

Voici ce qui se passe lorsque vous arrêtez de vous laver les cheveux

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici mon astuce pour :

Avoir des cheveux splendides

Mais aussi économiser votre argent ;

Et moins polluer votre environnement ;

Cette astuce c'est le No-poo, abréviation de l'anglais « no-shampoo », qui veut dire « pas de shampoing ».

Le danger avec votre shampoing...

Le No-poo consiste à se passer des shampoings classiques pour laver vos cheveux. Attention, je ne suis pas en train de vous dire que vous devez arrêter les lavages ! Vous allez simplement les espacer et cesser d'utiliser des produits chimiques.

En effet, le No-poo est né du constat que les shampoings sont composés de tensioactifs qui irritent votre peau (sels d'ammonium et Sodium Laureth Sulfate...) et qui abîment vos cheveux (silicones, cires chimiques...).

cheveux-ternes

Or, ces produits découpent votre cuir chevelu, de son huile naturelle (sébum). Votre peau compense en produisant BEAUCOUP de sébum pour réhydrater votre cuir chevelu sec. Tant et si bien, que vos cheveux graissent et ternissent rapidement.

Et quand vos cheveux sont vite gras... vous les lavez PLUS SOUVENT...

C'est un vrai cercle vicieux. Or, c'est en arrêtant de vous laver les cheveux que vous pourrez l'enrayer.

Vous êtes peut-être en train d'imaginer les remarques de vos proches et les regards insistants de vos collègues, si vous décidez d'arrêter de vous laver les cheveux.

Laissez-moi vous convaincre des bénéfices que vous allez tirer du « No-poo ».

Annonce spéciale

STOP aux produits toxiques

Imaginez un instant que dans un seul petit flacon, vous ayez sous la main ce qu'il faut pour :

Lutter contre les infections cutanées comme l'acné ou les mycoses.

Combattre les infections des voies respiratoires comme la bronchite, la sinusite, la pneumonie ;

Lutter contre les troubles digestifs ;

Eliminer les puces de votre chien ;

Je sais que ça peut paraître incroyable. Et pourtant, ce remède existe. Et c'est même la nature qui nous l'a mis à disposition.

Cliquez ici pour découvrir l'huile essentielle dont il s'agit.

Suite de la lettre de ce jour

Le sébum s'occupe de tout !

La première étape – et la plus difficile – consiste à sevrer votre cuir chevelu de shampoing pour qu'il cesse de produire autant de sébum. Évidemment, vos cheveux seront très gras pendant un temps. Mais faites-moi confiance, votre corps comprendra qu'il peut réduire sa production de sébum.

Pour cela, vous devez réduire progressivement les lavages – je vous explique un peu plus loin ma méthode.

Vous pensez qu'en arrêtant les shampoings, vos cheveux vont sentir, avoir l'air gras et finiront par gratter ?

Alors non, vos cheveux ne vont pas sentir mauvais et votre crâne ne va pas gratter.

Mais oui, vos cheveux vont être gras pendant quelques temps, toutefois votre production de sébum va rapidement se réguler d'elle-même. C'est ce procédé qui vous permettra à terme, d'espacer vos shampoings.

Durant cette période, le brossage a toute son importance. Vous devez les brosser tous les matins, au moins 3 minutes. Commencez par le sommet de votre crâne jusqu'aux pointes, puis dans tous les sens (sur les côtés, tête en bas...).

cure-sebum

C'est une étape très importante car elle permet de répartir le sébum sur vos longueurs. Je vous conseille de laver régulièrement votre brosse avec du bicarbonate de soude, par exemple.

Suivez ces étapes pour réussir à vous libérer des shampoings

(et des griffes de BIG CHIMIE)

Comme vous l'avez compris le No-poo ne se fait pas en un jour. Alors tenez bon pour en finir avec les shampoings classiques.

Commencez par espacer vos shampoings. C'est primordial ! Si en temps normal vous faites un shampoing par jour, passez à tous les deux jours. Si vous les lavez deux fois par semaine, essayez de ne le faire qu'une fois tous les 5 jours, etc... Attendez d'avoir bien espacé vos shampoings, au minimum un par semaine.

Ça y est ! Vous ne faites plus qu'un shampoing par semaine, l'heure est venue de supprimer le shampoing classique et de passer au No-poo (je vous donne plus bas des recettes).

Une fois que vous êtes dans l'étape No-poo, faites pareil que pour l'étape n°1. Essayez d'espacer progressivement vos lavages « naturels ». Lorsque vous vous sentez prêt, essayez de ne pas vous laver les cheveux pendant 1 mois.

Après ce mois sans lavage, recommencez les No-poo. Trouver le rythme qui vous convient. L'idée est de ne faire que 2 ou 3 lavages par mois, en moyenne.

Le shampoing-maison à éviter (et ceux que je conseille)

La recette la plus connue est celle au bicarbonate de soude, mais je vous arrête tout de suite, vous connaissez mon point de vue sur ce produit, il n'est pas adapté pour tous. Car, si au début il absorbe vos impuretés et les excès de sébum, avec le temps il assèche votre cuir chevelu.

Les recettes de No-poo varient : farine de pois, fécule de maïs, argile, rhassoul... À vous de trouver ce qui fait du bien à vos cheveux. Vous allez peut-être trouver le produit qui vous convient dès le début, ou au contraire tâtonner avant de trouver la recette qui vous convient.

Si vous avez les cheveux gras, optez pour l'argile blanche ou verte, car elles régulent votre production de sébum.

argile

A l'inverse si vous avez les cheveux secs, le rhassoul et la farine de pois chiches vous conviendront mieux.

Réalisez donc une pâte en mélangeant la poudre de votre choix avec de l'eau ou de l'eau de fleur (rose, oranger...).

Voici une recette que je prépare depuis quelque temps :

2 cuillères à soupe de farine de pois chiche fine,

2 cuillères à soupe d'eau,

1 cuillère à café d'aloé vera,

Avec un pinceau (comme ceux pour les teintures), je badigeonne mes racines, sans oublier l'arrière de mon crâne. Je masse ensuite mon cuir chevelu et laisse agir entre 10 et 15 minutes.

Je nettoie à l'eau tiède et je termine par un rinçage au vinaigre de cidre. En effet, il permet de réguler le pH de votre cuir chevelu et d'apporter de la brillance à vos cheveux – l'odeur s'estompe rapidement.

Au fil du temps, j'ai customisé cette méthode de rinçage. Ainsi, je remplis une bouteille à moitié d'eau, je laisse infuser une branche de romarin et des écorces de citron (ou n'importe quel agrume...), et je complète ensuite l'infusion avec du vinaigre de cidre.

vinaigre

Si vous sécrétez trop de sébum, vous pouvez ajouter à cette infusion quelques feuilles d'ortie, elles contiennent de la méthionine et de la cystéine que l'on retrouve dans la kératine du cheveu. Elles apportent élasticité et tonus à votre chevelure.

Vous pouvez également mélanger du vinaigre de cidre et de l'eau avec 3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang. C'est l'essence idéale pour faire briller votre chevelure.

Si vous avez des pellicules : respectez la recette que je vous ai donné plus haut, mais remplacez par de la poudre de guimauve mélangée à de la poudre de shikakai (vous les trouvez facilement en vente sur Internet). Cette dernière nettoie le cuir chevelu et vos cheveux, sans les agresser, ni les assécher. Elle est aussi réputée pour stimuler la pousse du cheveu et réduire les pellicules.

Semaine après semaine, vous allez voir que le No-poo porte ses fruits. Vos cheveux seront brillants, épais et vigoureux. Vous ne regretterez pas d'avoir adopté cette méthode.

Le shampoing dur ou une nouvelle alternative au shampoing classique

Si toutefois, vous n'êtes pas séduit par le No-poo, il existe le shampoing dur.

D'apparence, il ressemble à un savon et possède de nombreux avantages. Primo, il n'agresse pas votre cuir chevelu. Secundo, il ne déclenche pas une production excessive de sébum.

Et ce n'est pas tout, le shampoing dur est aussi :

Économique : un pain équivaut à environ 2 bouteilles de shampoings liquides ;

Écologique : il est (le plus souvent) composé d'ingrédients naturels : huiles essentielles (déconseillées aux femmes enceintes), huiles végétales, lait, miel... et son packaging n'est pas en plastique ;

Il en existe pour tous les types de cheveux : sec, gras, normaux, crépus, bouclés...

Il est peu encombrant.

Les shampoings durs sont en vente dans les magasins bio ou sur Internet, pour un montant compris entre 4 et 17 euros.

Mais vous pouvez très facilement en fabriquer chez vous – vous trouverez des dizaines de recettes sur Internet.

savon-dur

Le shampoing dur s'applique à même le cuir chevelu, à condition que vos cheveux soient humides et que le galet soit mouillé. Mais vous pouvez aussi frotter le pain entre vos mains et masser vos cheveux comme avec un shampoing classique.

N'oubliez pas de ranger le shampoing solide dans une boîte prévue à cet effet, sinon il se dessèchera !

Si vous avez des doutes ou, au contraire, si vous êtes convaincus par ces méthodes, n'hésitez pas à les partager ici.

A très bientôt,

Manon Lambesc