

Cheveux gras, la poisse !

Enfant tu coulais des jours heureux sans problèmes de cheveux. L'adolescence t'est tombée dessus et depuis tes cheveux se rebellent en restant définitivement sales, d'un bout à l'autre de la semaine. Ce phénomène étrange est dû à ce que l'on appelle la séborrhée, c'est à dire la production à l'excès de sébum par ton pauvre cuir chevelu qui n'en avait pas tant demandé.

Se laver les cheveux plus que de raison pour contre-attaquer le cheveu gras n'est pas la solution, bien au contraire, le cheveu a tendance à graisser encore plus vite s'il est lavé trop souvent.

L'eau très chaude sous la douche ne fait qu'aggraver le phénomène.

Comment faire pour avoir les cheveux moins gras ?

Pour que tes cheveux et ton cuir chevelu retrouvent une activité normale en matière de production de sébum, **il faudrait :**

- 1) Eviter de te frictionner les cheveux au moment du shampoing avec la même détermination que lorsque tu récuras une casserole : la douceur n'empêche pas le shampoing d'agir, qu'on se le dise !
- 2) Au moment du lavage, ne pas faire trois shampoings à la suite ! Un seul suffit amplement. Par contre, ne néglige pas le rinçage auquel tu dois consacrer un certain temps.
- 3) Se rincer les cheveux à l'eau tiède, voire à l'eau froide pour le dernier rinçage : ce n'est pas agréable, on te l'accorde, mais pense à la belle chevelure légère qui t'attend après.
- 4) Se sécher les cheveux sans mettre son séchoir à deux millimètres du crâne, ni sur la température la plus élevée même si tu es à la seconde près le matin). N'oublie pas que le sèche-cheveux a tendance à assécher la peau et donc à générer plus de sébum.
- 5) Utiliser une brosse à cheveux ou un peigne avec des dents assez espacées, car sinon, ce genre d'outil peut propager le sébum du cuir chevelu jusqu'aux pointes, ce n'est pas le but recherché.
- 6) Manger autre chose que des aliments gras et sucrés... Adieu hamburgers, pizzas, charcuterie ; sodas et autres frites croustillantes... Bonjour petits légumes verts et fruits plein de vitamines, sans oublier de boire un litre et demi d'eau par jour ! Tes cheveux t'en seront très reconnaissants.
- 7) Utiliser un shampoing de pH* neutre, c'est moins décapant que d'autres shampoings qui risquent d'agresser tes petits cheveux sensibles.

* pH : indicateur de l'acidité

Les shampoings anti-cheveux gras, ça aide :

- **Un Shampoing Traitant Sébo-régulateur**

- **Un shampoing sébo-régulateur à l'extrait d'ortie** (il en existe deux à utiliser de façon complémentaire) :

- **version liquide** régule la séborrhée, lave et démêle les cheveux en douceur. Très efficace, il rend le cheveu vraiment plus léger, plus facile à coiffer, et est très agréable d'utilisation ;

- **version poudre** se présente en spray et s'utilise sans mouiller les cheveux : il absorbe le sébum, redonne du volume, ralentit le regrainage du cheveu, et permet de « tenir le coup » entre deux lavages.

Les soins anti-cheveux gras, ça peut aider aussi :

Un soin complémentaire aidera tes cheveux à lutter définitivement contre l'excès de sébum :

- **Un bain d'argile blanche minéralisant** : l'argile, par son pouvoir d'absorption, purifie le cuir chevelu, le minéralise, le détoxifie, et l'apaise.

- **Un soin actif à la propolis** : s'utilise une fois par semaine avant le shampoing sur cuir chevelu non humide pour assainir, calmer et cicatriser les cuirs chevelus gras puis réguler la séborrhée.

- **Un masque capillaire à la boue marine** : s'utilise une fois par semaine avant le shampoing pour désincruster et absorber l'excès de sébum.

Ces produits se trouvent généralement en pharmacie ou parapharmacie