

<https://www.mycoiffure.com/protéger-cheveux-hiver.html>



Bien protéger ses cheveux en hiver

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Astuces protection des cheveux, bien protéger ses cheveux -



Publication date: mardi 16 novembre 2010

Copyright © Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My

Coiffure - Tous droits réservés

Protéger ses cheveux en hiver : le shampoing

Les soins des cheveux commencent toujours par un bon shampoing. Cette première étape permet d'éliminer toute salissure dispersée dans toute la chevelure, tout en stimulant la micro-circulation au niveau du cuir chevelu. Pendant l'hiver, il est recommandé d'opter pour un shampoing très doux afin d'éviter d'agresser encore plus les cheveux. Choisir des soins adaptés à la nature des cheveux reste la première condition pour avoir de bons résultats. Cheveux gras, secs ou normaux, le shampoing choisi devra correspondre aux caractéristiques de la chevelure à soigner. Lors du nettoyage proprement dit, commencer par appliquer le produit sur les cheveux accompagné de légers massages au niveau du cuir chevelu. Frottez tout en douceur et rincez à l'eau tiède.

Protéger ses cheveux en hiver avec des soins nourrissants

Quelle que soit la nature des cheveux, il est toujours recommandé de les nourrir en profondeur, régulièrement. De bons gestes au quotidien, avec des produits de soins adéquats, suffiront à redonner de l'éclat à la chevelure et la protéger pendant toute la saison hivernale. Les produits riches en actifs nourrissants sont les plus recommandés. On peut notamment opter pour des masques au karité, à l'huile d'olive, d'argan, ou encore à l'huile de carthame. Ces soins sont à appliquer au moins une fois par semaine, selon les caractéristiques des cheveux. Lors de l'application, effectuer de légers massages pour stimuler la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu et nourrir les racines des cheveux.

Une bonne alimentation pour des cheveux sains

Pour que la protection des cheveux soit optimale pendant l'hiver, l'idéal sera de compléter les soins externes par un régime alimentaire équilibré et sain. Riche en protéine, la viande contribue notamment à la protection des cheveux. Les aliments riches en fer, dont le cacao sans sucre, la farine de soja, le foie de volaille, de veau, ou encore le germe de blé sont également conseillés pour avoir une chevelure saine. Viande maigre, saucisson, haricot seront aussi au menu pour leur apport en vitamine B, tout comme les fruits de mer et huîtres pour leur apport en zinc, essentiel pour la santé des cheveux.