau salée et l'eau chlorée de la piscine ont le même effet desséchant sur les cheveux que sur la peau », d'expliquer le Dr Wang. Mais vous pouvez limiter les dommages en rinçant vos cheveux chaque fois que vous sortez de l'eau. » Vous pouvez aussi restaurer l'état de vos cuticules en les traitant avec un bon revitalisant.



**6 Cheveux mouillés : à dorloter !** Les cheveux ne peuvent être plus fragiles que lorsqu'ils sont mouillés, d'où l'importance de ne pas les étirer avec le peigne ou la brosse lorsqu'ils sont emmêlés. Il ne faut surtout pas les chiffonner ou les entortiller. Séchez-les à la serviette en les gardant bien plats et démêlez les nœuds à partir de la racine, à l'aide d'un peigne à dents espacées.

**7 Combattez la sécheresse capillaire** Selon votre mode de vie, vos cheveux risquent d'être aussi secs durant l'été que durant l'hiver avec le chauffage. « Quand vos cheveux deviennent plus secs, hydratez-les avec un revitalisant plus efficace ou avec un hydratant capillaire », nous recommande Monsieur Ruso.

La plupart des fabricants de produits capillaires proposent des solutions pour tous les cheveux, quel que soit leur état : secs/endommagés, colorés, permanents, très bouclés, fins, etc. La sélection qui nous est proposée est d'une telle diversité que cela peut facilement semer la confusion chez le consommateur. Consultez un dermatologue ou un styliste réputé qui pourra vous guider. Ou encore, notez les numéros sans frais imprimés sur les étiquettes des produits capillaires et demandez conseil aux fabricants.

Pour plus de renseignements sur la science capillaire et ses traitements, visitez le site de Procter and Gamble au [www.pg.com](http://www.pg.com). Pour connaître la terminologie capillaire, consultez le service des Ressources technologiques de l'Oréal Hair Science au [www.hair-science.com](http://www.hair-science.com).