

Je protège mes CHEVEUX

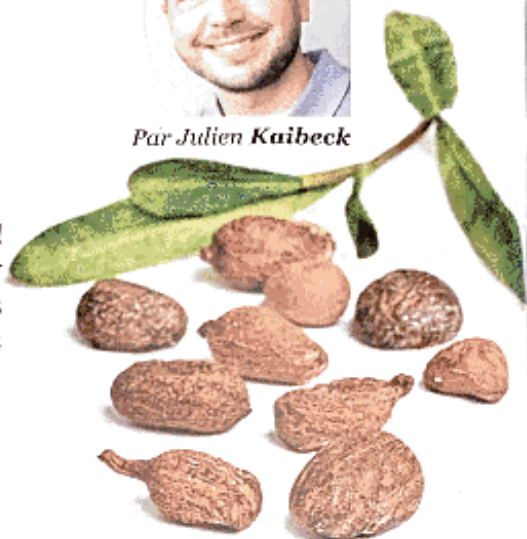
Lors des bains de mer et de soleil, notre kératine en prend un coup ! Le soleil peut également modifier le pH du cuir chevelu, et favoriser l'apparition de pellicules ou encore l'excès de sébum et de toxines à la racine des cheveux. Mais quelques gestes simples peuvent les soigner et les protéger de ces conditions agressives.

Saviez-vous qu'il est possible de frictionner les cheveux avec quelques gouttes d'huile de jojoba et d'aloë vera, chauffées dans les mains avant un bain de mer pour « gagner » les cheveux et les protéger ? Voilà un premier geste simple !

Certains types de cheveux (frisés, crépus, secs ou cassants) apprécient tout particulièrement les soins protecteurs qui nourrissent la kératine du cheveu tout en les protégeant. Le beurre de karité, l'huile de coco et l'huile de jojoba ou d'avocat sont alors des incontournables, mais on ne les applique pas lors d'une exposition solaire, pour ne pas « griller » le cheveu. Quelques recettes faciles permettent de réaliser chez soi des baumes pour les cheveux très nourrissants et protecteurs à la fois.



Par Julien Kaibeck



Soin nourrissant et protecteur

Cheveux secs ou frisés, pointes sèches
Pour une seule application
Chauffez dans vos mains les ingrédients suivants :

- 1 noisette de beurre de karité ou d'huile végétale de coco (solide)
- Facultatif : 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang ou d'épinette noire au choix pour rendre le soin encore plus réparateur et le parfumer.

Frictionnez vos pointes sèches entre vos mains puis massez toute la chevelure si nécessaire. En cas de cheveux très secs, appliquez une fois par semaine en massant mèche par mèche sur cheveux secs ou essorés. En vacances appliquez ce soin uniquement le soir, jamais au soleil, et après le bain de mer ou la piscine.

BRUME PROTECTRICE D'ÉTÉ POUR LES CHEVEUX

Tous types de cheveux
Pour 50 ml environ

Mélangez au fond d'un flacon en verre : 1 càc de gel d'aloë vera, 1 càc d'huile de jojoba, 1 pincée de carbonate de soude, 4 gouttes d'HE (ylang-ylang, camomille, lavande... presque toutes sauf les agrumes et la cannelle) et 5 càs d'hydrolat adapté à votre type de cheveu camomille pour cheveux blonds et lavande, romarin ou géranium pour tout autre type de cheveu.

Agitez vigoureusement et transvasez dans un spray. Agitez avant chaque utilisation et vaporisez sur toute la chevelure. Cette brume protégera (un peu) vos cheveux des UV, du vent et de l'eau. Elle se conserve 3 semaines à l'abri des rayons du soleil.

Nos coups de cœur



Crème de soin capillaire cameline & calendula, IBSEO COSMÉTIQUES, 15,20 €, 100 ml, sur slow-cosmetique.com. Un masque nourrissant et réparateur aux huiles végétales de cameline et d'olive et à l'extrait de calendula. Il convient à tout type de cheveux. Particulièrement adapté aux cheveux secs, frisés, métissés et crépus.



Huile de jojoba bio, BIOFLORE, 21,85 €, 250 ml, sur slow-cosmetique.com ou sur bioflore.be.

Pour aller plus loin,
MA BIBLE DE LA SLOW COSMÉTIQUE, de Julien Kaibeck, Éditions Leduc.

BIO!



**VENISE EN
PERMACULTURE**
**LES CRISES
SONT DES
OPPORTUNITÉS**
de se transformer

TEMPO!

BELGE
& indépendant

*Régime
méditerranéen*
**RECETTES CRUES
RAFRAÎCHISSANTES**

**CUISINEZ AVEC LES
HUILES ESSENTIELLES
ET LES EAUX
FLORALES**

*« J'espère que notre
pays ne s'engagera pas
SUR LA VOIE DE LA
VACCINATION OBLIGATOIRE »*
Pr Yves Coppieters

JUILLET-AOÛT 22 • N°52 - 6,90€

« Notre seul rôle sur la terre en tant qu'êtres humains, c'est de prendre conscience de chaque geste que l'on fait », Daniel Saelens, vétérinaire homéopathe • « Si Venise meurt, toutes les villes peuvent mourir. Si elle renaît, toutes les villes peuvent renaître. Cette fin de cycle est une opportunité », Ruggero Romano, réalisateur • Picorant dans différentes pédagogies : Montessori, Freinet, Alvarez et modèle scandinave, l'Alpha School à Longpré propose de sortir des codes de l'enseignement traditionnel • L'abricot, fruit de la longévité, contre le cholestérol et hypotenseur • La trousse zen aroma pour cet été • Alimentation saine : les raisons pour lesquelles il est essentiel d'arrêter de grignoter • Potager bio : pour des vacances utiles, créez votre potager, ça vaut le coup !

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS LE MONDE AUJOURD'HUI !

