

Comment prendre soin de ses cheveux ? - 1/2

Ah les cheveux ! Ça ne sert pas seulement à réchauffer la tête ou à cacher vos cicatrices de varicelle ! Filles et garçons qui veulent séduire par la force des cheveux, venez par ici...

Au départ, je voulais faire mon article en deux parties, c'est-à-dire d'un côté les filles et de l'autre les garçons. En effet, il est assez connu que les garçons ont une matière de cheveux généralement plus forte que les filles et qui ne nécessite pas les mêmes soins. Mais, je préfère faire une synthèse, sinon ça devient trop compliqué à lire.

La coupe de cheveux

Le passage chez le coiffeur est une étape à ne pas négliger, que l'on ait les cheveux courts ou longs. Si vous désirez changer radicalement de coupe de cheveux, prenez la peine d'investir en vous rendant chez un coiffeur-visagiste. Il vous donnera des conseils utiles et vous évitera de porter un bonnet pendant 2 mois, car il ne se trompe généralement pas.

Pour entretenir un carré simple, préférez les coiffeurs "just a cut" : il ne faut pas trop leur en demander. Pour un dégradé, je suis ressortie avec une coupe en escalier, je n'étais pas très contente. Mais pour égaliser les pointes pour pas cher, c'est parfait (17 euros shampooing-coupe-brushing).

Dans tous les cas, il faut vous rendre régulièrement chez le coiffeur. Pour entretenir une coupe courte ou longue, allez-y une fois tous les 2 mois. Si vous souhaitez faire pousser vos cheveux, il faudra quand même vous y rendre !!! Mais dans ce cas, attendez d'avoir des petites fourches au niveau des pointes (généralement 3 mois). A partir de ce moment, foncez chez le coiffeur avant que ces fourches ne remontent sur toute la longueur du cheveu.

Le shampooinage

C'est devenu un véritable casse-tête de choisir son shampooing de nos jours !!! Il y en a déjà une centaine en rayon et il en sort un nouveau tous les 2 mois. Si comme moi vous n'en pouvez plus, je vais faire une petite sélection, ce qui implique obligatoirement de la pub et j'en suis désolée :

- pour cheveux gras : personnellement j'ai à peu près tout essayé en la matière, et j'ai fini par péter les plombs. Il y a souvent 2 causes principales aux cheveux gras : le manque ou le trop-plein d'hygiène, et les hormones de la puberté :

- dans le premier cas : pour une bonne hygiène des cheveux, se les laver 2 à 3 fois par semaine suffit amplement, et bien entendu, après le sport ou une soirée dans un lieu enfumé. Ne croyez pas à la recette de grand-mère : pour éviter de faire trop de shampooing, il suffit de les rincer à l'eau. Alors ça c'est une catastrophe. Le cuir chevelu produisant en excès du sébum, il ne faut surtout pas l'agresser avec de l'eau calcaire ou un shampooing inadapté. Préférez un shampooing pour cheveux gras ou même pour cheveux normaux : head and shoulders (mais a tendance à dessécher les longueurs) ou sunsilk sont très efficace.

- dans le second cas : se caractérise par un cuir chevelu rouge vif, accompagné parfois de desquamation (pellicules grasses), et surtout d'acné, bref, le jackpot de l'adolescence. Dans ces cas-là, prenez rendez-vous chez le dermatologue (et oui, il s'occupe aussi des cheveux à ses heures perdues), qui analysera le problème et pourra vous prescrire un traitement. En attendant, il ne faut surtout pas utiliser les shampooings adaptés aux cheveux gras, vous courez à l'aggravation. Utilisez du Seba Med, produit très efficace pour la peau qui s'utilise aussi en shampooing et gel douche. La gamme Neutrogena est aussi un excellent soin, même si leur shampooing pue un peu mais on peut pas tout faire.

- pour les pellicules : là encore la gamme Neutrogena fait des miracles. Il faudra aussi penser à aller chez le dermatologue pour voir si ce sont des pellicules grasses (dûes à la puberté) ou sèches (problème génétique de cuir chevelu), et ainsi avoir un traitement adapté.

Comment prendre soin de ses cheveux ? - 2/2

- pour les cheveux dits "normaux" : non mais vous voulez une baffe ? Comme je suis gentille, je vais vous donner des conseils inutiles : achetez le shampoing adapté à la forme de vos cheveux, c'est-à-dire si ils sont bouclés, prenez pour les cheveux bouclés, pour les cheveux longs, les cheveux longs... Je vais pas vous faire un dessin en plus.

L'après-shampooing et autres soins parce que vous le valez bien

Je vais pas disserter des heures sur les après-shampooing pour la bonne et simple raison que je n'aime pas ça. Ça colle, ça graisse les cheveux 2 fois plus vite même si on a des cheveux dits "normaux", ça sert à rien à part à faire joli dans votre salle de bain (Wahou ! Trop cool ! J'ai toute la gamme pantene pro v !). Mais pour ne pas oublier nos amis les cheveux frisés à crépus, je conseille à ceux-ci d'acheter l'après-shampooing de base de 3L acheté dans toutes les grandes surfaces. Parce que le but d'un après-shampooing c'est quand même de démêler. Si vous en achetez un d'une grande marque, au bout d'1 mois il est fini et au prix que ça coûte...

Bref, je vais plutôt m'intéresser aux masques pour les cheveux :

- c'est économique : cher à l'achat si vous prenez une grande marque, le pot tient à peu près 3 mois si vous avez les cheveux mi-longs.

- c'est pratique : vous êtes un garçon ou une fille mais vous n'aimez pas passer 1 heure dans la salle de bain tous les jours ? Le masque est fait pour vous ! Un masque pour cheveux dure 5 à 15 minutes selon les marques, et il suffit de le faire une fois par semaine.

- c'est pas compliqué : 1 fois par semaine, vous vous lavez les cheveux. Une fois rincés, vous appliquez une noisette ou deux selon la longueur de vos cheveux sur les longueurs et pas les racines, inutile d'anéantir vos efforts de dégraissage ! Vous mettez du cellophane ou une serviette chaude ou n'importe quoi pour les tenir, par exemple une pince, et vous attendez le temps indiqué. Pendant que vous avez l'air ridicule, profitez-en pour vous faire un masque à l'argile sur le visage, ça vous fera pas de mal.

- et surtout, ça marche ! : oui ça marche. Les cheveux fins prennent du corps, les fourches sont retardées, les cheveux tombent moins et les cheveux courts ont plus de force.

Un peu de pub : Kérastase ou l'Oréal Professionnel (chez tous les bons coiffeurs), la gamme Yves Rocher.

Pour tous les jours...

Quelques conseils à appliquer pour garder des cheveux en bonne santé :

- ne pas trop s'attacher les cheveux : les cheveux sont vivants ! Il ne faut pas trop les enserrer dans des élastiques ou des serre-têtes (hum chacun ses goûts), ni les étouffer sous des chapeaux, bandanas, etc...

- ne pas se laisser avoir par une longueur "bâtarde" : la coupe où vos cheveux frottent sur le manteau ou sur votre sac-à-dos. Soit vous coupez, soit vous vous mettez au sac-à-main, mais prenez une décision avant que les fourches n'apparaissent.

- arrêtez le gel : on ne le répètera jamais assez. Non seulement le gel c'est pas beau à voir (personnellement l'effet carton brillant je trouve pas ça très sexy), mais ça abîme les cheveux, vous les étouffez. A court terme, les cheveux deviennent raplaplas, à long terme, vous courez à la calvitie précoce. Donc le gel, pour les grandes occasions.

- évitez de fumer : d'une part ça pue, d'autre part quand vous allumez votre clope par jour de grand vent vous vous brûlez les mèches de devant, enfin ça les rend ternes (comme le reste de votre tête d'ailleurs).

Sur ce, bon courage ! J'espère que mes conseils auront été utiles...