

Le cheveu consiste en un cylindre de cellules durcies par de la *kératine*, plus ou moins colorées par un pigment noir nommé *mélanine*. Ces cellules sont disposées autour d'un axe moelleux. L'ensemble prend naissance dans un *follicule pileux*, où s'ouvre une *glande sébacée*, laquelle produit du *sébum*, sorte de vernis gras qui lubrifie naturellement la chevelure. Le cheveu, fort résistant dans sa partie "aérienne", est fragile dans la courte fraction de sa tige qui traverse la peau ; or, c'est là qu'il reçoit l'essentiel des attaques dont il est l'objet. Lorsque cette base est touchée, il dégénère rapidement et meurt. Un idée, aussi fausse que répandue, veut que le cheveu, telle une plante, pousse par son extrémité ! La croissance -environ 1 cm par mois- ne se fait que par un apport nouveau de cellules dans le follicule ; *la coupe des cheveux n'accélère pas la reprise directement* (contrairement à la tonte de la pelouse !), tout au plus la stimule-t-elle, par le jeu compliqué des hormones.

Comme la peau, *le cheveu est révélateur de la santé* ; des maladies même bénignes, une alimentation pauvre en vitamines, un état de fatigue même momentané, peuvent retentir sur l'aspect de la chevelure qui perd alors son éclat, devient cassante, difficile à coiffer, trop grasse, trop sèche, tombe en quantité excessive... C'est peut-être d'abord le *médecin* qu'il faut voir ! Néanmoins, il est indispensable pour la beauté des cheveux de *dormir suffisamment*, de consommer en quantité appréciable des *vit. A et C* (crudités et agrumes) et de *les aérer souvent*. Attention ! Les shampoings censés donner un "*super-volume*" sont très *alcalins* et les bases qu'ils contiennent finissent par *attaquer* les cheveux (ils les "rongent") ; les frisures au fer très chaud (permanente et indéfrisable), les décolorations, les teintures, les laques et autres "mauvais traitements" (comme abus de soleil, d'eau de mer, qui suppriment la gaine de sébum protectrice)..., peuvent léser cheveux, cuir chevelu, provoquer des *allergies* locales ou généralisées... Si les cheveux ternissent, leur bout casse, fourche, se divise en petits pinceaux... ne pas accuser son état de santé général, ne pas demander au médecin un "tonique du cuir chevelu", il y a beaucoup de "chance" pour que l'on soit soi-même, ou son coiffeur, le seul responsable de cet état de fait. Ici, le remède est évident : un *shampooing naturel, qui revitalise et fortifie*.

Les plantes *embellissent les cheveux*... Cela, on le sait depuis toujours !

— Nos grands-mères cueillaient en été les fleurs de Camomille, les faisaient longuement sécher et les utilisaient ensuite pour donner à leurs cheveux quelques *reflets d'or*. Elles avaient emprunté ce secret à leurs mères, qui l'avaient elles-mêmes appris de leurs aïeules : décoction obtenue en faisant bouillir pdt 10-20 mn dans 1 litre d'eau 3 c. à s. de *fleurs de Camomille* matricaire ou romaine, filtrer, laisser refroidir et rincer les cheveux à l'aide de cette préparation.

Quand Maurice Mességué était enfant, il a bien des fois admiré le soin qu'apportaient les femmes de son village à l'entretien de leur longue chevelure : lorsqu'elles *coupaient* leur cheveux, c'était uniquement pendant la *nouvelle lune*, cela, disaient-elles, évitait d'en abîmer la fibre délicate.

— Lorsqu'elles lavaient leur toison abondante, elles dénouaient leur gros chignon, étalaient leurs cheveux sur les épaules, et *massaient* longuement leur tête avec de l'huile d'Olives -afin de "nourrir" leur cuir chevelu, d'y *activer la circulation sanguine*. Pour bien faire pénétrer l'huile dans la peau, elles la laissaient agir plusieurs heures en s'enveloppant le crâne de *serviettes chaudes*.

— Celles qui avaient naturellement les cheveux *trop gras* se contentaient d'un *shampooing* à l'oeuf (2 jaunes battus) et au rhum (1 verre à liqueur), et elles gardaient un bon 1/4 d'heure cette préparation couleur soleil sur la tête.

— Dans leur *eau de rinçage*, elles ajoutaient un peu de décoction de racine de Bardane pilée (2 pincées par litre), qui rend les cheveux *doux comme de la soie*.

— Les belles des années 1900 gardaient jalousement la recette du *shampooing* aux écorces de bois de Panama. Il faisait les cheveux *mousseux, souples, brillants* à souhait, propriétés découvertes par les botanistes du XIX<sup>ème</sup> s.

— Quant au Henné, les Orientales l'utilisent depuis des siècles pour *épaissir, fortifier* leurs cheveux et *activer leur croissance*. Le Henné est une plante dont les feuilles vertes, préalablement séchées, sont réduites en poudre fine ; cette poudre est ensuite diluée dans de l'eau chaude pour constituer un *cataplasme*.



L'hygiène des cheveux tient en 2 mots : *brossage* et *lavage*. À condition que ces 2 opérations soient bien faites...

— Le *brossage*, quotidien, devrait toujours être un modèle de douceur ; correctement effectué, il est aussi *massage*. Il élimine toute trace de laque ou autres impuretés. Utiliser de préférence une brosse en *sanglier* ou autre *soie*, un peigne en *corne* (affinité avec la kératine des cheveux).

— Le *lavage*, contrairement à une idée répandue, peut être fréquent ; à condition d'utiliser des *soins bien adaptés*, pratiqués régulièrement, et d'éviter les shampooings chimiques, "durs", responsables de toutes sortes de méfaits (attaquent la substance des cheveux, rendent malade le cuir chevelu, et déclenchent souvent des allergies locales ou générales).

Il existe dans le commerce de *bons shampooings naturels*, à l'huile de Cade, aux extraits d'Ortie et de Camomille..., sans adjonction de produits dangereux : ils simplifieront la vie.

Mais l'on peut aussi préparer soi-même son liquide de lavage. Par exemple :

☞ décoction d'écorce et de bois pilé de Buis (3 pincées par litre) ;

☞ décoction de feuilles/fleurs de Saponaire (5 pincées par litre) ;

☞ plus simple, 1 oeuf entier battu dans 1 bol d'eau tiède.

☞ Cheveux *gras* : pour 1 litre d'eau,

2 pincées de Gentiane jaune (fleurs/racine concassée) + 2 pincées d'Ortie (feuilles).

☞ Cheveux *normaux* : pour 1 litre d'eau,

5 têtes de Camomille romaine (fleurs) + 2 pincées d'Ortie (feuilles).

☞ Cheveux *secs* : pour 1 litre d'eau,

2 pincées de Romarin (feuilles/fleurs) + 2 pincées d'Arnica (feuilles/fleurs).

☞ *Rinçages*...

au jus de Citron dilué, qui présente l'avantage d'*acidifier* légèrement la chevelure pour son plus grand bien ;

ou au vinaigre (*naturel*) étendu...

☞ ... *secs* : poudre de Lycopode,

genre de plantes herbacées (*gr.lukos, loup et pous, podos, pied*) appelées vulgairement Pieds-de-Loup et Mousses terrestres, vivant dans nos montagnes. Leurs tiges dressées portent des feuilles petites et nombreuses leur donnant un aspect de mousse ; à l'extrémité des rameaux, chaque feuille porte un sporange produisant un type de spores -ou pollen- très légères, utilisées autrefois sous le nom de poudre de Lycopode dans la fabrication de pilules pharmaceutiques et ... pour simuler les éclairs au théâtre. Les spores, à la "coque" très dure mais laissant échapper sous le pilon une substance huileuse, sont utilisées en médecine officielle contre les irritations cutanées, surtout chez les enfants.



La saponaire

☞ ... bruns : feuilles de Henné pour des reflets auburn.

Une application de Henné peut être salutaire pour les cheveux gras. Elle les fortifie et les dégraisse. Attention ! Il n'existe dans le commerce pratiquement aucune teinture entièrement végétale ; même le Henné se trouve presque toujours mélangé à d'autres substances chimiques. Pur, il ne colore qu'en roux : les pseudo-hennés bruns ou noirs ne sont pas naturels...

Ou infusion forte de Thé et de pelure d'Oignon : ce mélange donne à la toison capillaire une délicieuse coloration auburn.

Ou feuilles de Noyer.

...

☞ ... leur chute : faire macérer dans 1 litre d'alcool pendant 1 semaine environ

60 g de Romarin,

60 g de racines de Bardane,

60 g de racines d'Ortie.

✂ Tonifier le cuir chevelu et favoriser la repousse :

— 1 c. à s. d'Ortie (feuilles hachées et jeunes pousses),

faire infuser pendant 20 mn dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

Utiliser en frictions à la racine des cheveux.

— Ou hacher et faire macérer, dans 1/2 litre d'alcool à 90°, 100 g du mélange suivant :  
feuilles de Capucine, d'Ortie et de Buis.

Parfumer avec de l'essence de Géranium, quelques pétales de Rose ou du Jasmin.

Utiliser également en frictions à la racine des cheveux.

Un être humain "normal" dispose de 100 000 à 150 000 cheveux, qui se renouvellent constamment et tombent au rythme de 20 à 40 par jour ; si l'on n'en perd pas davantage, ne pas s'inquiéter, mais dans le cas contraire, il faut consulter...

☞ Toujours dans le but de tonifier... Masser le cuir chevelu longuement et doucement avec :

— infusion de feuilles de Bardane (3 pincées par litre) ;

— ou décoction de plante entière d'Ortie (4 pincées par litre),

— ou macération de racines d'Ortie dans l'alcool à 60° (1 racine par litre) ;

— ou suc frais de Capucine, ou bouillie de plante entière (au mixer), ou décoction de ses feuilles (3 pincées par litre) ;

— ou suc frais de Cresson, ou décoction concentrée de feuilles de la plante ;

— ou infusion de fleurs/feuilles de Sauge (2 pincées par litre, également à boire) ;

— ou infusion de fleurs de Tilleul (6 pincées par litre)

...

✂ Un ami du cheveu : l'Oignon.

Préparer une décoction de 2 Oignons dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer. Laisser refroidir.

En frictionner le cuir chevelu.

*mm* Pour l'entretien de la beauté de la chevelure, selon *M. Mességué* : décoction composée de  
feuilles/fleurs de Romarin + feuilles d'Ortie + fleurs de Camomille,

2 pincées de chaque par litre d'eau, en frictions.

*mm* Infusion composée, en traitement de complément, par voie interne :

feuilles/fleurs de Marjolaine, Romarin, Thym, + fleurs de Sauge, aubier de Tilleul,

1 pincée de chaque pour 1 tasse.

### La Capucine

*Tonique, stimulante,*

*action régulatrice sur la  
sécrétion du sébum.*

