



Des cheveux gris impeccables.

Quel que soit l'âge, les cheveux sont une parure naturelle. Mais pour cela, il faut en prendre soin, avec délicatesse. Ce blog vous explique comment faire.

Le sage roi Salomon savait déjà que «les cheveux blancs sont l'ornement des vieillards». C'est un fait, beaucoup de personnes ne cachent pas leurs cheveux gris ou blancs; et elles ont bien raison! Elles ont découvert que le blond AVS mettait la personnalité en valeur et conférait dignité et beauté au visage. A tel point que la mode pousse même les jeunes à teindre leurs cheveux en gris-blanc.

Le revers de la médaille, c'est qu'avec l'âge, les cheveux ne perdent pas seulement leur couleur, mais souvent aussi leur volume et leur vigueur. Ils deviennent plus fins et plus cassants, moins solides et moins brillants. Il est fréquent qu'on en ait moins, et ce n'est pas seulement vrai pour les hommes. Après la ménopause, beaucoup de femmes constatent elles aussi qu'elles perdent plus leurs cheveux. La testostérone est l'hormone responsable de ce phénomène. En vieillissant, les femmes arrêtent d'en produire, mais elles fabriquent aussi moins d'œstrogènes, ce qui fait pencher l'équilibre hormonal dans l'autre sens.

Bonne nouvelle: même s'il est impossible de stopper ou d'inverser ce phénomène de vieillissement naturel, il est possible d'en atténuer les conséquences. Et la plupart du temps sans produits onéreux ni manipulations fastidieuses.

Ne pas brosser exagérément

Quand on examine un cheveu au microscope, on constate que c'est beaucoup plus qu'un simple fil. Sa surface, la cuticule, est faite d'écailles, orientées vers la pointe. On s'en aperçoit quand on prend une mince mèche entre deux doigts, et qu'on la lisse une fois vers le cuir chevelu, puis

une fois vers la pointe: dans le deuxième cas, les doigts glissent bien plus facilement sur les cheveux. Sur un cheveu sain, les écailles sont plates. Elles reflètent donc la lumière, ce qui donne aux cheveux leur éclat.

C'est donc à la surface que les cheveux ternes et mats ont un problème. Cela s'explique souvent par la sollicitation mécanique. On disait avant qu'il fallût au moins 100 coups de brosses par jour pour avoir de beaux cheveux; la personne à l'origine de cette préconisation n'est autre que l'impératrice Sissi. Naturellement, l'impératrice elle-même ne se lavait que rarement les cheveux. Pour qu'elle ne paraisse pas trop grasse, elle (ou plutôt sa femme de chambre) poudrait sa chevelure, pour absorber l'excédent de sébum. Il était donc cohérent de prévoir 100 coups de brosse pour répartir la poudre.

Les choses ont changé. Il est toujours bénéfique de se brosser, car cela masse le cuir chevelu et répartit le sébum sur la longueur des cheveux. Mais on peut se contenter d'un nombre beaucoup plus limité de coups de brosse. Un brossage trop intensif entraîne une sollicitation exagérée de la surface du cheveu. A court terme, les cheveux peuvent paraître plus beaux et plus lisses, mais à long terme, cela les fait souffrir. Autre remarque sur les habitudes impériales: Sissi se brossait avec des peignes et des brosses en matériaux naturels. Vous devriez faire de même.

Crêper et tirer les cheveux en abîme aussi la structure. Les personnes plus âgées cherchent notamment à donner plus de volume à leur chevelure en se crêpant les cheveux. La permanente est préférable, car elle ménage les cheveux. Ce-

pendant, il ne faut pas non plus en abuser, car une permanente trop forte stresse aussi les cheveux. Enfin, il faut couper régulièrement les pointes pour entretenir votre chevelure. Ce sont les parties les plus anciennes, exposées depuis longtemps au soleil, au froid et à d'autres agressions. Elles ont donc tendance à fourcher.

Le lavage des cheveux les affaiblit

Pour ce qui est des lavages, moins on en fait, mieux c'est. Il est superflu de se laver tous les jours les cheveux, voire ça les abîme. En effet, chaque lavage les affaiblit. Certes, les choses se rétablissent en quelques jours, mais si le prochain lavage des cheveux est prévu d'ici-là, les cheveux ne sont jamais tranquilles. Ils deviennent secs, fragiles, cassants et ternes. Il est notamment contre-productif de se laver souvent les cheveux quand ils sont gras, car cela stimule la production de sébum par le cuir chevelu. En revanche, si on se limite à deux ou trois lavages par semaine, le cuir chevelu se détend et la production de sébum se normalise.

La chaleur est aussi à éviter si on veut avoir de beaux cheveux. L'idéal est de les laver à la température de l'organisme, à savoir 37 °C. Les laver avec une eau plus chaude les abîme inutilement. Sans compter que le cuir chevelu aime bien lui aussi quand l'eau n'est pas trop chaude. C'est la même chose quand on les sèche: si on utilise un sèche-cheveux, il doit rester à une température moyenne. En effet, si on ne s'expose pas à l'air froid de l'hiver en sortant de la douche, on peut oublier le sèche-cheveux et laisser les cheveux sécher à l'air libre.

Les cheveux gris peuvent être teints, mais cela les stresse beaucoup. Le mieux est d'assumer fièrement sa nouvelle couleur. Cependant, chez beaucoup de personnes, le gris tire sur une teinte jaunâtre pas très jolie. La teinture permet d'obtenir un beau gris et des cheveux plus éclatants. Elle apporte aussi une protection contre les UV.

Pas de produits chimiques sur la tête

Nous sollicitons un peu trop nos cheveux, que ce soit par l'action mécanique ou la température, mais aussi d'un point de vue chimique. L'analyse des contenus des shampoings est tout à fait édifiante. Ce sont de véritables cocktails de produits chimiques. Ils nettoient, mais donnent aussi de l'éclat aux cheveux sains. En cachant la réalité.

En effet, les silicones se déposent comme une pellicule sur le cheveu, finissant par l'enfermer et par l'empêcher de respirer. Les parabènes sont au contraire utilisés comme conservateurs, bien qu'ils puissent influencer l'équilibre hormonal. Le microplastique pollue les eaux, empoisonne les animaux marins et finit souvent par atterrir de nouveau dans notre assiette. S'y ajoutent beaucoup d'autres substances, qui séparément sont sans doute inoffensives. Mais nous sommes tous les jours en contact avec un nombre tellement important de produits chimiques différents que personne ne peut savoir quel sera à long terme l'effet de leur combinaison.

C'est pourquoi il est important de veiller à choisir des produits de soins qui ne contiennent ni silicones, ni parabènes. Les composants des shampoings Romulsin® de Diacosa sont naturels et

ne perturbent ni les cheveux, ni le cuir chevelu. Les produits naturels comme l'aloe vera, l'huile d'argan ou de jojoba garantissent bien être, beauté et éclat de la chevelure. De plus, les produits Romulsin® ne contenant aucun conservateur, ils sont écologiques.

Utiliser les soins capillaires avec parcimonie rendra service à votre porte-monnaie, mais aussi à vos cheveux. Inutile de se laver les cheveux tous les jours, deux à trois fois par semaine suffisent amplement. Il faut en revanche s'offrir des produits de qualité, et les utiliser de façon économe. Après le lavage, Romulsin® Conditioner contribue au bon entretien du cuir chevelu et des cheveux. Ils se peignent mieux, sont plus soyeux et plus brillants.

Les cheveux servent de baromètre du bien-être

Les cheveux révèlent souvent l'état d'une personne. Cela vaut pour le cycle féminin ou pour une grippe. Et pendant les périodes de stress, on peut parfois les perdre par poignées. Celles et ceux qui doivent prendre des médicaments (no-

tamment des antibiotiques) perdent aussi beaucoup leurs cheveux. Une fois les médicaments arrêtés et la période plus calme, la croissance des cheveux revient à la normale. Au lieu d'acheter des produits aussi chers qu'inefficaces, il vaut mieux veiller à entretenir son équilibre intérieur et à bien harmoniser travail et vie privée. Dans tous les cas, il ne sert à rien de prendre des hormones uniquement pour des problèmes capillaires.

En revanche, on peut tout à fait améliorer la beauté de sa chevelure avec une alimentation équilibrée. Sans compter que ce qui est bon pour les cheveux l'est aussi pour les ongles, et d'une façon générale pour la santé. Boire beaucoup, manger beaucoup de fruits, de légumes, de céréales et de champignons, permet de fabriquer beaucoup de kératine, dont sont principalement composés les cheveux. Parmi les céréales, on citera notamment le millet et les flocons d'avoine. Fruits à coque, yaourts, viande et poisson contiennent du zinc, qui favorise la croissance des cheveux. Vous contribuerez ainsi grandement à une belle chevelure grise, pleine de volume et de santé.

Contactez nous ici:

