

# Les soins des cheveux

---

Prendre soin de sa chevelure naturellement nécessite de suivre différentes recommandations comme se nourrir sainement, boire beaucoup d'eau, éviter le stress, s'oxygéner en respirant correctement et en faisant du sport régulièrement et prodiguer des soins doux adaptés. L'hydratation et la nutrition des cheveux et du cuir chevelu font partie des soins naturels souvent méconnus mais indispensables à leur bonne santé.

## ***Mais comment hydrater et nourrir sa chevelure?***

### **Hydrater ses cheveux**

Une bonne hydratation des cheveux est obtenue par l'application régulière de produits aqueux sur l'ensemble de la chevelure et du cuir chevelu.

Pour cela, nous conseillons l'utilisation quotidienne d'un **hydrolat** vaporisé au moyen d'un spray afin d'appliquer la quantité juste nécessaire et de ne pas détremper les cheveux.

L'hydrolat de **Lavande**, recommandé plus spécifiquement pour les cheveux fatigués, secs ou abîmés, embellit la chevelure et assainit le cuir chevelu.

Celui de **Cèdre de l'Atlas** sera plus adapté pour les cheveux mixtes ou gras, en cas de chute de cheveux, pellicules ou démangeaisons.

L'hydrolat de **Géranium Bourbon** est quant à lui plus spécifique des cheveux à tendance grasse ou des cuirs chevelus irrités grâce à ses propriétés apaisantes.

L'application de **gel d'Aloe Vera** sur cheveux mouillés permet également d'hydrater et de démêler en douceur les cheveux.

Sur cheveux secs il pourra également être utilisé en tant que gel coiffant.

### **Nourrir ses cheveux**

La nutrition des cheveux sera assurée quant à elle par l'utilisation de corps gras, comme les huiles végétales. Celles-ci peuvent être utilisées sur l'ensemble de la chevelure en « **bain d'huile végétale** ».

Pour cela, il est conseillé de mettre une petite quantité d'huile au creux de la main, de la réchauffer dans la paume, puis de l'appliquer délicatement mèche par mèche sur l'ensemble de la chevelure en commençant par les pointes et en remontant vers le cuir chevelu.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer l'huile sur le cuir chevelu sauf en cas de déséquilibre de celui-ci.

**Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy®. Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.**

Après l'application, laisser poser de 15 minutes à une heure en entourant la chevelure d'une serviette tiède, faire ensuite un shampoing doux pour éliminer l'excès d'huile.

La fréquence sera adaptée par chacun en fonction de ses cheveux. Sachez cependant qu'il n'est pas nécessaire de faire des bains d'huile trop souvent afin de ne pas saturer la fibre capillaire.

L'huile végétale de **Camélia**, huile de beauté par excellence des Japonaises réputées pour leur belle chevelure, est adaptée à tous les types de cheveux

qu'elle gaine et fortifie.

L'huile végétale de **Jojoba** convient à tous les cheveux, aussi bien gras que secs, dont elle rééquilibre le sébum, qu'il soit en excès ou en manque. Elle nourrit les cheveux, améliore leur brillance et leur souplesse.

L'huile végétale d'**Avocat** est conseillée pour les cheveux secs, ternes auxquels elle apporte vigueur et brillance. Cette huile est également connue pour stimuler la pousse des cheveux.

## **Bibliographie :**

### ***Layering, secret de beauté des japonaises***

Elodie Joy Jaubert - La Plage Editeur

### ***J'aime mes cheveux –Tous les soins de beauté au naturel***

Elodie Joy Jaubert - La Plage Editeur

### ***Les huiles végétales - Huiles de santé et de beauté***

Chantal et Lionel Clergeaud - Douce Alternative - Editions Amyris

### ***Traité d'aromathérapie scientifique et médicale - Fondements et aide à la prescription***

### ***Monographies : huiles essentielles, huiles végétales, hydrolats aromatiques***

Michel Faucon - Editions Sang de la Terre - La Plage

### ***L'hydrolathérapie - Thérapie des eaux florales***

Lydia Bosson, Guérolée Dietz - Douce Alternative - Editions Amyris

### ***Guide des eaux florales et hydrolats***

Patricia Dalmas - Editions Médicis

### ***Les eaux florales, un nouvel art de vivre***

Jean-Charles Sommerard - Presses du Châtelet

### ***Hydrolats et eaux florales – Vertus et applications***

Xavier Fernandez, Carole André, Alexandre Casale - Editions Vuibert

**Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy®.**

**Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.**