

# Cheveux secs

Chaque cheveu possède une couche externe de cellules qui protège la tige capillaire interne. Si cette couche s'abîme, le cheveu se déshydrate et ternit, tandis que les pointes s'effilochent. Une utilisation excessive de teinture, une exposition prolongée au chlore ou au soleil ainsi que la chaleur de sèche-cheveux, lisseurs ou rouleaux chauffants sont autant de facteurs qui endommagent les cheveux. Enfin certaines personnes ont les cheveux secs simplement parce que leur cuir chevelu ne comporte pas assez de glandes sébacées.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Lavez-vous les cheveux tous les deux ou trois jours seulement ils seront assez propre et garderont davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing pour bébé moins asséchant que certains autres produits.

. Lavez et rincer vos cheveux à l'eau tiède plutôt que chaude, afin de ne pas détruire leurs huiles protectrices.

. Rincer abondamment vos cheveux après le shampoing car les résidus peuvent avoir un effet asséchant.

. L'avocat hydrate les tiges capillaires et les nourrit en protéines, ce qui les renforce. Mélangez avec un avocat mûr pelé, une cuillerée à café d'huile de germe de blé et une cuillerée à café d'huile de jojoba. Appliquer après le shampoing en imprégnant bien les mèches jusqu'aux pointes. Couvrez-vous la tête avec un bonnet de douche ou un sac en plastique, laisser agir 15 à 30 minutes, puis rincez bien.

. La mayonnaise est une excellente alternative à l'avocat; elle contient de l'oeuf, une bonne source de protéine pour les cheveux. Appliquer la mayonnaise uniformément sur le chevelure et laisser agir jusqu'à 1h avant de rincer soigneusement.

. Si vous utilisez souvent un sèche-cheveux, choisissez un après-shampoing qui protège de la chaleur.

. Fabriquez votre propre baume : Mélangez 60 g d'huile d'olive et 60 g de gel d'aloë vera et ajoutez 6 gouttes d'huiles essentielles de romarin et de bois de santal(facultatif) l'huile d'olive est un émollient naturel, l'aloë vera hydrate, tandis que le romarin gaine et adoucit les cheveux. Laissez agir pendant 1 heure ou 2, puis rincez soigneusement.

. Lorsque vous appliquez un après-shampoing, commencez par les pointes, où les cheveux sont les plus secs. Puis remontez progressivement vers le cuir chevelu.

. Si vous n'avez ni temps, ni matériel, appliquez simplement un peu de crème pour les mains sur vos cheveux secs.

### **PRÉVENIR**

. Si possible, laissez vos cheveux sécher à l'air libre. N'abusez pas du sèche-cheveux car la chaleur fragilise les cheveux. il en va de même pour les bigoudis, lisseur pour cheveux et autres fers à friser.

. Au moins, quand vous utilisez un sèche-cheveux, réglez la température sur chaleur moyenne et non maximale.

. Utilisez une brosse à poils naturels. Les matériaux synthétiques génèrent de l'électricité statique, ce qui rend les cheveux cassants.

. Brossez d'abord les pointes pour démêler les noeuds. Cela vous évitera de tirer vos cheveux en les brossant de haut en bas.

. Donnez ensuite de grands coups de brosse de la racine jusqu'aux extrémités pour étaler les huiles naturelles des cheveux.

. Les vitamines B renforcent les cheveux. Le sélénium

contribue à entretenir une bonne santé.

. L'huile d'onagre garde les cheveux brillants.

Portez un bonnet de bain pour la piscine et faites un shampoing après.

. Toutes les 6 semaines environ rafraîchissez votre coupe pour éliminer les pointes sèches et fourchues.