

# Comment protéger ses cheveux en vacances?

Autor(en): **Fattebert Karrab, Sandrine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 59

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831316>

## **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.

# Comment protéger ses cheveux en vacances?

Chic, c'est l'été! Soleil et baignades sont au programme, mais comment préserver sa chevelure de leurs effets desséchants? Les conseils d'une spécialiste.

**LE SOLEIL ASSÈCHE** L'été, il peut avoir des effets positifs sur nos cheveux: il donne de jolis reflets, il active la circulation des microvaisseaux et il fixe le calcium sur le cheveu en provoquant une production de vitamine D. Mais gare à l'overdose, car les infrarouges assèchent l'épiderme et modifient le pH du cuir chevelu, ce qui peut se transformer par des états pelliculaires. «Avant une exposition au soleil, n'oubliez pas d'enduire vos cheveux d'une huile protectrice spéciale cheveux, avec filtres UV, conseille Nellina Bertolo, coiffeuse chez Garnier Coiffure à Lausanne. Vous pouvez l'utiliser sur cheveux mouillés ou secs. C'est très efficace si vous projetez de passer des vacances balnéaires au Sud, mais ce n'est pas nécessaire si vous restez en Suisse.» Plusieurs marques proposent des soins spécifiques (Solar Sublime de L'Oréal Professionnel et Sebastian, entre autres). Karité, beurre de cacao, argan: les principes contenus dans ces masques vont adoucir et réparer les cheveux abimés.

**LE SEL IRRITE** A la plage, n'hésitez pas à prendre une bouteille d'eau douce pour rincer votre chevelure après la baignade, si aucune douche n'est à disposition. En effet, le sel (et le sable

aussi) irrite le cuir chevelu, avec le risque de démangeaisons. Et de retour à l'hôtel? «Après le lavage, vous pouvez utiliser un masque après-soleil, puis un lait solaire régénérant, sous forme de spray, en évitant les racines et en insistant chaque fois sur les longueurs et les pointes», explique la professionnelle.

Notre astuce nature: appliquez sur vos pointes de l'huile de ricin ou d'avocat avant de vous coucher. Si vos cheveux sont longs, vous pouvez les natter. Douceur garantie le lendemain matin!

**LE CHLORE DÉSHYDRATE** Lui aussi dessèche la fibre capillaire. Plus dérangeant: il abîme la couleur. Attention donc au délavage! A propos, est-il déconseillé de se faire une coloration avant de partir en vacances balnéaires? «L'idéal est de la prévoir un, voire deux mois avant son départ, pour éviter que le cheveu, fragilisé, subisse une nouvelle agression. Mais tout dépend de la nature de votre cheveu, précise Nellina. Si la repousse exige une coloration hors de

ces délais, alors on prendra soin de se concentrer sur les racines.» Là aussi, usez d'un shampoing doux, d'un après-shampoing nourrissant et d'un masque régénérant, plus riche, pour limiter les effets cumulés du soleil et du chlore. A quel rythme? «Après chaque lavage si nécessaire ou selon l'état de votre chevelure, complète-t-elle. L'utilisation d'un après-shampoing est d'ailleurs recommandée pour tous les types de cheveux.»

**LE CHAPEAU PROTÈGE** et, contrairement à certaines idées reçues, il ne favorise pas la calvitie. A moins que certains de ses composants (élastique, pièces en plastique) accrochent les cheveux et leur cause des dégâts. Le cuir chevelu transpire, certes, mais il suffit de se laver les cheveux, et le tour est joué!

**Sandrine  
Fattebert Karrab**

