

# Vos cheveux en vacances

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826114>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# VOS CHEVEUX EN VACANCES



Jean-Claude Curchood

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 antiséborrhéiques – 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](http://www.procheveux.com) ou [www.soscheveux.com](http://www.soscheveux.com)