

N°8 mars/avril/mai 2016

**Notre  
temps**

**Santé**

**MA SANTÉ**

**UNE BONNE VUE**

LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

**Presbytie, cataracte,  
glaucome...**

Les bons réflexes  
pour prévenir et traiter

C'est le  
printemps

**12 exercices  
faciles pour me  
revitaliser**

**GLUTEN**

Stop  
aux idées  
reçues !

**GUÉRIR  
DU DIABÈTE**  
Bientôt  
une réalité

**DOSSIER**

**Maigrir après 50 ans**

**ENFIN UN RÉGIME QUI RESPECTE MON CORPS... ET MON MORAL !**

Hypertension, ménopause, cholestérol : à chacun ses menus

M 03691 - 8 - F : 4,95 € - RD







Cette technique douce utilise des produits végétaux pour teindre vos cheveux. Si vous êtes lasse des colorations chimiques ou allergiques, elles sont faites pour vous. Explications sur leur composition et leur bonne utilisation.

MONIQUE FORT



# LA COLORATION VÉGÉTALE PLUS NATURELLE

La coloration végétale, appelée aussi bio, teint la chevelure avec des mélanges d'extraits végétaux contenant des pigments qui la colorent et la protègent. Nous sommes de plus en plus nombreuses à être séduites par cette technique, par envie de plus de naturel ou par souci des effets néfastes de certains actifs chimiques sur le cuir chevelu et notre santé en général.

## C'est quoi une coloration végétale ?

La coloration végétale exploite les colorants naturels des plantes tinctoriales utilisées depuis toujours pour teindre les tissus. Le henné mais aussi la garance, la myrtille, la betterave, la noix de galle, la rhubarbe, le café. Les teintures brunes sont formulées avec des extraits de noix, de chicorée, de santal et de châtaignier. Les coloris blonds avec des extraits de camomille allemande, de bluet, de centaurée. Les nuances rousses avec des extraits de thé, d'hibiscus, de buis, de bourdaine. Ces colorations ne contiennent aucun produit chimique et limitent ainsi le risque d'allergies. Elles sont parfois certifiées bio si la culture des plantes utilisées remplit le cahier des charges liées à ce label. Comme le henné, les colorations naturelles se présentent sous forme de poudre.

## Comment ça marche ?

Tandis que les procédés chimiques d'une coloration classique ouvrent les écailles de la fibre capillaire pour chasser le pigment naturel et y introduire un pigment artificiel, la coloration végétale « se pose » simplement sur le cheveu. Elle a une affinité naturelle avec la kératine, principal composant de votre chevelure et sa fixation est renforcée par la chaleur.







### Quel est le mode d'emploi ?

Si vous avez les cheveux déjà teints, le coiffeur applique un soin à l'argile avant de poser la couleur végétale pour nettoyer tous les pigments artificiels. Puis il s'attelle à trouver le bon mélange avec les différents pigments pour définir la couleur que vous souhaitez obtenir. C'est du « sur-mesure » : roux lumineux, châtain cuivré, blond doré... Une fois les poudres choisies, elles sont mélangées à de l'eau bouillante puis le coloriste applique la solution à la main comme un masque. Pour que la couleur adhère, il faut la laisser poser entre trente minutes et deux heures sous un casque à chaleur ou à vapeur.

### Pourquoi l'adopter ?

Parce qu'elle protège à la fois vos cheveux et l'environnement. De plus, les pigments naturels se fondent plus subtilement dans la masse capillaire, le résultat obtenu est plus naturel qu'avec une coloration classique car moins uniforme. À la repousse, l'effet racine est beaucoup moins marqué lui aussi.

### C'est pour qui ?

Elle vous est vivement recommandée si vous avez des cheveux secs et abîmés après des années de coloration maison et que vous souhaitez retrouver votre couleur d'origine. Vous l'apprécierez également si votre cuir chevelu est sensible et fragile, si vous êtes sujette aux allergies, souffrez de démangeaisons, de psoriasis ou si vous avez subi des traitements de chimiothérapie.

### Comment l'entretenir ?

Après une coloration en salon, il est conseillé de ne pas se laver les cheveux pendant trois jours car les pigments agissent encore et la couleur continue d'évoluer. Une coloration bio tient aussi longtemps qu'une coloration

traditionnelle et est à refaire toutes les six semaines environ. En attendant, utilisez des shampooings doux, sans sulfates, sans parabènes, respectueux des cheveux.

### Quelles sont ses limites ?

Si les couleurs végétales permettent d'obtenir toutes les nuances naturelles, vous ne pourrez pas éclaircir vos cheveux avec une coloration bio. Une technique à base d'argile permet d'éclaircir quelques mèches grâce à un lait révélateur avec lequel on obtient des nuances lumineuses comme du doré, du cuivré ou du



**NOTRE SÉLECTION DE COLORATIONS À FAIRE MAISON****Variée**

Des poudres tinctoriales (9 nuances) et des hennés bio (5 tons). Pour réaliser vous-même vos colorations naturelles.

Poudre tinctoriale indigo : 7,90 € les 250 g (Centifolia).

**Exotique**

Fabriquées en Inde dans le cadre du commerce équitable, ces colorations couvrent les cheveux blancs. 8 nuances.

Teinture aux plantes : 12,95 € les 100 g (Khadi).

**Pionnière**

Depuis trente-cinq ans, cette marque propose des colorations 100 % naturelles à base de henné bio venu d'Égypte. 10 coloris.

Soin colorant : 12,50 € les 100 g (Logona).

**Didactique**

Des extraits de plantes accompagnés de fiches techniques très complètes. Pour réaliser vous-même vos colorations naturelles.

Cannelle de Ceylan : 2,50 € les 250 g (Aroma-Zone).

**LES BONNES ADRESSES**

■ Salon Biocoiff : 5, rue des Ciseaux, 75006 Paris,

tél. 01 43 26 77 77, [www.biocoiff.com](http://www.biocoiff.com)

■ Salon L'atelier des couleurs : 4, rue Béranger,

75003 Paris, tél. 01 44 61 19 89

■ Terre de couleur : [www.terredecouleur.fr](http://www.terredecouleur.fr)

■ Marcopar les Cuisiniers du Cheveu :

tél. 02 47 88 02 72, [www.marcopar.com](http://www.marcopar.com)

■ Couleurs Gola : [www.couleursgola.com](http://www.couleursgola.com)

■ Couleurs Chocolat : [www.couleurs-chocolat.com](http://www.couleurs-chocolat.com)

et [consommateur@bleu-vert.fr](mailto:consommateur@bleu-vert.fr)

**Acheter des colorations bio ou les poudres pour les réaliser vous-même**

■ Mademoiselle Bio : [www.mademoisellebio.com](http://www.mademoisellebio.com)

■ Aroma-Zone : 25-27, rue de l'École-de-Médecine,

75006 Paris, tél. 04 13 35 50 00, [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

■ Centifolia : [www.centifolia.bio.fr](http://www.centifolia.bio.fr)

■ Bleu Vert : [www.boutiquebleuvert.com](http://www.boutiquebleuvert.com)

**Aller plus loin**

*J'embellis mes cheveux au naturel*, de Sylvie Hampikian et Alexandra Perrogon, éd. Terre vivante, 120 p., 14 €.

miel mais pas de reflets froids. Réalisé à la maison, ce type de coloration ne couvre pas complètement les cheveux blancs d'une brune mais elle les estompe. Les coiffeurs y parviennent mieux. Elle est aussi un peu plus contraignante à réaliser : son temps de pose est plus long. Petit inconvénient : dans la semaine qui suit, vous pouvez retrouver des traces de pigments végétaux sur votre oreiller ou votre serviette. La couleur dégorge lors des premiers shampooings mais c'est le cas de nombreuses colorations.

**Est-il possible de faire une coloration végétale chez soi ?**

Étant donné la complexité des pigments – il en faut parfois cinq différents pour créer la bonne couleur –, il est préférable dans un premier temps de tester la coloration bio en salon. Une fois que le coiffeur a su trouver le bon mélange et le temps de pose adéquat pour vos cheveux, il est possible de repartir avec votre coloration personnalisée à utiliser à la maison. Si vous connaissez bien la teinte que vous souhaitez et la marche à suivre, vous pouvez aussi acheter une coloration prête à l'emploi. ■

Merci à Charley Assoun, coloriste et propriétaire des salons Biocoiff pour ses précieux conseils.