



“Mes cheveux sont plus souples”

“Depuis 3 à 4 ans, je suis passée au *no poo*. Aucun shampoing ne me correspondait. Mes cheveux crépus étaient très secs. Il fallait toujours que j’ajoute des produits pour les hydrater et les assouplir. Aujourd’hui, j’utilise simplement un démêlant doux, deux fois par semaine, maximum. Depuis, mes cheveux sont plus détendus, plus doux, plus souples. Et de temps en temps, je me fais un masque à l’huile d’olive.”

Valérie, 40 ans

© STOCKBYTE

dérivé, car ils sont difficiles à éliminer des cheveux qu’ils encrassent et desèchent au fur et à mesure”, explique Lorraine Massey, coiffeuse américaine, à l’origine de la méthode “*no poo*”. On peut aussi utiliser de l’argile verte ou de la fécule de maïs en guise de shampoing sec. L’argile s’applique directement à la racine des cheveux et agit en absorbant le sébum. Cependant, pour éviter l’effet “voile poussiéreux”, mieux vaut garder la main légère ! Une cuillère à café rase suffit. Ensuite, il faut brosser, brosser, brosser... Les bloggeuses conseillent aussi le shampoing à la poudre de shikakai (fruits d’acacia) à mélanger avec de l’eau de source et à poser sur les racines en massant bien. Un peu comme le font les Marocaines avec le rassoul. Cette poudre d’argile mélangée à de l’eau et de l’huile d’argan, est appliquée sur les racines quelques minutes avant massage et rinçage. Pas encore conquise ? Il existe dans ce cas une alternative : le “*low poo*” : des shampoings doux moins fréquents. Cette méthode consiste à espacer les shampoings le plus possible et à utiliser des produits ultra-doux pour les cheveux et le cuir chevelu. Sans sulfates, sans silicone, sans parabens...

4 QUESTIONS AU...

Dr Anne-Marie Garsaud-Desmarais, dermatologue

Les shampoings sont-ils à craindre ?

En France, la vigilance sur les produits cosmétiques est très sérieuse. Aucun produit ne peut être utilisé s’il ne fait pas partie d’une liste exhaustive de produits autorisés. La moindre preuve scientifique de danger pour la santé entraîne la suppression du produit de cette liste. En clair, il n’y a aucune preuve de danger avec les shampoings.

La tendance *no poo* est-elle adaptée à tous les types de cheveux ?

Il est clair que le cheveu sera moins bien dégraissé, donc ce ne sera pas adapté aux cheveux gras. En revanche, les cheveux secs qui font moins de shampoings et ont tendance à s’abîmer plus vite peuvent bénéficier de cette technique.

Une utilisation trop fréquente de bicarbonate ou de vinaigre de cidre peut-elle provoquer des irritations ?

Le bicarbonate n’est pas réputé très irritant. On en met parfois dans l’eau du bain pour soigner certaines réactions cutanées. En revanche, les vinaigres sont acides et irritants. Ils pourraient causer des brûlures cutanées et des pigmentations secondaires.

Que penser des shampoings secs ?

Le cheveu sera moins bien lavé qu’avec de l’eau et du shampoing, mais ce peut être pratique si l’on est pressé ou qu’on ne souhaite pas mouiller ses cheveux. Les produits dermatologiques pour peaux sensibles vendus en pharmacie contiennent des bases lavantes très douces et me semblent être la meilleure méthode pour laver ses cheveux en douceur et de façon efficace.