



SOS cheveux bouclés

Apprenez à chouchouter vos boucles

Ondulés, bouclés, frisés, crépus : depuis plusieurs années, les personnes aux cheveux texturés se réapproprient leurs boucles et les portent fièrement au naturel. Mais ils nécessitent un soin différent des cheveux lisses. **Entretien avec la Dr Caroline Pouget, dermatologue à Paris, et cofondatrice de la Clinique Renécia (16^e arrondissement).**

Par Diane Hassoun

Vocation Santé : On considère souvent que plus les cheveux sont bouclés (ou crépus), plus ils sont poreux et donc plus il faudra leur appliquer de produits pour les coiffer et les protéger. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la porosité du cheveu ?

Dr Caroline Pouget : La porosité correspond à la capacité du cheveu à absorber et à retenir l'eau ou les actifs cosmétiques. Elle dépend notamment de l'état de la cuticule, c'est-à-dire la couche externe protectrice du cheveu. Comprendre la porosité permet d'adapter la routine :

- Un cheveu **peu poreux** laisse difficilement pénétrer l'eau et les soins. Les produits peuvent rester en surface, donner une impression de **lourdeur** ou de cheveux « **poisseux** ». Il nécessitera donc des **textures plus légères** et faciles à **rincer** ;

- Un cheveu **très poreux** absorbe rapidement l'eau, mais la retient mal. Il **sèche vite, frisotte**, se déshydrate facilement et paraît souvent plus **terne**. Il aura besoin de **soins gainants et réparateurs**.

Les cheveux bouclés peuvent être naturellement plus sensibles à ces variations de porosité, mais celle-ci est surtout influencée par les agressions : colorations, décolorations, lissages, chaleur, soleil, sel, chlore, brossages répétés.

Quelle est la meilleure manière de prendre soin de ses cheveux bouclés ? Shampooin, après-shampooin, bains d'huile, mousse, etc. ; il est parfois difficile de s'y retrouver...

La règle principale est de simplifier. Il n'est pas nécessaire d'accumuler dix produits. Une bonne routine repose souvent sur quelques gestes bien choisis.

1. Choisissez un **shampooin doux**, adapté au cuir chevelu, et ne lavez pas trop fréquemment les cheveux si ce n'est pas nécessaire. Le shampooin sert avant tout à nettoyer le cuir chevelu. Sur les longueurs bouclées, qui

L'objectif n'est pas d'avoir tous les produits, mais de trouver le bon équilibre : nettoyer sans décaper, démêler sans casser, hydrater sans alourdir, définir sans figer.

On pense que l'air libre est forcément plus doux, mais ce n'est pas si simple. Un cheveu mouillé est plus fragile, car la fibre gonfle au contact de l'eau. Je conseille souvent d'essorer délicatement les cheveux avec une serviette.

Il n'est pas nécessaire d'accumuler dix produits. Une bonne routine repose souvent sur quelques gestes bien choisis. Les soins dits hydratants ou réparateurs agissent surtout à la surface.

Un soin hydratant vise surtout à apporter ou retenir l'eau dans la fibre capillaire. Il contient souvent des agents

Ce n'est pas un traitement en soi, mais c'est un bon geste de prévention. La soie et le satin diminuent en effet les frottements entre les cheveux et l'oreiller, et la taie peut être une alternative si l'on ne supporte pas le bonnet. Cela peut limiter les frisottis, les nœuds, la casse et la perte de définition des boucles pendant la nuit.



→ Éviter les coiffures trop serrées sur cheveux mouillés car elles favorisent la casse.