



## Je mets mes **cheveux** AU VERT

**L**es soins bio et plus largement naturels sont une vraie tendance lourde du marché, affirme Bernard Chevillat, président de la société de cosmétiques Melvita. Les consommateurs se réveillent et sont devenus plus militants face à leur corps. Ce qui n'était que des achats occasionnels, il y a encore quelques années, est devenu une vraie nouvelle façon de consommer.

Cheveux et peau, même appétit de soins verts ? « Pour certains utilisateurs, il était en effet plus évident d'offrir des soins ultranaturels à leur peau sans faire de même pour leurs cheveux. Nos propres clients ne font pas cette distinction, tant ils sont convaincus et inscrivent leurs achats dans une démarche globale. Ils mangent, s'habillent, prennent soin de leur corps avec cette même logique. En revanche, les nouveaux convertis entrent facilement par le biais du déodorant ou du soin visage, avant de passer aux soins corps et capillaires », conclut-il.

Le printemps et sa kyrielle de parfums pimpants font souffler un vent bucolique dans mes cheveux.



 **Ca ne mousse pas ?  
C'est bon signe !**

Loin de l'achat gadget, l'achat des soins verts pour les cheveux est, avant tout, un coup de cœur. Pour certaines d'entre nous, c'est un geste de plus pour la protection de la planète. On le sait, utiliser un shampoing bio est aussi bon pour les cheveux que pour l'environnement.

Les vrais bio sont sans paraben, sans conservateur chimique et ne sont pas testés sur les animaux. Leur biodégradabilité est optimale, ils ne sont pas toxiques et sont facilement reconnaissables grâce à des labels (voir notre article p 52) clairement apposés sur les emballages, eux aussi fabriqués dans le respect de l'environnement.

Et si certaines ne sont pas encore séduites par les soins capillaires verts, c'est souvent à cause d'idées reçues qui ont la vie dure ..

« Si mon shampoing ne mousse pas, il ne lave



pas bien », pense Catherine, 27 ans. « Sans parfum, mon shampoing ne peut pas me débarrasser des odeurs de tabac », estime Virginie 39 ans. « Je n'aime que les shampoings qui glissent bien, c'est la meilleure façon de bien laver les cheveux », affirme Sylvie, 43 ans. Et pourtant... « Certes, on ne doit pas décevoir nos consommateurs qui sont habitués à des formules très siliconées, parfumées et à la mousse abondante. C'est en leur expliquant, en leur apportant autre chose qu'on les satisfait », explique Bernard Chevillat.

## Les "plus" du naturel

● **LA CONCENTRATION** « C'est d'abord une plus haute concentration des actifs qui implique une quantité d'utilisation moindre et ainsi une répercussion directe sur l'environnement. Par exemple, avec un flacon de 200 ml, on procède à vingt doubles shampoings », explique Jean-Marie Greyl, directeur technique de la marque Leonor Greyl.

● **L'AUTHENTICITÉ** « Lorsque nous annonçons la présence d'un actif, il est réellement présent dans la formule et non pas sous forme de traces ou d'arôme, comme c'est le cas avec le miel dans certaines formules à très bas prix. » Il est vrai qu'un produit cosmétique peut indiquer un ingrédient sur son emballage, sans qu'aucune quantité minimale soit imposée.

● **LA TECHNICITÉ** « Les shampoings et soins bio impliquent une gestuelle précise. Sans silicone, peu ou pas moussants, ils ont besoin d'être émulsionnés avec un peu d'eau puis travaillés sur le cuir chevelu. Cela peut paraître plus difficile, mais c'est surtout plus agréable car plus manuel, moins expéditif. » Pour information, la grande quantité de mousse d'un shampoing "classique" est due à la présence de tensio-actifs parfois un peu irritants.

● **LE RESULTAT** « Très vite, les femmes constatent que leurs cheveux sont plus beaux, moins électriques, grèissent moins vite et sont résistants. »



## Notre sélection bio

● **Express.** Eclat Sérum Réparateur Cheveux, aux huiles essentielles de romarin, ylang-ylang, Forestpeople, 20,50 € (1).

● **Anti-coup de pompe.** Shampoing Cheveux fatigués, aux oligo-éléments (Cuivre, Zinc, Magnésium) et huile essentielle de sauge bio, Melvita, 8 € environ (2).

● **Nourrissante.** Huile végétale de jojoba, Phytosun Arômes, 8,60 € les 30 ml (3).

● **Vivifiant.** Shampoing macadamia et orange, cheveux normaux, Dr Hauska, 12 € (4).

● **Ultrabrillance.** Lotion vinaigrée à la rose, Tautropfen, 15 € (5).

● **Coloration douceur.** Coloration aux huiles essentielles pour cheveux aux extraits de pépins de raisin, 13 € et Complexe RC3 aux huiles essentielles d'ylang-ylang, La Clinique du Cheveu (6).

● **Revigorante.** Huile d'Argan, Huiles et Baumes, 19 € (7).

## Notre sélection extraits naturels

● **Les choisir** : Comme pour une gamme de soins classiques, on commence par établir un diagnostic avec un coiffeur. Selon la nature des cheveux, on choisit un shampooing, un après-shampooing et un masque. En cas de souci particulier, on suit les conseils du pro pour une cure de remise en forme.

● **Les associer** : Hormis le henné à manipuler avec grande prudence, on peut se faire plaisir sans risque. « Associer un shampooing à la moelle de bambou d'une marque et un soin à la menthe d'une autre marque par exemple ne présente aucune contre-indication », rassure Jean-Marie Greyl.

● **La bonne gestuelle** : C'est la grande différence. Pour faire mousser un shampooing avec une formule standard, on se met sous la douche, on verse parfois directement sur le cuir chevelu, on papouille deux minutes, ça mousse et on rince. Avec un shampooing nature, on adopte le geste des pros : on verse une noix de shampooing au creux de sa main ou dans un verre en plastique. On l'émulsionne avec un peu d'eau tiède et on l'applique sur l'ensemble du cuir chevelu. On le masse, en partant de la nuque et en remontant vers le sommet du crâne, avec la paume et les doigts de ses deux mains. On laisse poser une minute, on rince et on procède au second shampooing.

Si vous avez un cheveu très sec, vous pouvez même troquer votre shampooing contre un masque ou une crème de soin et effectuer le deuxième shampooing avec. Émulsionner de la même façon et rincer. Avec les soins, bien laisser poser le masque sous une serviette chaude quinze minutes ou encore toute la nuit parce que les actifs sont concentrés et que ça vaut la peine de laisser le cheveu s'en rassasier ▶

- **Sans paraben.** Soins des Cheveux à l'huile d'argan, Katima'A, 36 € (1).
- **Vitaminé.** Shampooing beauté des cheveux, à l'huile de germe de blé, Nutricap, 4,20 € (2).
- **Spécial blondes.** Shampooing et Lotion éclaircissante à la camomille, Martine Mahé, 16 € et 17 € (3).
- **Liftant.** Sérums Végétaux Lissant à l'extrait de moelle de bambou, Secret Professionnel, by Phyto, 22 € (4).
- **Indispensable.** Huile de palme, Leonor Greyl, 23 € (5).
- **Redensifiant.** Soins profonds à l'huile de carotte, Jean-François Lazartigue, 34 € (6).
- **Méditerranéenne.** Gamme Nounou pour cheveux colorés et déshydratés, du shampooing au lait de châtaigne au conditionneur à l'extrait de tomates et masque au beurre d'olives, de 13,90 € à 18,50 €, Essential Hair Care, Davines (7).
- **Marin.** Masque shampooing fortifiant cheveux, Ocea Natura, Thalasso Cure, Daniel Jouissance, 14,80 € (8).





## L'aventure des recettes maison

« Les recettes maison restent très anecdotiques, estime Bernard Chevilliat. Mais les femmes adorent les lire, y penser et, souvent, elles cherchent dans le commerce le shampoing ou le masque qui comportent les ingrédients qui font envie. » C'est vrai que, la plupart du temps, on se contente d'un trait de vinaigre de cidre ou de jus de citron dans la dernière eau de rinçage. Mais lorsque l'on a vraiment le temps, on se concocte une soirée "soin" avec bougies, bain chaud, masque et gommage visage et soin cheveu maison. Un vrai bonheur de manipuler des ingrédients et de les appliquer sur ses cheveux. En faisant l'effort de réaliser soi-même le soin, on a l'impression de potentialiser ses effets.

## Choisir les bons ingrédients

Quelques basiques qui fonctionnent toujours très bien :

● LES ŒUFS Pour un shampoing brillance et nourrissant. La recette est simplissime : battre trois jaunes, les appliquer sur le cuir chevelu, masser, puis rincer.

● LES HUILES D'OLIVE, DE GERME DE BLE ET D'ARACHIDE Pour des longueurs sèches. Mélanger une cuillerée à soupe de chaque et appliquer sur les longueurs, mais pas sur le cuir chevelu. Laisser poser toute la nuit et faire un shampoing doux le matin

● LE MIEL Pour un soin adoucissant, on en ajoute une cuillerée à café au soin aux trois huiles (recette ci-dessus).

● LE RASSOUL Anti-sébum. Mélanger 4 cuillerées à soupe d'argile verte, 2 gouttes d'HE de citron, 2 de lavande, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre, un peu d'eau pour obtenir une crème. Appliquer raie par raie, laisser poser dix minutes et rincer en émulsionnant. Les cheveux retrouvent netteté et gonflant. À utiliser trois fois en mini-cure en alternance avec un shampoing doux.

● L'HUILE DE COCO Juste après un shampoing, appliquer une noisette d'huile de coco sur les longueurs pour les hydrater et les lustrer. Si cette huile se révèle trop riche, préférer l'huile de jojoba.

**Pour en savoir plus :** *Secrets et rituels de beauté du monde entier*, Véronique Ayache et Marie-Bénédicte Gauthier, éd Flammarion  
*Je crée mes recettes santé-beauté*, Dominique Vaudoiset, éd Plon.



## J'ai testé la coloration aux plantes

Cela fait cinq ou six ans que j'utilise une coloration ton sur ton. Mes cheveux sont épais et surtout secs. Un phénomène accentué par la coloration chimique. Autant dire que l'idée d'une coloration qui "traite" le cheveu comme un soin me semble très tentante. C'est précisément ce que propose la coloration aux plantes. Rendez-vous est pris chez Martine Mahé, pionnière en la matière.

On commence par me laver les cheveux au bac et les sécher. Car la coloration aux plantes se fait sur cheveux bien propres. C'est la première différence avec la coloration chimique, où les cheveux sont volontairement laissés "sales" (pour que le sébum fasse un écran protecteur entre le produit et la peau). Ensuite, on me pose la coloration aux racines, et je la garde 30 minutes sous un casque de vapeur pour activer le processus. Je repasse au bac, on allonge la coloration sur toute la longueur et je repars pour 30 minutes de pose. Une fois ce temps écoulé, les cheveux sont largement rincés à l'eau, et l'on fait un soin à la menthe qui fait office de fixateur pour la couleur. Résultat ? Les blancs sont cachés, mais on voit les reflets. Tant mieux, cela apporte un joli contraste. Au bout de quinze jours, les cheveux sont souples. Je suis ravie. La principale contrainte reste le temps de pose. ♡♡

C. O.

Salon Martine Mahé, 28 rue Vignon, 75009 Paris.



## Envie de soins verts en institut

Massages lents et profonds, effluves toniques et douces, relaxation totale, cuir chevelu assaini et chevelure en forme, tel est le programme alléchant des instituts. Nos coups de cœur.

● **Chaud et froid.** Un shiatsu du visage et de la tête avec pose sous vapeur d'un soin à la menthe épicée est suivi d'un cataplasme à la capucine. Le shampooing est rincé au gingembre avant l'hydratation des longueurs sous vapeur. Soin Yin et Yang d'Opalis, 85 €, 1 h 30, 01 45 62 51 55.

● **Spécial brunes.** Après un shampooing puis un soin sous serviette chaude, on applique des olives noires finement broyées dans de l'huile essentielle d'ambre et mélangées à un masque à la cannelle et à la girofle. Un lent massage du cuir chevelu fait pénétrer le soin. L'objectif ? Rehausser les bruns et châains foncés. Soin aux olives noires, Alain Divert, 45 € à 55 € sur cheveux longs, 60 minutes, 01 42 86 11 23.

● **Sur mesure.** Un grand soin comprenant un avant-shampooing, un shampooing, un massage du cuir chevelu, un masque, un après-shampooing et brushing ou coiffage. Le plus complet : les Soins d'exception (163 € pour cheveux courts, 193 € pour cheveux longs). Jean-François Lazartigue, 01 58 18 61 71 / [www.jflazartigue.com](http://www.jflazartigue.com)

● **Purificateur.** Une pâte d'argile blanche bio, de l'eau de rose bio, un mélange de pigments dans la tonalité du cheveu redonnent brillance, luminosité et légèreté aux cheveux. Soin détox à l'argile blanche bio et à l'eau de rose. Une heure, 32 €, Salons Eric Stipa, 02 47 66 96 96

● **Révéléteur d'éclat.** Selon la saison, les besoins spécifiques de chacune, Leonor Greyl concocte selon un protocole précis, un soin sur mesure. Les étapes incontournables : shampooing traitant, application du soin avec long massage, puis mise sous vapeur, massage des épaules et du cuir chevelu, coiffage. Entre 80 et 90 € selon longueur des cheveux, 2 h, Leonor Greyl, 01 42 65 32 26.

NATHALIE DESANTI ■