



Par Julien Kaibeck

CHEVEUX GRIS, CHEVEUX BLANCS: J'ASSUME !

Il n'y a pas de raison de ne pas laisser ses cheveux vivre leur vie... si on l'assume (sinon, on optera pour la coloration végétale, bien entendu !). Le secret de beaux cheveux gris ou blancs au naturel, c'est l'éclat, avant tout...

Dépourvu de pigments, et plus sec et cassant par nature, le cheveu blanc s'oxyde plus vite au contact de l'air et de la pollution. C'est encore pire si vous fumez ou ne sortez pas beaucoup. Voici une routine « éclat » qui permet de raviver le blanc, en jouant à la fois sur la couleur et le gainage de la fibre capillaire. Limitez si possible les shampoings à 1 par semaine, 2 au maximum.

QUELQUES PRINCIPES À RESPECTER

La coupe : c'est sûr, les cheveux gris ou blancs donnent un air plus mature à une personne. Pour garder un look moderne, investissez dans une bonne coupe. Un beau carré ou une coupe déstructurée fait souvent un effet boeuf. Les cheveux longs sont envisageables aussi, mais demandent plus d'entretien ; pensez alors à une mise en forme du type tresse lâche ou serrée comme dans certains défilés de mode. Pensez aussi aux accessoires qui ajoutent une touche de gaieté ou d'audace (pince, bijoux...).

Le temps : si vous avez passé votre vie à vous colorer les cheveux, il faudra du temps avant de retrouver une tignasse au naturel. Et là, c'est la psychologie qui entre en jeu : de nombreuses femmes ont du mal à assumer des racines grises trop voyantes ! Vous pouvez d'abord passer par la case coloration, mais en gris ou en blanc afin de vous rapprocher de votre couleur naturelle. Ensuite, il vous

faudra (quelques mois après ?) penser à une étape détox du cheveu décoloré puis coloré. Ce qui est possible avec des applications régulières de masques au rhassoul, qui apportent volume et propreté tout en détoxifiant les cheveux. Une autre option, plus douce et respectueuse, est de passer directement à une détox puis à une coloration végétale pour obtenir une nuance colorée rousse ou blonde qui marquera moins vos racines pendant la transition.

Pour LEUR TONALITÉ SHAMPOING RAVIVANT

POUR 1 APPLICATION

1 dose de shampoing neutre très doux et sans sulfates et 2 gouttes d'HÉ de camomille allemande (*Matricaria recutita*). Ajoutez à votre dose de shampoing l'huile essentielle de camomille allemande. Comme elle est toute bleue, la préparation va devenir verte. Pas de panique ! Cela est dû au chamazulène, une molécule qui justement ravive vraiment le blond, le blanc et le gris sans jaunir. Appliquez le mélange sur les cheveux comme un shampoing habituel, puis rincez bien.



NOTRE SÉLECTION



HUILE ESSENTIELLE DE CAMOMILLE MATRICIAIRE BIO,
Bioflore, 13,80 €, 2,5 ml, en magasin bio ou sur bioflore.be



HUILE D'ARGAN,
pure et bio, Ayda,
22 €, 30 ml, sur
www.slow-cosmetique.com



POUR LES SOIGNER MASQUE CAPILLAIRE Spécial REFLETS ARGENT

POUR 1 APPLICATION

- 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de camomille allemande (matricaria) ou, à défaut, de camomille romaine
- 1 cuillerée à soupe de vodka non odoriférante (celle que l'on boit, mais en version bon marché)
- 1 cuillerée à café de glycérine végétale (droguerie ou Internet)
- 1 jaune d'œuf + 1 bonne cuillerée à soupe d'huile d'argan + 1 ou 2 cuillerées à soupe de miel liquide
- 1 cuillerée à thé de poudre d'azurite, appelée aussi « ultramarine » (facultative, car difficile à trouver en qualité cosmétique)
- 2 gouttes d'HE de camomille allemande (*Matricaria recutita*)
- Mettez tous les ingrédients dans un bol et remuez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte verdâtre, très liquide.
- Appliquez au pinceau sur les cheveux, des racines aux pointes, en veillant à ne pas en laisser couler sur vos vêtements ou dans vos yeux. Laissez poser 15 minutes, puis rincez abondamment. Un shampoing naturel très doux peut aider au rinçage.



LES HUILES ESSENTIELLES

Petit PENSE-BÊTE

Voici quelques astuces faciles et sans danger avec des huiles essentielles (HE) pures. Elles conviennent à tous dès 6 ans, sauf aux femmes enceintes ou allaitantes. Elles ne valent que si vous utilisez des huiles essentielles de qualité, garanties pures, naturelles, botaniquement et biochimiquement définies. Ne vous soignez jamais sans consulter un médecin au préalable. Respectez les nombreuses contre-indications données.

- **ANGOISSE/ANXIÉTÉ** : 1 goutte d'HE de camomille noble ou de lavande vraie à masser sur le plexus solaire (juste en dessous du sternum), 3 fois de suite si besoin. Respirez calmement !
- **ASTHME (CRISE)** : 1 goutte d'HE d'estragon sous la langue (dans un peu de miel si besoin), 3 fois par jour au maximum.
- **BRÛLURE LÉGÈRE** : 1 goutte d'HE de lavande aspic sur la brûlure bien refroidie à l'eau courante au préalable, jusqu'à 6 fois par jour et jusqu'à nette amélioration.
- **CHUTE DE CHEVEUX** : 2 gouttes d'HE de romarin officinal ou d'ylang-ylang dans la dose de shampoing.
- **COUP** : 2 gouttes d'HE d'immortelle sur le bleu en devenir ou la bosse.
- **DOULEUR EN TOUT GENRE** : 2 gouttes d'HE de gaulthérie sur la zone endolorie, mais pas sur des muqueuses. À répéter 3 fois par jour au maximum. Une douleur de plus de 48 heures doit vous mener impérativement chez le médecin.
- **FATIGUE** : 2 gouttes d'HE d'épinette noire ou de sapin baumier sur les reins, en friction.
- **GORGE MALADE** : 1 goutte d'HE de thym à linalol ou de tea tree au fond de la langue ou dans un peu de miel, 3 fois par jour au maximum, jusqu'à nette amélioration.
- **IMMUNITÉ** : 2 gouttes d'HE de ravintsara sur les poignets ou sur les chevilles, 2 fois par jour en période à risque.
- **RHUME/SINUSITE** : 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié à masser sur la base du front, horizontalement au-dessus des sourcils.
- **SOMMEIL** : 1 goutte d'HE de lavande vraie à masser sur le plexus solaire (sous le sternum) et 1 goutte à mettre sous la langue, si possible 30 minutes avant le coucher (dans un peu de miel si besoin).
- **TOUX** : 1 goutte d'HE de lemongrass ou d'essence de citron à prendre dans un peu de miel, jusqu'à 3 fois de suite et jusqu'à nette amélioration.

Retrouvez toutes les astuces de Julien dans son nouveau livre : **Mes recettes DIY green et bien-être**, éditions Solar, octobre 2021. Il y propose toutes ses recettes DIY beauté, forme et bien-être ultra simples, rapides et élaborées à partir de 12 produits naturels de base. Des produits maison, green, efficaces et doux, personnalisés, zéro déchet, zéro empreinte, respectueux du corps et de la planète !

son blog : lessentieldejulien.com.

