



Soigner sa crinière

Comment garder vos cheveux et votre cuir chevelu en santé cet été **Laura deCarufel**



Nous savons comment protéger notre peau du soleil : avec de l'écran solaire, que l'on applique le plus souvent possible sur la peau. Toutefois, ce que nous connaissons moins, ce sont les effets néfastes des rayons ultraviolets sur les cheveux. Ajoutez à cela l'action du chlore et de l'eau salée, et toutes les conditions seront réunies pour vous faire détester l'apparence de vos cheveux l'été durant.

« Lorsque viennent les beaux jours, il faut remplacer sa tuque par un chapeau de soleil », nous dit le Dr Carmel Anderson, dermatologue et professeure clinicienne adjointe à l'Université de la Colombie-Britannique, à Vancouver. Les puissants rayons UV peuvent abîmer les cheveux et le cuir chevelu, entraînant l'affaiblissement de la cuticule (couche externe de la tige du cheveu) et nous rendant vulnérable au cancer de la peau. « Les gens ne se rendent pas compte que le cuir chevelu, contrairement à la peau du visage, est rarement exposé et est donc plus sensible aux éléments. Il peut brûler intensément sous le soleil, et très rapidement », explique le Dr Anderson. Évitez les chapeaux de paille ajourés. Regardez le soleil à travers le chapeau. Les seuls qui puissent offrir une protection efficace aux cheveux et au cuir chevelu sont ceux qui ne laissent pas filtrer la lumière.

« La plupart des gens souffrent déjà de sous-hydratation capillaire », explique Peter Ciardulli, de Calia Hair Design, à Toronto. Ce problème est attribuable au chlore et à l'eau salée qui drainent les huiles naturelles de la cuticule.

La déshydratation peut entraîner la rupture du cheveu, le fendillement de ses extrémités et la perte du lustre naturel de la chevelure. Pour préserver l'hydratation naturelle du cuir chevelu, Peter Ciardulli conseille de ne pas laver les cheveux plus souvent qu'aux deux ou trois jours. Et Carmel Anderson recommande de changer régulièrement de shampooing pour éviter que les cheveux ne s'habituent à une formule. Enfin, si vous passez de longues heures dans la piscine ou dans la mer, achetez des produits capillaires conçus exprès pour les baigneurs. Appliquez un conditionneur avant la

baignade, portez un casque de bain et utilisez par la suite un shampooing clarifiant.

Les produits qui revitalisent en profondeur peuvent également contribuer à hydrater la chevelure. Mais, fait remarquer le Dr Anderson, peu de molécules sont suffisamment petites pour pénétrer la zone corticale (la couche intermédiaire) du cheveu. Il faut donc rechercher des produits contenant des ingrédients capables de le faire, l'huile de coco restauratrice, par exemple. Certains produits capillaires contiennent maintenant des filtres UV qui enrobage le cheveu d'un écran protecteur.

Prenez l'habitude de traiter vos cheveux en douceur. Épongez-les au lieu de les frotter à la serviette pour les sécher et évitez les produits coiffants trop concentrés.

Si vous devez utiliser le séchoir, réglez-le à l'air frais pour la fin du séchage, afin de sceller la cuticule. Cela aura pour effet de donner plus de lustre aux cheveux en leur permettant de mieux réfléchir la lumière. Peter Ciardulli, pour sa part, recommande de se faire couper les cheveux tous les trois mois, afin d'éliminer les pointes sèches et cassantes et de favoriser la croissance des cheveux.

« Si vous tenez à vos cheveux et que vous en prenez soin, ils auront meilleure apparence. » « L'intérêt que l'on porte à notre chevelure se reflète également dans notre alimentation », de dire Carmel Anderson, qui privilégie les régimes quotidiens riches en fer, en protéines et en acides gras oméga-3, avec quantité de mûres, de noix de Grenoble, de graines de lin et de légumes à feuilles. « Tous ces aliments vous aideront à préserver votre santé générale — et celle de vos cheveux », explique-t-elle. Elle nous recommande aussi de boire du thé vert et, une fois le thé refroidi, de l'appliquer sur les cheveux. « Le thé vert a une teneur élevée en antioxydants, ce qui est excellent pour la santé, en plus d'agir comme léger écran solaire sur les cheveux. » Il est bon aussi de consommer des aliments riches en lycopène, comme le pamplemousse rouge, le melon d'eau et les tomates. « Commencez par vous nourrir sainement, car c'est de votre santé, surtout, que dépend votre apparence. »