

## Connaître ses cheveux pour mieux les soigner.

Pourquoi encore des conseils sur les cheveux ? Après un été ensoleillé et chaud, les cheveux ont besoin de plus de soins encore.

Aujourd'hui les cheveux ont toujours beaucoup d'importance dans la société : avoir les cheveux sains, volumineux, brillants et faciles à coiffer est le rêve de nombreuses personnes.

Pour le réaliser, il convient d'abord de bien connaître ses cheveux pour leur apporter des soins adaptés.

### Morphologie et physiologie des cheveux.

#### La structure du cheveu.

Les cheveux possèdent avant tout un rôle de protection physique de la peau : l'homme marchant debout, le crâne est la partie la plus exposée, en particulier aux rayons solaires.

La partie visible des cheveux est biologiquement morte. En effet, la partie vivante du cheveu se trouve dans le follicule.

Le cheveu est composé principalement de kératine, molécule fibreuse, qui donne aux cheveux leur résistance. La kératine est également un des principaux constituants des ongles et même des sabots des animaux.

Le cheveu a un diamètre moyen compris entre 70 et 80 millièmes de millimètre et est composé de différentes couches allant de la moelle, au centre, jusqu'aux écailles périphériques.

Le cheveu prend racine dans un follicule, matrice qui le crée et le nourrit grâce aux vaisseaux sanguins.

À côté de ce cheveu, on trouve une petite glande, la glande sébacée qui produit un liquide légèrement huileux, le sébum, permettant de le protéger contre les agressions extérieures.

La couleur des cheveux est donnée par la mélanine, pigment présent dans la tige capillaire, qui est synthétisée par des cellules spécifiques : les mélanocytes.

#### La fibre capillaire est composée de trois principales structures :

1. La cuticule, enveloppe transparente du cheveu, elle comporte de petites écailles qui s'agencent comme les tuiles d'un toit. C'est la couche protectrice du cheveu, si elle est abîmée, l'intérieur du cheveu est fragilisé et celui-ci peut se rompre.
2. Le cortex, constitué de « boudins parallèles » renfermant la kératine, et la mélanine qui donne la couleur.
3. La moelle, elle est faite de protéines.

#### La croissance des cheveux.

En moyenne, une chevelure contient 120 000 à 170 000 cheveux !

Les cheveux poussent selon un rythme cyclique :

Une phase de croissance, qui dure de trois à sept ans, pendant laquelle les cheveux poussent.

Une phase de régression, deux à trois semaines, au cours de laquelle la follicule ne fabrique plus de cheveux.

Une phase de repos, trois à quatre mois, pendant laquelle le cheveu meurt et tombe.

#### Les différents types de cheveux.

Les cheveux sont différents d'une personne à une autre, ils ont leurs problèmes et leurs caractéristiques :

1. Les cheveux normaux : ses cheveux n'ont pas de problème, pas d'excès de sébum, pas de pellicule, situation idyllique, mais rare !
2. Les cheveux fins : c'est un héritage génétique, comme la couleur des yeux. Les cheveux fins donnent l'impression, d'être très peu nombreux. En réalité, une personne aux cheveux fins a autant de cheveux que les autres, mais leur finesse les rend plats et sans volume.
3. Les cheveux ternes : les permanentes trop agressives, les colorations mal effectuées, l'eau calcaire, rendent les cheveux ternes. Ils manquent de brillance.
4. Les cheveux secs : ils sont rêches au toucher, cassants, et les pointes fourchues. Ces anomalies sont provoquées par une carence de sébum dû à une anomalie des glandes sébacées. La sécrétion de sébum, qui protège le cheveu, est alors insuffisante. Le plus souvent, les cheveux deviennent secs suite à un mauvais traitement (shampooing mal adapté, brushing, colorations, soleil,...). La chevelure doit avant tout être réhydratée.
5. Les cheveux « afro » : ce cheveu est épais, frisé, est assez dense. Le cuir chevelu est très sec. Les cheveux « affronts » sont les plus fragiles car ils ont des boucles très serrées. Cette fragilité est également accentuée par des habitudes de coiffure : 13, rajouts, des visages, sensibilise les cheveux. Il faut donc les « chouchouter » avec la plus grande attention en leur apportant des soins spécifiques pour les nourrir ( un article entier est consacré à ce type de cheveux sur mon blog).
6. Les cheveux gras : le plus souvent c'est un excès de sébum qui en est la cause. Le sébum a trois fonctions : il lubrifie le cheveu, le rend imperméable et l'assouplit. Il protège également contre le vent, la pollution... Mais une contrariété, un accident, un déséquilibre hormonal peuvent dérégler les fonctions du sébum. Le cheveu gras est fragile, il faut en prendre le plus grand soin.
7. Les pellicules : les pellicules sont dues à une production excessive de cellules mortes qui s'agglutinent pour former des particules blanches. On trouve deux types de pellicule :

les pellicules sèches forment des flocons qui adhèrent plus ou moins aux cheveux et que l'on retrouve généralement sur les épaules ! Plusieurs causes sont évoquées : stress, émotions, régime alimentaire, climat, activité hormonale, fatigue, cuir chevelu sec du à l'utilisation de produits trop agressifs.

Les pellicules grasses sont plus grosses que les pellicules sèches car elles s'agglomèrent entre elles, le sébum faisant office de colle. Ces pellicules adhèrent au cuir chevelu. On observe également une prolifération anormale de *Malassezia furfur* (champignon de la flore cutanée), causant une irritation et une inflammation du cuir chevelu qui se traduit par une accélération du renouvellement cellulaire et donc par la formation de squames. Ce phénomène s'accompagne souvent de démangeaisons.

Les pellicules sèches sont les plus fréquentes et l'utilisation d'un soin antipelliculaire doux suffit à régler le problème.

Les formes de cheveux.

La nature des cheveux (frisée, raides,...) est liée à la forme du diamètre du cheveu, déterminant son apparence cosmétique, sa brillance, et les capacités du sébum à recouvrir le cheveu.

Les cheveux raides sont les plus brillants car ils ont une surface lisse permettant une réflexion maximale de la lumière.

Les couleurs.

Égyptien, Hindous, Grecs, Chinois, Romains, utilisaient des substances végétales pour obtenir des colorations nuancées.

Aîné, châtaigniers, camomille, noyers ont été utilisés pendant longtemps pour colorer les cheveux. Ensuite est venue l'ère des colorants synthétiques.

On distingue :

la coloration temporaire (dépôt de colorants sur la surface du cheveu) qui s'élimine au shampooing.

Les procédés de coloration dite « permanente » utilisant des colorants d'oxydation qui pénètre dans le cheveu. Ces derniers sont les plus utilisés (environ 80 %).

Attention de ne pas abuser des coloration qui rend les cheveux cassants et rêches !

Les cheveux sont exposés aux mêmes agressions que la peau : ils deviennent cassant et secs au contact du soleil et de l'eau. Les peigner de façon trop agressive, le fait de tresser les cheveux, le stress, le tabac, l'alcool sont nocifs pour les cheveux.

Il faut donc leur apporter les soins spécifiques pour leur redonner la santé !

Pourquoi nos cheveux sont-ils bruns, blond ou roux ?

La couleur de nos cheveux dépend de molécules nommées respectivement, l'eumélanine (pigments de mélanine noire) et la phéomélanine (pigments de mélanine jaune et rouge). C'est le mélange des deux qui donnent la couleur aux cheveux.

si l'eumélanine se retrouve en exclusivité, nos cheveux seront d'un brun très noir.

Si la phéomélanine devient l'unique monomère, ils seront roux.

des mélanges plus nuancés laisseront la place à des teintes intermédiaires comme le blond, le châtain clair ou le châtain foncé...

Petits conseils pour avoir des cheveux en pleine santé.

1. Bien manger ! Certains apports sont nécessaires comme les vitamines A, B., C, D, E, le zinc, le cuivre, le fer,... La santé des cheveux demande une bonne alimentation.

2. Utilisez des soins traitants qui consolident, en profondeur et en surface, les cheveux fragilisés.

3. Appliquer des masques réparateurs pour nourrir en profondeur la fibre capillaire.

4. Rincer longuement les cheveux en terminant par un jet d'eau froide, pour les rendre plus brillants.

5. Démêler les cheveux en commençant toujours par les pointes, pour éviter de les casser.

6. Éviter tout ce qui altère la kératine comme les brossages intempestifs, les outils de coiffage mal adaptés, les permanentes, les décolorations.

7. Ne pas oublier de couper régulièrement la pointe des cheveux pour les revitaliser.

Pour des cheveux éclatant de santé et de brillance !

Nos cheveux sont naturellement protégés. Cette protection est progressivement détruite à cause du vent, du soleil, de la pollution, de coiffages intensifs...Par conséquent, les écailles s'abîment et s'écartent entre elles. Le cheveu devient rêche et fourchu. Il perd de sa brillance.

Le constat est clair : si les cheveux sont ternes, la tige capillaire est détériorée !

Des mesures s'imposent :

Anticiper et intensifier, protéger ses cheveux des méfaits du soleil grâce à un shampooing comprenant des filtres UV (les UV venant altérer les pigments) et des agents protecteurs de couleur.

Entretenir, utiliser des shampooings avec des extraits naturels de plantes qui prolongent la couleur comme le tournesol. Les cheveux seront protégés et moins sensibles aux agressions extérieures.

Choisir des soins tout en douceur, Frédéric M. n'utilise aucun colorant d'origine synthétique pour un respect total du cheveu.

Et pour terminer sur ce thème des cheveux, le prochain article sera sur leur chute prématurée

Si vous souhaitez voir les produits Frédéric M., rendez-vous sur la page :

<http://beaute-bien-etre.gazoumarket.biz/page102.html>

Vous trouverez d'autres conseils sur mon blog :

<http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

### About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des ebooks : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)