

## Traitements à éviter à vos cheveux

En sortant du salon de coiffure, il paraît si simple d'avoir de magnifiques boucles. Mais lorsqu'il s'agit de les faire soi-même quotidiennement, c'est une autre paire de manches.

"Même si votre coupe est parfaite et que vous vous coiffez facilement, vos cheveux ne sont pas à l'abri d'un mauvais traitement", explique Renee Cohen, styliste pour Serge Normant chez John Frieda, à New York.

Voici les erreurs les plus communes infligées aux cheveux, ainsi que les conseils des experts pour les réparer.

### Se laver les cheveux tous les jours

Nous ne préconisons pas le look grunge des années 1990, loin de là. Mais il est préférable de ne pas laver, sécher et coiffer vos cheveux quotidiennement. Si vous colorez vos cheveux, éviter un shampoing de temps en temps vous aidera à garder une couleur riche plus longtemps car les sulfates présents dans de nombreux shampoings ternissent la couleur. Et pour les autres, sauf les têtes les plus grasses, les lavages quotidiens (voire même deux fois par jour si vous allez à la gym) vous privent du sébum, rendant vos cheveux secs, cassants et plus fragiles. Si les racines paraissent trop grasses, saupoudrez-les d'un shampoing sec en poudre et brossez-les soigneusement.

### Ne pas se faire couper les cheveux régulièrement

Si vous laissez pousser vos cheveux pour changer de style, vous pourriez être tentées d'éviter les ciseaux experts de votre coiffeur pendant plusieurs mois. Mais vous ne rendriez vraiment pas service à vos cheveux. Non seulement vous aurez plus de fourches (et devrez quand même couper de précieux centimètres), mais vos cheveux auront rapidement une apparence négligée. "Vos cheveux peuvent avoir une belle apparence à chaque étape de transition, entre différents styles ou en attendant qu'ils poussent", affirme Cohen. "En continuant à couper les pointes, vos cheveux seront pulpeux et plus sains, et vous n'afficherez jamais plus le look "je laisse pousser mes cheveux".

### Utiliser trop d'après-shampoing

Les cheveux fins sont rapidement alourdis par un excès d'après-shampoing. Même secs, les cheveux abîmés n'ont pas besoin d'autant d'après-shampoing que vous le pensez. "Si vous en utilisez régulièrement en excès, le produit peut s'accumuler sur vos cheveux et laisser un résidu qui rendra vos cheveux ternes et sans vie," explique Cohen. Essayez d'utiliser la formule la plus légère (un rinçage démêlant est parfait pour des cheveux normaux à fins) et faites occasionnellement un traitement en profondeur si vos cheveux en ont besoin. Et lorsque vous appliquez votre après-shampoing, évitez les zones trop proches du cuir chevelu et concentrez le produit sur les extrémités.

### Surchauffer les cheveux

Vous êtes très nombreuses à vous sécher les cheveux au moins une fois par jour pendant plusieurs minutes. Et vous pouvez même faire suivre le brushing par une autre source de chaleur, comme un fer à friser ou à lisser. Il n'est donc pas étonnant que vos cheveux paraissent "brûlés" à long terme. "Vous pouvez littéralement brûler vos cheveux," explique Cohen. Pour les protéger, elle recommande d'utiliser un produit spécifique pour protéger vos cheveux de la chaleur.

### Lutter contre la texture naturelle de vos cheveux

Il n'y a rien de mal, d'un point de vue purement technique, à faire des boucles dans vos cheveux lisses ou, inversement, de lisser vos cheveux frisés. Mais vous devez savoir que vous risquez de

perdre beaucoup de temps et d'énergie (et peut-être aussi subir un peu de frustration) pour obtenir le style désiré. Et malheureusement, tous ces efforts sont parfois vains. Si la journée est pluvieuse, vous aurez tout intérêt à laisser vos cheveux dans leur état naturel car, à peine vous aurez mis un pied dehors que vos efforts seront réduits à néant !

#### Choisir des produits de soin inadaptés à votre type de cheveu

Choisissez vos produits coiffants avec le même soin que vous sélectionnez votre crème hydratante et votre maquillage selon votre type de peau. Charger vos cheveux fins avec une crème coiffante lourde ou un produit au silicone rendra vos boucles sans vie. Et coiffer votre chevelure épaisse et frisée avec une simple pulvérisation ne domptera pas vos frisottis tout au long de la journée. Pour de meilleurs résultats, recherchez une ligne de produits conçus spécialement pour votre type de cheveux et votre style.

#### Utiliser trop ou pas assez de produit

Même si vous utilisez le produit correct, vous pouvez quand même ruiner votre look en utilisant trop ou trop peu. Trop peu signifie que vous ne tirerez aucun avantage du produit (par exemple, vous n'utiliserez pas suffisamment de sérum pour dompter les frisottis). Inversement, utiliser trop de produit peut causer d'autres problèmes. "Il peut effectivement rendre vos cheveux plus difficiles à coiffer," explique Cohen. L'excédent de produit peut aussi s'écailler après avoir séché et donner l'impression que vous avez des pellicules. Un surplus de sérum à base de silicone rendra les cheveux mous et gras. En quelle quantité l'utiliser ? Pour les produits au silicone, Cohen recommande d'en utiliser le moins possible (prenez juste une noix entre vos paumes et répartissez-la sur vos cheveux) et répétez l'action si nécessaire. Pour les crèmes ou gels coiffants, une noisette devrait faire l'affaire. Et pour la mousse, optez pour une poignée.

#### Faire une queue de cheval avec un simple élastique

Avant de vous emparer d'un élastique et d'attacher vos cheveux, examinez-le de plus près. S'il n'est pas couvert (et idéalement continu, sans métal), vous courez le risque d'endommager vos cheveux. Un élastique découvert (comme une bande de caoutchouc ordinaire) risque d'accrocher vos cheveux, causant des casses, voire même de les arracher à la racine lorsque vous enlèverez l'élastique. Un élastique couvert protégera vos cheveux.

#### Ne pas moderniser son style

Jetez un œil à une photo de vous d'il y a 10 ans. Maintenant, regardez-vous dans le miroir. Si votre coiffure est identique, il est grandement temps de faire une petite mise à jour. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devez complètement changer de style. Parfois, il suffit juste de faire quelques ajustements pour garder un look actuel. "Changer la longueur ou en ajouter vous évitera de paraître issue d'une autre époque", explique Cohen. Une autre raison de moderniser votre coupe : un style dépassé peut vous vieillir fortement.

#### Se brosser les cheveux trop souvent

Le vieux conseil selon lequel il faut passer la brosse une centaine de fois sur vos cheveux avant de vous coucher n'est certainement pas idéal pour avoir des cheveux sains. Bien se brosser les cheveux une ou deux fois par jour permet de stimuler le cuir chevelu et de répartir le sébum de la racine jusqu'aux pointes. Trop se brosser pourrait avoir l'effet inverse en rendant les cheveux plus fragiles. Et oublier de vous brosser les cheveux mouillés (bien plus fragiles que des cheveux secs). Cohen recommande plutôt d'utiliser un peigne à dents larges quand vous sortez de la douche.

#### Ignorer la santé de votre cuir chevelu

Les follicules dans le cuir chevelu sont le lieu de naissance de chaque cheveu. Et si ces "usines" ne

sont pas propres et saines, elles ne produisent pas de beaux cheveux, forts et sains. Il existe de nombreux produits sur le marché pour soigner le cuir chevelu mais un simple petit massage supplémentaire à chaque shampooining suffit pour le stimuler. Et n'oubliez pas de rincer tous les produits de votre cuir chevelu avant de quitter la douche pour vous assurer qu'il n'y ait aucun résidu capable d'obstruer les follicules pileux.

S'arracher les cheveux gris

Non, ce n'est pas vrai ! Si vous vous arrachez un cheveu blanc, deux autres ne pousseront pas à sa place. "Mais vous ne vous en débarrasserez pas de ce problème de cette manière. "Ils repousseront plus fins et comme ils seront plus courts, ils se verront plus," explique Cohen. Même si elle admet qu'en enlever quelques-uns n'est pas si dramatique, elle propose quand même d'envisager la coloration si vous êtes amenées à arracher plusieurs tous les jours. Quand vous commencez à avoir des cheveux gris, la chevelure peut paraître terne et délavé. En colorant vos cheveux, vous obtiendrez une couleur brillante, riche et nuancée et votre look gagnera immédiatement 10 ans.