

○ ○ ○ Reavey, citant une étude réalisée par le groupe L'Oréal. S'occuper activement de son cuir chevelu présente de nombreux bénéfices : des cheveux plus brillants, plus denses, plus forts, qui poussent plus vite, une réduction de la casse et de la chute, sans compter la prévention quant aux pellicules, démangeaisons, tiraillements... Quand on prend soin de sa peau, on peut avoir moins besoin de maquillage. C'est le même principe pour le soin apporté au scalp, défend le hairstylist. En détoxifiant et en nourrissant son cuir chevelu, on se débarrasse des silicones qui se sont fixés autour de la fibre, altérant sa vraie qualité. On redécouvre alors la texture naturelle de ses cheveux. C'est parfois une révélation ! »

UN NOUVEAU MODE D'EMPLOI

Chez soi, on adopte les bons gestes : un gommage une fois par semaine (la recette maison consiste à mélanger du sucre à son shampooing), suivi par une hydratation du cuir chevelu avec un sérum. Puis on essaie progressivement d'espacer les lavages. Si on a les cheveux gras et/ou qui ont tendance aux pellicules, le vinaigre (de cidre) est un excellent assainissant qui équilibre le microbiome – à éviter néanmoins si votre cuir chevelu est irrité. On peut aussi diluer son shampooing dans l'eau pour éviter la concentration de produit lavant systématiquement déposé au même endroit du crâne : une astuce de Cris Dios de Laces and Hair, un salon brésilien devenu incontournable à Rio (on y croise toutes les mannequins, comédiennes et influenceuses du moment). On évite l'excès de chaleur (l'eau trop chaude et les appareils chauffants) et des résidus, comme avec les shampooings secs, les shampooings qui contiennent des silicones et des sulfates, et les très moussants. « Plus ça mousse, plus ça décape », alerte la D^{re} Nina Roos. Le massage est un geste indispensable : il stimule la microcirculation qui booste la pousse, la détoxification et le renouvellement cellulaire. « Avec la pulpe des doigts et les mains positionnées de part et d'autre de la tête, masser la peau du crâne en faisant des gestes circulaires, comme si on se shampooingait, mais à sec pour plus d'efficacité. Il faut sentir la peau "bouger" », explique la fiscaliste Diane Servant. On répète le geste trois fois par semaine pendant au moins cinq minutes, de préférence avant d'aller dormir – l'effet relaxant est un bonus ! Pour celles qui ont du mal à maîtriser le geste, ou simplement pas le temps, Diane Servant conseille une « scalp brush » japonaise, avec des picots de différentes tailles, qui stimulent les points d'acupression du crâne. Dans ce cas-là, on l'utilise sur les cheveux mouillés. « On se brossa-le, on utilise sur le shampooing ou d'un masque, pendant cinq minutes », recommande-t-elle. Enfin, on profite du changement de saison pour s'offrir une cure avec des compléments alimentaires spécifiques (qui contiennent du fer, du zinc ou du silicium et des vitamines C, B5 et B6) ou de la levure de bière pendant trois mois. Et on fait preuve de patience : bien que quelques résultats (notamment plus de volume et des cheveux plus brillants) puissent être remarqués, l'effet de cette prise en charge sera globalement visible après un mois au minimum – le cycle du cuir chevelu, comme celui de la peau, dure vingt-huit jours.



LES BONNES ADRESSES

EN SALON, LES PROS SAVENT STIMULER NOTRE CUIR CHEVELU AVEC DES PROTOCOLES DEDIES. ET, AU PASSAGE, ON SE FAIT TRES PLAISIR...

Rehab du Scalp chez Delphine Courteille. Le soin se déroule en quatre étapes : brossage détox, massage shiatsu, cataplasme sur mesure à base d'aloë vera et de poudres ayurvédiques, et lotion sans rinçage à base de provitamine B5 et d'hydrolat de camomille. 95 € (60 mn). 28, rue du Mont-Thabor, Paris-1^{re}.

Hair Rituel Sisley chez Matthieu Ségurier. L'expérience débute par un « reset » capillaire pour éliminer pollution et impuretés, suivi de bains de vapeur pour renforcer les bénéfices des soins, et ponctué par un massage relaxant et stimulant. 200 € (60 mn). 4, square Rapp, Paris-7^e.

Massage aux Huiles Chaudes Sur Mesure chez David Mallett. Installée dans un fauteuil japonais, on plane pendant que l'experte en massage Emmanuelle Deleu stimule nos points de shiatsu avec des huiles de romarin, ylang-ylang, brocoli... 50 € (30 mn). 14, rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris-2^e.

Soin Douceur des Cheveux à La Maison Dr. Hauschka. Spécialiste du « skincare » naturel, la marque propose son premier soin pour cheveux. « skindic », on procède à un brossage détoxifiant, suivi d'un massage doux. Un masque fortifiant, un shampooing traitant et une lotion stimulante boostent la vitalité. 121 € (1 h 30). 39, rue de Charonne, Paris-11^e.

Soin Cuir Chevelu Sensible à l'Institut Leonor Greyi. Le grand atout de ce soin réalisé dans une cabine isolée, ce sont les massages ! Après le brossage, on applique l'Huile Apaisante puis un mélange ultra-nourrissant. Enfin, le cuir chevelu reçoit une ampoule du Complexe Energisant à l'aide de l'appareil à ventouses. À partir de 100 € (60 mn). 15, rue Tronchet, Paris-8^e.

Rituel Pro-Jeunesse à l'Institut René Furterer. Un protocole de sept massages mobilise le cuir chevelu et couple l'action des huiles essentielles et extraits de plantes appliqués ensuite. La pro termine par un sérum riche en méliste antioxydante. À partir de 100 € (1 h 30). 15, place de la Madeleine, Paris-8^e.

2 AVRIL 2021

QUOI DE NEUF, DOC ?

Pour des résultats plus rapides, ou bien si l'on ressent la peau du crâne irritée, sensible, ou qu'on observe une intensification de la chute des cheveux (une pathologie qui touche de nombreuses femmes, surtout pour des raisons hormonales), on file chez un spécialiste pour un protocole intensif. La mésothérapie, le traitement le plus répandu en cabinet médical pour lutter contre la chute, consiste à injecter sous le derme (la couche la plus profonde de la peau) de faibles doses de médicaments. Chez Lazeo[®], centre d'esthétique médicale ayant plusieurs adresses en France, l'injection est faite avec le plasma et les plaquettes présents dans le sang du patient. Ainsi, les cellules souches des follicules pileux sont stimulées grâce aux facteurs de croissance contenus dans ces derniers, ce qui permet de booster la repousse des cheveux, la régénération cellulaire et la formation de nouveaux vaisseaux sanguins. Après cinq séances espacées d'un mois, on observe un ralentissement de la chute, une repousse et une amélioration de la qualité du cheveu. Puis, six à neuf mois après la fin du traitement, le cheveu s'épaissit.

Chez Médecine de la Beauté[®], le cabinet de la D^{re} Valérie Leduc, la mésothérapie est combinée à la lminothérapie pour décupler les résultats – une augmentation du volume, de la tonicité et de la brillance peut être notée dès la première séance, mais il faudra attendre entre deux et trois mois pour observer les effets d'un cycle capillaire relancé et stabilisé (soit une accélération de la pousse et une augmentation du diamètre de la fibre).

« Pour les patients qui ne souffrent pas d'alopécie, mais qui souhaitent rééquilibrer l'écosystème de leur cuir chevelu, je conseille la lminothérapie (à travers un appareil qui associe un laser froid fractionné et des led pour booster l'énergie cellulaire). Ce protocole stimule les mitochondries, qui sont les centrales énergétiques de la cellule, entraînant une activation du métabolisme cellulaire global », suggère-t-elle. ■

* À partir de 350 € la séance. 50, avenue Victor-Hugo, Paris-16^e.

** 400 € la séance ou 1800 € les cinq séances. 4, rue Cimaraos, Paris-16^e.

NOTRE SHOPPING « COUP DE POUCE »

GOMMAGE, SÉRUM, BROSSE... CUITES OU NOUVEAUX : INVENTAIRE STIMULANT POUR LA TÊTE.

1. Elixir végétal. Lancé en 1969, ce pré-shampooing renait en format roll-on pour une application facilitée. Un concentré d'huiles essentielles purifiant le cuir chevelu à appliquer à sec et à laisser poser 20 mn. Concentré Végétal Stimulant & Rééquilibrant Polléine, Phyto, 20 ml, 20,90 €.

2. Calmant. Cette huile riche en ingrédients naturels apaisants, anti-inflammatoires et hydratants assainit les cuirs chevelus sensibilisés. Le plus : le roll-on qui permet une utilisation ciblée. Huile Apaisante, Leonor Greyi, 20 ml, 32 €.

3. Repulpant. Dans les perles noires de ce sérum de nuit, des actifs qu'on pourrait trouver dans une formule visage : de l'absynthe, de la vitamine E et de l'acide hyaluronique réparateurs. Sérum Universel Chronologiste, Kérastase, 40 ml, 150 €.

4. Détox express. Ce gel libère des microsphères d'acide salicylique purifiant, tandis que les huiles de carthame, d'olive et de coco nourrissent. À utiliser une fois par semaine à la place du shampooing. Masque Détoxifiant pour Cuir Chevelu, Malin+Goetz, 118 ml, 32 €.

5. Pro-volume. Il est composé à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle comme le Ginseng et le curcuma revalorisés et l'amla épaississant. Masque Intensif pour les Cheveux et le Cuir Chevelu Invari Advanced, Aveda, 150 ml, 45 €.

6. Pointu. Un sérum (il peut être utilisé sur le visage également) qui stimule la production de collagène pour restaurer la qualité des cheveux grâce aux cellules souches végétales de pomme. À utiliser tous les jours avec l'un de ces gua sha taillés comme un peigne pour masser le crâne. Stem Cell Serum, 65 ml, 72 €, et Scalp Gua Sha Comb, 34 €, Act+Acce.

7. Automassage. Cette brosse made in Japan compte 376 fibres souples de tailles différentes pour déclencher tout en massant. Idéale pour appliquer uniformément les soins, elle peut être utilisée sur cheveux secs ou mouillés. Scalp, S. Heart, 5,99 €.

8. Bain de mer. Le premier scrub pour le cuir chevelu (2014) a été inspiré d'une recette de grand-mère du coloriste Christophe Robin. Ce shampooing gommant élimine les impuretés, booste la microcirculation et hydrate le cuir chevelu. Scrub Lavant Purifiant au Sel Marin, Christophe Robin, 250 ml, 39 €.

9. Bonus crinière. Un complexe formulé pour le cuir chevelu avec protéines de riz, biotine (pour la pousse), acide folique, vitamine C, minéraux, algues et probiotiques. Hair & Scalp Boost, Aime Skincare, 60 gélules, 30 €.

10. Cure de jeunesse. Devenu culte dès son lancement, ce concentré de minéraux, vitamines et protéines a un effet anti-âge rendant la chevelure plus forte, dense et brillante. Sérum Revitalisant Fortifiant, Sisley, 60 ml, 164 €.



BAIN DE MER: MICHÈLE PHOTODISC; PSESE