

mensuel **gratuit**  
en magasins **bio**  
depuis 1991

# biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 121 900 exemplaires

octobre 2023

n°349

## NOS CHEVEUX

*dans tous leurs états*

- cheveux : de l'allure à la lutte
- quels soins pour quel type de cheveux ?
- stress, fatigue, pollution... et si vous faisiez analyser vos cheveux ?
- quand la fibre capillaire rencontre la fibre textile
- la coupe énergétique
- le point sur les colorations capillaires
- se couper les cheveux selon... la Lune ?

SOUTIEN  
BIOCONTACT A BESOIN  
DE VOUS

PLANTES ANTISÉCHERESSE  
QUE PLANTER  
CET AUTOMNE ?

CÔTÉ CUISINE  
HONNEUR AU  
POTIMARRON



# Le point sur les colorations capillaires

Même si la mode des cheveux gris ou blancs est toujours d'actualité, une majorité de femmes et beaucoup d'hommes continuent à se colorer les cheveux soit par plaisir soit pour estomper les cheveux gris.

**Q**ue faut-il savoir sur les produits qu'on nous propose pour teinter nos cheveux ? On fait le point.

## Quels types de colorations existent ?

Sur le marché des colorations capillaires, on distingue habituellement les colorations dites « permanentes » des colorations temporaires. Les premières sont toujours assimilées à des teintures dites « chimiques » ou « conventionnelles ». Les secondes peuvent être conventionnelles, végétales ou naturelles.

Une **coloration permanente** des cheveux garantit que les pigments existants dans les cheveux sont décomposés et remplacés par de nouveaux pigments qui pénètrent dans la couche interne des cheveux. Les molécules alcalines présentes dans ces produits ouvrent la cuticule du cheveu par gonflement, écartant les écailles du cheveu pour faire pénétrer les agents colorants et libérer l'oxygène, qui éclaircit la mélanine et révèle ensuite la couleur des colorants (précurseurs). Cela maintient la teinture capillaire en place jusqu'à ce que les cheveux repoussent. Certes, la nouvelle couleur des cheveux peut s'estomper, mais c'est très rarement le cas avec les colorations de dernière génération.

La teinture chimique de type couleur permanente a la meilleure couverture de couleur et est la seule teinture capillaire avec une couverture à 100 % des cheveux gris ou blancs. Le souci, c'est qu'elle interagit profondément avec le cheveu et l'agresse d'une certaine façon. En outre, les pigments utilisés ne sont pas naturels pour un sou, pas plus que la base de la formule du produit qui contient soit de l'ammoniaque, soit de l'éthanolamine et/ou de la PPD (paraphénylènediamine).



Les colorations permanentes présentent des risques toxiques importants. Quant aux colorations dites végétales, prudence, car elles ne le sont pas toujours !

Il faut noter que la décoloration, ou le « blondissement », n'est possible qu'avec les colorations permanentes. Il s'agit dans un premier temps de décolorer complètement les cheveux avec un produit décolorant plus agressif, et puis de les teinter dans une nuance de blond, gris, blanc ou châtain qui est plus claire que la couleur initiale. Aucune coloration naturelle ne peut faire ça.

Les **colorations naturelles** sont en réalité des colorations temporaires. Elles « teintent » les cheveux en surface, mais n'entrent pas en interaction avec le cœur de la fibre capillaire. C'est un peu comme un maquillage des cheveux qui serait très tenace. On ne peut pas éclaircir les cheveux avec les colorations véritablement naturelles, on ne peut que foncer la couleur, couvrir les gris ou blancs, et aussi bien sûr créer des reflets roux, dorés ou auburn dans les chevelures de tout type.

Attention, il y a beaucoup d'abus au rayon des colorations naturelles. Comprenez d'abord bien ce qu'est une vraie teinture naturelle. Les colorations véritablement naturelles sont un mélange de poudres végétales, issues des racines et des feuilles de plantes tinctoriales, et seulement ça. On retrouve souvent le henné (*Lawsonia inermis*) associé à des pigments végétaux (brou de noix pour les bruns, indigo

pour certains noirs...). Ces plantes sont broyées et moulues très finement pour rendre actives toutes les molécules colorantes. Ainsi, on augmente l'efficacité de la coloration sans ajout de molécules polémiques (ammoniaque, PPD...) et donc sans risque pour la santé (irritation, cancers...).

Il faut noter que les nombreux cas de prétendues allergies au henné sont en réalité liés à la présence d'ingrédients chimiques irritants dans des colorations faussement végétales. Les colorations vraiment végétales sont les plus douces : les pigments naturels entourent le cheveu d'une gaine qui le lisse, le protège et l'épaissit.

Hélas, il existe de plus en plus de colorations qui se disent végétales, mais ne le sont pas vraiment. Méfiez-vous des mots « sans ammoniaque » ou « végétale » sur l'emballage : ce n'est pas une garantie de naturalité ! Il s'agit d'un terme marketing pour faire passer pour « verts » des produits qui n'ont rien de naturel ou très peu. Vous pouvez les différencier très simplement en lisant leur composition (quand c'est possible) ou par leur aspect : si le produit est blanc et a une odeur chimique, il ne s'agit pas d'une vraie coloration végétale. Dans le doute, préférez les colorations labellisées Slow Cosmétique et/ou bio. Elles sont vraiment naturelles et à base de poudres de végétaux pures (henné, noix, amla, curcuma...).

## Composition des colorations conventionnelles

Le marché des teintures pour cheveux s'est amélioré ces dernières années, et est aujourd'hui très varié. Mais, hélas, on trouve encore malgré tout dans une majorité de formules des ingrédients qui fâchent.

Concentrons-nous sur quatre types d'ingrédients polémiques dans les colorations ■■■

■ ■ ■ conventionnelles ou fausement naturelles. Il faut les éviter pour diverses raisons.

La **PPD** (paraphénylènediamine) : elle sert à faire pénétrer les agents colorants à l'intérieur de la fibre capillaire, et passe facilement la barrière cutanée/cuticulaire. Cet ingrédient présenterait un risque accru de cancer de la vessie chez les coiffeurs et les personnes qui utilisent des colorations régulièrement.

Le **résorcinol** : c'est un ingrédient fortement suspecté d'être un perturbateur endocrinien agissant sur le système immunitaire et la thyroïde. S'il est dans un produit qui encourage le passage de la barrière cutanée, il peut perturber le système nerveux central, la peau, les yeux, et les voies respiratoires. Il est classé dangereux pour l'environnement (R50), et très toxique pour les organismes aquatiques. Dommage, dans un produit à rincer ! L'éther diglycidique du résorcinol, une molécule très proche du résorcinol, est interdit dans la réglementation européenne des cosmétiques, mais le résorcinol est encore utilisable sous conditions et on le trouve souvent dans les compositions.

Les **toluènes** et en particulier le **Toluène-2,5-Diamine Sulfate** : il s'agit de substances extrêmement sensibilisantes et non neutres pour l'environnement.

Les **dérivés de goudron** comme le **p-amino-phénol** ou le **1-naphtol** : il s'agit d'ingrédients peu nobles, dérivés de la chimie relativement



Préférez les colorations labellisées Slow Cosmétique et/ou bio, naturelles et à base de poudres de végétaux pures : henné, curcuma, amla...

© New Africa/AdobeStock

lourde, et qui sont irritants, potentiellement dermatotoxiques et allergisants.

Ne vous contentez jamais d'une indication « sans ammoniac » sur les emballages de vos colorations, et préférez les produits labellisés bio et/ou Slow Cosmétique, qui sont d'office exempts de tout cela. Mais attention, on trouve hélas parfois en magasins bio des colorations non labellisées bio ou Slow Cosmétique, donc exigez un vrai label sur l'emballage.

### Colorations végétales : avantages et inconvénients

Les colorations vraiment végétales permettent de recouvrir les cheveux gris ou blancs, d'obtenir de jolis reflets ou de revenir à sa couleur naturelle de façon totalement saine. Lorsqu'elles sont formulées à base de henné pur et de bonne qualité, elles offrent aussi un vrai soin gainant et adoucissant à la chevelure.

Colorer ses cheveux avec des produits naturels présente donc plusieurs avantages pratiques. En outre, ils sont moins problématiques pour la santé : les colorations végétales exclusivement à base de poudres tinctoriales ne contiennent normalement ni perturbateurs endocriniens ni substances particulièrement irritantes. Leur action temporaire est plus douce pour la fibre des cheveux : la couleur se dépose en surface et ne pénètre pas la fibre. Enfin, de nombreux végétaux présents dans les colorations naturelles ont des propriétés bénéfiques aux cheveux : par

exemple, les poudres de henné pur, brahmi ou amla offrent protection, fortification et embellissement. Certaines marques arguent que le brahmi aide à la pousse des cheveux.

Les désavantages sont cependant là aussi. D'abord, il faut comprendre que l'application est délicate (lire le point suivant). Ensuite, les colorations 100 % végétales disparaissent avec les shampooings plus ou moins vite selon les cheveux, la qualité de la coloration et la fréquence des shampooings. Elles peuvent aussi dégorger dans les heures qui suivent la coloration et tacher des tissus ou la peau. Mais tout cela est surtout d'ordre pratique.

### Comment faire une coloration végétale naturelle ?

La technique a son importance. Car, en effet, c'est un peu plus compliqué que d'utiliser une coloration conventionnelle... ■ ■ ■

Marjolaine - stand G12  
zen et bio Nantes - stand C18

www.leguano.fr

  
  
 @leguanofrance

  
 @leguano\_France

Tél.: 06 52 66 14 70  
E-mail : info@leguano.fr

Sur rendez-vous à Nantes et Champtoceaux (49)  
Ainsi que chez nos revendeurs de Toulouse, Lyon, Carcassonne (11), Saint-Raphaël, Sète (34).  
Catalogue sur simple demande

Chaussures pieds-nus leguano®

- Ultra-confortables, y compris pour les orteils
- Légères comme une plume
- Extrêmement souples !
- Fabriquées en Allemagne



Résultat :

- Une meilleure posture
- Un meilleur équilibre
- Bénéfices pour les genoux, hanches et dos
- Contribue à éviter ou soulager les hallux valgus
- Circulation sanguine améliorée
- Pieds massés
- Zones réflexes stimulées







■ ■ ■ Afin de réussir une coloration végétale chez soi, il faut d'abord bien préparer ses cheveux. C'est hélas un impératif de cette « détox » avant teinture végétale. Sans elle, la couleur ne prend pas ou est décevante. Cela se fait en deux étapes : un shampoing sans silicone suivi d'un masque à l'argile verte, ou un masque spécifique qui détoxifie le cheveu en profondeur (et le rend un peu plus poreux). Toutes les marques bio et/ou Slow Cosmétique de coloration capillaire proposent au moins un soin préparateur (Holi Cosmétiques naturels, Marcapar, France'In, Khadi, Terre de Couleur...). La préparation permet aux cheveux d'être nettoyés des résidus de colorations chimiques précédentes et de mieux fixer la nouvelle couleur. Le masque à l'argile (soin préparateur) doit être utilisé correctement : laissez poser le temps indiqué et rincez abondamment.

## Conseil

Une solution pour une première coloration végétale est de confier sa chevelure à un-e professionnel-le. Contactez une marque labellisée bio et/ou Slow Cosmétique, et demandez-lui l'adresse d'un salon de coiffure qui utilise ses produits dans votre région. Les marques Holi Cosmétiques naturels et France'In Paris sont dignes de confiance. Les coiffeurs formés à la coloration végétale pourront alors vous accompagner dans les étapes et vous garantir un excellent premier résultat.

Quand vient le moment de la coloration, le jeu consiste à appliquer une pâte à base du mélange de poudres tinctoriales avec de l'eau. La pâte doit s'appliquer uniformément sur toute la chevelure détoxifiée au préalable. Il faut alors, chez la plupart des marques, couvrir la tête avec un bonnet qui maintient un bon niveau de chaleur pour que la coloration opère. Le temps de pose est primordial et il convient de bien lire le

mode d'emploi. Le rinçage aussi est important.

Tout est assez technique : pour la coloration, les proportions à respecter sont précises et on ne peut pas improviser, sous peine d'avoir une couleur qui tire sur le vert ou le jaune. En outre, il est souvent nécessaire d'appliquer plusieurs fois la pâte de coloration végétale afin d'obtenir la couleur voulue, en particulier pour masquer les cheveux blancs. Notez aussi que les résultats peuvent varier selon la couleur initiale des cheveux.

## Comment entretenir sa coloration végétale naturelle ?

Une coloration végétale n'étant pas permanente, il faudra la refaire assez régulièrement en fonction de la repousse ou de sa façon de

s'estomper. C'est assez variable selon chacune. Pour l'éclat de votre coloration naturelle, il est conseillé de faire de temps en temps un masque soin maison à base d'ingrédients naturels (karité, huiles végétales, aloé). De même, il faut veiller à adopter une routine excluant tout produit contenant des silicones, car cela interfère avec la fixation de la coloration végétale suivante, et ce n'est de toute façon pas écologique ! ■

### › Julien Kaibeck.

Cosmétologue, coordinateur de l'association Slow Cosmétique et auteur.

### › Contact

Site Internet : [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)

Instagram : @slowcosmetiqueofficiel



## L'association Slow Cosmétique

Elle regroupe des bénévoles : coordinateurs et membres actifs, tous acteurs pour une nouvelle cosmétique intelligente, raisonnée, écologique et humaine. L'association défend aussi plus de 300 marques de cosmétiques, détentrices du label Slow Cosmétique®. Ces marques proposent des produits de qualité, plus sains et plus écolos.

La Slow Cosmétique a été créée en 2012 par l'aromathérapeute et cosmétologue belge Julien Kaibeck.

[www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)



## Ma bible de la Slow Cosmétique

### Le guide de référence pour une cosmétique plus écologique et saine

Ce récent ouvrage est le plus complet sur la Slow Cosmétique en tant que mouvement qui nous invite à consommer moins mais mieux la beauté. On y apprend comment fonctionne la peau, et des recettes et conseils conso sont donnés pour pouvoir passer à la pratique. L'ouvrage contient également un chapitre dédié aux soins cosmétiques adaptés à la grossesse, aux bébés, enfants et ados et aussi aux hommes.

De Julien Kaibeck, éd. Leduc.s.

**Amilo** *Donnez du coeur à votre eau*  
Filtration & vitalisation

Habitation complète  
Traitements 1 point d'eau  
Captages & sources

06.27.88.28.76  
M. Pointeau [map@amilo.earth](mailto:map@amilo.earth)  
[www.filtre-eau-ecologique.com](http://www.filtre-eau-ecologique.com)

7210F348

**TÉLITO**  
Créateur-fabricant  
Chaussures barefoot

Nous serons présents sur ces événements:  
07 oct, Biocoop d'Annonay (07)  
13-15 oct, Zen&Bio, Nantes  
20-22 oct, Artémisia, Marseille  
08-12 nov, Marjolaine, Paris

Confort - Souplesse - Légèreté  
Matériaux recyclés - Végan  
100% recyclable  
Marque Française  
Fabrication au Portugal  
Modèles mixtes du 36 au 47  
Catalogue sur demande

Boutique Télito  
71-73 rue Porte d'Orange  
84200 CARPENTRAS  
04 90 62 08 50  
[www.telito-creations.com](http://www.telito-creations.com)

7235F349