



Extrait du Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

<http://www.mycoiffure.com/soins-cheveux-normaux.html>

Soins des cheveux normaux

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Textures des cheveux -



Date de mise en ligne : mercredi 22 octobre 2008

Description :

Vous souhaitez prendre soin de vos cheveux. Votre chevelure est de type normale, ni grasse ni sèche. Découvrons ce qu'il faut faire pour prendre soin de ses cheveux normaux.

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Le soin des cheveux normaux

Ce type de chevelure ne présente aucun problème d'hydratation et de fragilisation. Leur soin consistera donc à préserver leur santé pour qu'ils ne deviennent pas gras, secs, cassants, etc.

Les produits de soin pour cheveux normaux

Les produits capillaires pour une chevelure normale prennent la forme de shampooing, de lotion, d'après-shampooing et de masque capillaire. Tous ces produits seront conçus pour les cheveux normaux : les autres types de produits capillaires aggraveront inutilement la chevelure normale et compromettront, de ce fait, leur état de santé.

Pour leur action hydratante, protectrice et régénérante, les produits à base d'huile d'olive et de jojoba seront les plus conseillés pour la chevelure normale.

La fréquence des lavages pour ce type de cheveux est d'une à deux fois par semaine. Au-delà, le lavage risque d'exciter les glandes sébacées qui produiront une quantité excessive de sébum, ce qui entraînerait des cheveux gras. Après le shampooing, un masque protecteur sera appliqué sur l'ensemble de la chevelure. Lors du rinçage, l'on terminera par un jet du froid pour resserrer les écailles.

Durant l'hiver, le froid agresse les cheveux et durant l'été, c'est le soleil qui les fragilise. Vigilance donc face à ces deux facteurs. Lors de ces saisons, il faut renforcer la protection des cheveux : application de lait protecteur une fois par semaine durant l'hiver, de sérum ou d'après shampooing filtrant les UV durant l'été.

La mer et le chlore de la piscine favorisent également le dessèchement de la chevelure : avant la baignade, on appliquera une noisette de crème ou de sérum protectrice et après, on se lavera immédiatement les cheveux avec un produit adapté.

Les bons gestes pour préserver la qualité de la chevelure

- ▶ Une alimentation équilibrée et riche en vitamines garantissent une chevelure saine. Les légumes et les fruits sont donc à privilégier si on souhaite préserver ses cheveux des agressions extérieures.
- ▶ Une fois par semaine, on effectuera un massage des cheveux (mouvements de rotation en partant de la nuque et en remontant vers le front ou pincement du cuir chevelu) pour stimuler la circulation sanguine et oxygéner ainsi le cuir chevelu.

A éviter

- ▶ Les traitements agressifs pour les cheveux (permanente, coloration, etc.) : les produits utilisés pour ces traitements décavent la chevelure et finissent par l'irriter.
- ▶ La température excessive du séchoir et les brushings trop réguliers qui assèchent les cheveux
- ▶

L'utilisation de produits non adaptés à la nature des cheveux