



Beauté

Sensations

Se brosser



Par Valérie Bauhain

La nouvelle écologie du cheveu

Remplacer son shampoing par des brossages quotidiens pour **utiliser moins de produits chimiques et plus d'huile de coude...** Voici tout ce qu'il faut savoir sur le *low poo*.

“ **A** vant de ralentir le rythme, je me lavais la tête tous les jours ou tous les deux jours,

explique Samantha, jolie rousse de 35 ans. Jusqu'à ce que j'aie des pellicules, pour la première fois de ma vie. J'ai réalisé que c'était trop : trop souvent et trop chimique. » Premiers accusés : les parabènes, bien sûr, mais aussi les silicones et les sulfates, soupçonnés d'étouffer et de dessécher la fibre. Sans oublier les tensioactifs. Le principe actif des agents lavants élimine le sébum, qui graisse nos racines et nous pousse à faire mousser nos têtes de plus en plus souvent. Mais « une tendance de fond émerge, qui fait suite à notre prise de conscience écologique, observe Aurélie Tripet-Deschamps,

responsable de la communication scientifique chez Vichy. Elle nous conduit à nous tourner vers des produits et des rituels respectant la nature de nos cheveux et de notre cuir chevelu, dont nous nous préoccupons depuis peu ».

Ne pas se faire mousser

Les plus radicaux se sont tournés vers le *no poo*, littéralement « pas de shampoing ». Juste quelques rinçages à l'eau et des préparations maison à base de bicarbonate et de vinaigre. À manier et à doser avec la plus grande précaution ! Les autres, plus nombreux, se convertissent au *low poo* ou au *co-washing*, qui consiste à laver ses cheveux avec son après-shampoing ou avec les nouveaux « conditionneurs lavants », et à ne faire



La philosophie du *low poo* invite chacun à trouver le bon tempo, celui qui respecte l'écosystème de son cuir chevelu, sans compromis sur l'efficacité

qu'un shampoing – sans sili- cones ni sulfates – par mois. Cette habitude plutôt estivale, pour retirer le sel et la sueur, s'est largement étendue au-delà du retour de plage. Résultat, le secteur de ces nouvelles crèmes lavantes enregistre une croissance exponentielle¹.

Au début, pourtant, la sensation est déroutante : la texture est onctueuse et l'absence de mousse surprend. La formule est à l'inverse de celle d'un shampoing : peu de tensioactifs (choisis parmi les plus doux, comme ceux issus du sucre) et beaucoup d'agents de soin pour nourrir et hydrater la fibre. « La première fois que j'ai utilisé un *low poo*, je ne croyais pas vraiment que mes cheveux seraient propres après, confie Béatrice, 39 ans, en passant la main dans ses boucles. Aujourd'hui, j'aurais du mal à m'en passer. Mes cheveux sont moins secs et plus faciles à coiffer. J'économise du temps et de l'argent ! »

C'est vrai que la méthode est surtout efficace pour les cheveux secs ou frisés. Pour les cuirs chevelus à tendance grasse, l'alternance avec un gommage de cuir chevelu et un shampoing sec évitera d'apporter trop de lipides. La philosophie du *low poo* invite chacun à

trouver le bon tempo, celui qui respecte l'écosystème de son cuir chevelu, sans compromis sur l'efficacité.

Adopter le jeûne capillaire

Il y a tout de même une période d'adaptation : dans les premiers temps de la détox, l'excès de sébum peut être difficile à gérer. Après des années à se laver les cheveux au moins une fois par semaine, l'absence de shampoing crée un manque. « Évitez d'arrêter du jour au lendemain. Commencez par espacer les shampoings en les remplaçant par un brossage à sec », conseillent Mélanie Dupuis, herbaliste,

et Julien Kaibeck, cosméticien-aromatologue, chefs de file du mouvement *slow* cosmétique². Le but : faire migrer le sébum le long des cheveux pour les nourrir. Cela permet aussi de relancer la circulation

sanguine et lymphatique et d'alimenter les bulbes. « Si la manœuvre est effectuée tous les jours, l'afflux d'actifs sous-cutanés oxygène le scalp et bénéficie à la peau du visage », ajoute Madie Fanguin, chef de projet technico-marketing chez Pierre Fabre. Le *low poo*, un nouveau geste de beauté globale.

1. Selon les données de Kline Pro, le segment des conditionneurs purifiants a connu la plus forte hausse des ventes de tous les conditionneurs dans les salons en 2014.

2. Dans *Slow Cosmétique, le guide visuel* de Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis (Leduc.s éditions, 2015).



Cinq produits pour passer au "low poo"

Shampoing détox. Un shampoing doux à la mousse discrète et à la texture presque aussi fluide que de l'eau. Nodé, Bioderma, 200 ml, 7 €.

Cheveux fins. Un *low poo* aux agrumes pour réguler la production de sébum. Cleansing Conditioner (existe aussi pour cheveux normaux et bouclés), Matrix Biolage, 500 ml, 25 €.

Douceur au naturel. Une formule composée à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont un extrait d'aubépine bio protecteur. Crème lavante délicate Low Shampoo, Yves Rocher, 200 ml, 6,60 €.

Belles boucles. La marque d'inspiration ayurvédique utilise l'huile de babassu bio pour maîtriser les frisottis et nourrir en profondeur. Be Curly, Aveda, 250 ml, 26 €.

Bain d'huile. Un *low poo* aux huiles végétales nutritives. Cleansing Conditioner, Grow Gorgeous, 190 ml, 19 €.



"LOW POO" ET "NO POO", LA VIE SANS SHAMPOING, MODE D'EMPLOI

Des recettes en fonction de votre type de cheveu et de cuir chevelu, à découvrir sur Psychologies.com