Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 7-8

Artikel: Vos cheveux en vacances
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826114

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vos cheveux en vacances

Jean-Claude Curchod

En été, soleil et baignade mettent vos cheveux à mal. Quelques conseils pour les entretenir, les bichonner et surveiller une éventuelle perte.

Une chevelure brillante, saine, et fournie, est un signe de bonne forme physique et un symbole de séduction. Oui, mais en été, c'est la galère... une tignasse revêche, voilà notre lot bien souvent après la piscine, les crèmes solaires, le bain de mer et l'exposition au soleil.

Vitamines et huiles

Une bonne alimentation a une influence directe sur l'état de nos cheveux. Les vitamines B5 et H sont indispensables à leur bonne santé. Où les trouve-t-on? Dans les céréales complètes, les légumes verts et le pain complet, mais aussi dans la gelée royale, le germe de blé et la levure de bière. Elles existent également sous forme de concentrés pharmaceutiques.

Les oligo-éléments ont aussi leur mot à dire: la silice – présente dans les légumes frais, les agrumes, les champignons, les olives et les radis – offre une aide précieuse. Le soufre, que l'on trouve dans le poisson, les œufs et la viande blanche principalement, entre également en ligne de compte. Les femmes sont souvent sujettes à des carences en fer, préjudiciables à leurs cheveux, pendant la période des règles bien sûr, où la perte en fer est importante, mais aussi parce qu'elles mangent peu de viande par manque de goût ou par souci de maigrir. Le zinc est un élément moins connu, mais aux vertus antiséborrhéïques – contre l'excès de séborrhée, des «cheveux gras» – intéressantes.

Les adeptes de la phytothérapie connaissent sans doute les vertus de la teinture d'ortie mélangée à celle de romarin qu'on frictionne sur le cuir chevelu pour stimuler une bonne pousse des cheveux. Traditionnellement, dans certaines régions du monde, on utilise aussi les huiles pures d'amande, d'olive ou de monoï pour nourrir les cheveux secs. Après l'application de l'huile, il faut s'enrouler la tête d'un linge chaud pendant une heure, puis faire un shampoing doux et rincer abondamment.

Soleil, oui, mais

A petites doses, les cheveux aiment le soleil, car il aide à fixer le calcium par l'intermédiaire de la vitamine D. Il stimule aussi les milliers de petits vaisseaux qui irriguent le cuir chevelu. Le soleil fait croître les cheveux plus vite et plus fort, à condition de ne pas en abuser.

Les bains de mer sont bénéfiques aux cheveux gras. L'eau de mer, le sel et le plancton régulent les sécrétions du cuir chevelu et le tonifient. Lorsque vous vous baignez en mer, profitez-en pour masser votre cuir chevelu dans l'eau en posant les doigts fermement sur le crâne et en faisant des mouvements de rotation sans déplacer les doigts. Le soir, un rinçage abondant à l'eau douce, avec un shampoing ultra-doux, s'impose.

Les cheveux secs, eux, n'apprécient guère les rayons du soleil, le sel de mer ou le chlore des piscines. Si on observe des cheveux secs au microscope, on remarque qu'au lieu d'être lisses, ils présentent des écailles sur leur surface. Lors du coiffage, ces écailles se croisent et rendent les cheveux rêches et cassants.

Sur la plage, il est bon, dans ce cas, d'appliquer un protecteur capillaire, un produit qui préserve la kératine du cheveu. Si vous mouillez vos cheveux dans l'eau de mer, pensez à les rincer immédiatement à l'eau douce en prenant une douche ou en les arrosant avec une bouteille d'eau que vous aurez emportée. Lavez-vous ensuite les cheveux à l'eau claire, sans shampoing, et appliquez ensuite un après-shampoing adapté. Ajoutez à l'eau du dernier rinçage le jus d'un demi citron, l'acidité aide à lisser la kératine du cheveu.

De manière générale, le lavage des cheveux à l'eau très chaude et le séchage à forte température sont peut-être agréables, mais s'avèrent surtout nuisibles. Un dernier rinçage à l'eau presque froide est au contraire indiqué. Evidemment, les colorations et brushing trop fréquents sont à éviter.

Si vous perdez vos cheveux au printemps et en automne, cela n'a rien d'alarmant. Par contre, si la perte est longue et continue, consultez un dermatologue ou un généraliste, il peut s'agir d'un début d'alopécie.

Bernadette Pidoux

››› ***A consulter:*** *www.procheveux.com ou www.soscheveux.com*