



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

<http://static.mycoiffure.com/soins-des-cheveux-fins.html>

# Soins des cheveux fins

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



Date de mise en ligne : mardi 2 septembre 2008

## **Description :**

Prendre soin de vos cheveux, c'est prendre soin de l'un de vos principaux atouts de séduction. Vous avez les cheveux fins, quels sont les soins adaptés à votre chevelure ?

---

**Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure**

---

# Les problèmes des cheveux fins

Le bulbe capillaire de ce type de cheveux est fragile. Ce qui donne naissance généralement à une tige insuffisamment forte en raison d'une moelle centrale quasi-inexistante.

Les cheveux fins sont donc plats, mous et manquent de tenue. Les éléments qui les composent ne leur permettent, par ailleurs, pas de lutter contre les effets nocifs des agressions extérieures. Ce qui engendre souvent d'autres problèmes comme un assèchement des longueurs ou une chute de la chevelure.

Le caractère fin des cheveux est principalement causé par l'hérédité même si certaines maladies peuvent également être à l'origine de cet affinement (alopécie androgénétique). C'est pourquoi, avant d'entreprendre un traitement, il faut tout d'abord en déterminer la cause

## Le soin des cheveux fins

Le traitement de ce type de cheveux aura pour objectif de les nourrir et de les fortifier en profondeur.

- ▶ Un apport suffisant en éléments nutritifs, qui sera principalement à base d'oméga 3 sous formes de gélules, renforcera donc les bulbes et fortifiera la chevelure dans la même foulée.
- ▶ Mais nourrir les cheveux passe également par une alimentation saine et équilibrée. Ainsi privilégiez les aliments riches en vitamines (fruits et légumes) et en protéines (œufs, viande, poisson, etc.).
- ▶ Pour ce qui est des produits capillaires, les plus conseillés pour les cheveux fins seront à base d'huile d'olive (renforcer la tige capillaire tout en la nourrissant) et à l'huile de pépin de raisin qui fortifie les longueurs d'une chevelure fine.

## Lavage et soin des cheveux fins

Le rythme de lavage pour ce type de cheveux sera d'une fois par semaine pour que les composants du shampoing et le lavage en lui-même ne deviennent agressifs et engendrent la chute des cheveux. Après le lavage, on appliquera de l'huile essentielle sur l'ensemble de la chevelure qui, en pénétrant la tige et les bulbes capillaires, stimulera la repousse des cheveux tout en fortifiant la chevelure.

Au quotidien, on nourrira les cheveux fins avec une noix de crème ou avec un sérum adapté à leurs états.

Le massage au quotidien du cuir chevelu permet aussi d'activer la repousse des cheveux et du côté esthétique, pour donner plus de volume aux cheveux, les produits capillaires volumateurs conféreront plus de gonflant à la coiffure.