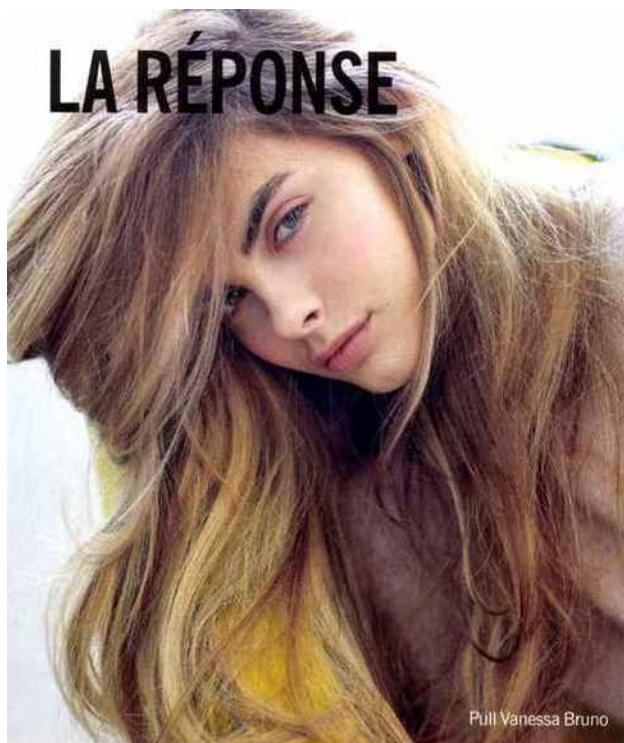




TEE-SHIRT MAJESTIC FILATURES. ASSISTANTE STYLISTE MARION RENOUX. MAKE-UP LISA LEGRAND@AIRPORTAGENCY. COIFFURE RAYNALD@BAGENCY



## LA RÉPONSE



Pull Vanessa Bruno

Le stress n'est pas directement responsable des pellicules, mais il y contribue ! Trois conseils pour calmer le jeu.

### QUAND LE STRESS CRÉE DES PICS DE SÉBUM

Sur le cuir chevelu, l'excès de gras s'agglutine et se transforme en plaques épaisses. Le signe qu'on y est ? Ça gratte !

**Une fois par semaine :**

- Une journée de diète pour calmer la production de sébum. Au menu, eau citronnée, tisane de mélisse et uniquement des fruits de saison. On freine drastiquement sur les sucres rapides et les produits laitiers.

- Un soin apaisant maison avec 1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera + 1 goutte d'huile essentielle de romarin + 1 goutte d'huile essentielle de lavande. On masse, puis on lave avec un shampoing traitant à base de zinc.

**Une fois tous les quinze jours :**

Une vraie détox avec un cocktail d'huiles essentielles et d'huiles végétales. Notre coup de cœur ? Le soin Régénéscence de Leonor Greyl. On verse 1 à 2 bouchons de ce mélange sur le cuir chevelu, puis on masse du bout des doigts, comme si on voulait décoller la peau du cuir chevelu. On laisse poser une heure et on rince. Magique.

### QUAND LE STRESS DÉSHYDRATE

Irrité, le cuir chevelu desquame en paillettes de 1 à 2 mm qui s'éparpillent sur les épaules. Mécanique mais pas très sexy.

**Deux fois par semaine :**

- 30 minutes avant le shampoing, on calme l'inflammation avec une application d'huiles végétales qui vont décoller les pellicules vite et bien.
- On teste l'un de ces deux masques DIY : 4 cuillères à café de bicarbonate + eau tiède, ou bien 1 poignée

d'argile blanche (réservée aux cheveux naturels) + 3 gouttes d'huile d'amande douce. On rince à l'eau tiède au bout de 15 minutes.

**Tous les cinq jours :** Un soin lavant doux puis, 5 jours plus tard, un shampoing traitant.

### QUAND LE STRESS AGRESSE

Trop de shampoings, trop décapants, résultat, le cuir chevelu ne gratte pas, juste, il se rebelle. Mollo !

**Pendant trois semaines :**

Avant chaque repas, 7 gouttes de macérat de bourgeons de noyer dans un verre d'eau, qui régénère la peau et les muqueuses irritées.

**Une à deux fois par semaine :**

- On se lave les cheveux avec une crème lavante qui mousse peu, mais prend soin du cuir chevelu.

On l'applique en racines, puis on ajoute de l'eau peu à peu, jusqu'à créer une texture douce et moelleuse. Et on zappe les shampoings contenant des sulfates et des silicones, qui ne font pas bon ménage avec les pellicules.

- Le secret d'un rinçage respectueux ? Ni trop chaud, ni trop froid pour ne jamais contrarier le cuir chevelu. Si on veut absolument un brushing, on le fait très doux, sans aucune chaleur dirigée directement vers le cuir chevelu. Et on ne porte ni casque ni bonnet. ●

Merci à Sylvie, soigneuse chez Leonor Greyl, à Emilie Kapps, naturopathe, et à Frédéric Mennerier, L'Atelier Blanc.

## STOP PÉLOCHES

**Sur-mesure**

44 % des femmes sont touchées par la galère des pellicules. Ces shampoings spécifiques, à base d'AHA, de zinc et de glycérine, agissent en trois minutes, Squanorm, Ducray, 11 €.



**Par temps de crise**

Mi-huile, mi-gel, ce soin mise sur l'huile d'argan, la lavande et le gingembre pour réguler le cuir chevelu, rafraîchir et apaiser. Traitement Cuir Chevelu Gras, Moroccanoil, 48 €.



**Best-seller**

Quand on ne supporte plus rien, ce soin calmant, à base d'azulène et de noyer, a été élaboré sans une goutte d'huile essentielle pour ne pas risquer d'inflammations. Huile Apaisante, Leonor Greyl, 32 €.



DR