

# femininbio

#4 - AVRIL / MAI 2016

**NOUVEAU !**  
ENGAGÉ,  
LIFESTYLE, POSITIF

## DOSSIER SPÉCIAL CHEVEUX

SECRETS DE BEAUTÉ  
COLORATION VÉGÉTALE  
SHAMPOOING SLOW  
NOS MEILLEURS SOINS BIO

**OSER ÊTRE FEMME !**  
VIVRE SON DÉSIR  
ET ACCEPTER  
SON CYCLE

**COACHING**  
MON ADO  
RÉVISE (ENFIN)  
SANS STRESS

**NOS CHRONIQUEURS**  
PASCAL LÉGITIMUS  
JULIEN KAIBECK  
FRANCE GUILLAIN  
ARNAUD RIOU

**ÉVASION**

# 3

CABANES  
QUI ONT DU  
STYLE

**MINCEUR**

SOLUTIONS  
POUR UN  
VENTRE PLAT

**THIERRY JANSSEN**

CONFIDENCES  
D'UN HOMME  
SPIRITUEL

**ALIMENTATION**

LE BONHEUR EST  
DANS L'ASSIETTE !

# PÉNÉLOPE BAGIEU

“J'AIME LES GENS QUI ONT DÉCIDÉ  
DE NE PAS SUBIR LEUR DESTIN.”

L 19481 - 4 - F: 3,90 € - RD





BEAUTÉ AU NATUREL

# SPÉCIAL CHEVEUX

On adore avoir les cheveux au vent, naturels et resplendissants, car ils sont le reflet de notre santé et de nos états d'âme. Alors, pour en prendre soin, on bannit le chimique et on fonce sur les soins énergétiques et les nouvelles pratiques bio !







# LES CHEVEUX, LIENS ENTRE SOI ET LE MONDE

RÉDUITS À LEUR EFFET "WAVY" OU "GLOSSY", NOS CHEVEUX REPRÉSENTENT NOS RACINES, ANCRAGE DE NOTRE HÉRITAGE, ET NOS "BRANCHES" PAR LESQUELLES NOUS CAPTONS LA LUMIÈRE DU MONDE. RESPECTONS-LES ALORS AVEC DES SOINS ADAPTÉS.

Par Emma Bellot

## Le prolongement de soi

Dans la culture yogique, les cheveux incarnent

un don de la nature par lequel l'énergie *kundalini* (force de vie créatrice) parvient à notre être. Ils sont des fils conducteurs de l'âme, des antennes qui catalysent l'essence de la nature pour l'apporter jusqu'en nous. Le cheveu est bel et bien un vecteur entre notre entité et le monde. Le cuir chevelu est une zone du corps extrêmement fine et poreuse donnant directement sur des millions de vaisseaux sanguins susceptibles de canaliser et de transporter par capillarité tous les résidus toxiques contenus dans les

shampooings et soins capillaires conventionnels. Un effet cocktail qui bouleverse donc notre énergie vitale.

Jill Andrieu, coiffeuse et ancienne ambassadrice de L'Oréal International, est une des pionnières qui a perçu le cheveu comme une "branche" captant la lumière. Forte d'une grande connaissance en énergétique et en psychologie, elle a développé une technique de coupe de cheveux qui fait grand bruit aujourd'hui : la trichothérapie ! Après une discussion introspective avec sa cliente, Jill Andrieu masse pendant 5 minutes le cuir chevelu, libérant ainsi l'esprit des tensions. La coiffeuse utilise

ensuite un *tantô*, petit sabre japonais, qui coupe et sculpte les mèches de cheveux en émettant des vibrations résonnant jusque dans le crâne. Le but ? Libérer énergies et toxines. Enfin, la coupe se termine au coupe-chou. De la racine aux pointes, Jill lisse les écailles et apporte brillance en débarrassant le cheveu du superflu. Cette coupe étant la genèse d'un renouveau intérieur, préférez le changement de saison, la nouvelle lune ou une date très significative à vos yeux pour sauter le pas.

## Le cheveu, cette matière vivante et noble

Pour soigner nos cheveux dans



© Fotolia

le respect, mieux vaut se tourner vers les savoirs ancestraux et la richesse du monde. Pascal Tribouillier, cofondateur de la marque et des salons de coiffures Dayna, insiste sur le pouvoir de l'ayurvéda, médecine-soin millénaire originaire d'Inde qui associe conscience, respect

et naturel. "On ne lave pas de la soie en machine à 90 °C... et bien on ne lessive pas non plus ses cheveux !" Il continue : "En Inde, la dimension esthétique est accompagnée voire transcendée par la volonté de nourrir ses cheveux avec des soins holistiques, en harmonie

avec la nature et l'âme".

Pascal Tribouillier recommande pour un shampoing rempli de douceur et de conscience d'appliquer une huile végétale, telle que l'huile de coco, d'argan, de lin, de ricin ou encore de neem, avant le shampoing sur



l'ensemble de la chevelure en massant le cuir chevelu de façon à le faire "rougir". Décoller délicatement les racines en pratiquant des mouvements circulaires avec la pulpe des doigts stimule la circulation sanguine et "aère" le cuir chevelu. Quand vient le moment du shampooin, on s'arme de nouvelles habitudes saines : "Il ne faut jamais mouiller directement une chevelure couverte d'huile. Prenez le temps de préparer votre shampooin à l'avance en mélangeant huile de sésame et poudres ayurvédiques." Choisissez les poudres en fonction de vos besoins : poudre d'amla bio-régénérante, de bhringaraj bio pour endiguer la chute des cheveux, de lotus sacré rééquilibrante... Direction *Aroma-Zone* pour vous les procurer facilement.

#### Les tendances nature pour revenir à l'essentiel

Très en vogue, le *no poo* et le *low poo* permettent de détoxifier, de rééquilibrer le pH et de redonner vie à une chevelure fragilisée par les shampoings conventionnels trop récurrents. Cependant, patience et persévérance sont de mise. Le *low poo* consiste à se "laver" le cuir chevelu une à deux fois par semaine avec une cuillerée d'après-shampooin bio sans les fameuses composés SLS (le sodium laureth sulfate et même le sodium lauryl sulfate pourtant accepté en bio).

comme le conseille Julien Kaibeck.

Le *no poo*, lui, est plus radical : c'est un nettoyage hebdomadaire du cuir chevelu pratiqué avec deux cuillères de bicarbonate de soude mélangées dans un peu d'eau puis rincées avec du vinaigre de cidre. Il s'accompagne d'un brossage quotidien pour répartir le sébum protecteur sur l'ensemble de la chevelure (et ainsi éviter l'effet racines grasses). Après un à deux bons mois d'adaptation, vos cheveux seront totalement transformés. Sachez cependant que le *no poo* n'est pas recommandé quand les cheveux sont poreux car le bicarbonate de soude a tendance à ouvrir les écailles du cheveu et à sensibiliser les plus fragiles : dans ce cas préférez le *low poo*.

#### Soigner ses cheveux, soigner son âme

Mais apporter des soins "de surface" aux cheveux, est-ce suffisant ? Une forte chute capillaire, l'apparition soudaine de cheveux blancs, n'est-ce pas le signe d'un flux bloqué ? Rémi Portrait, coiffeur depuis 45 ans et inventeur de la coupe énergétique, est formel dans son ouvrage *Vos cheveux disent tout de vous* : "Les cheveux sont le reflet de nos émotions". Ainsi, l'introspection est nécessaire pour comprendre et savoir interpréter "les paroles de nos cheveux".

Là encore, les savoirs millénaires sont nos meilleurs alliés. Rémi Portrait l'assure : "*Les cheveux font partie intégrante de l'élément Eau*", selon les préceptes de la médecine chinoise. Or "*l'Eau est l'élément associé aux peurs*", toujours selon cette médecine. Soigner ses peurs en verbalisant, en lâchant prise, en méditant serait ainsi le meilleur moyen de ne plus "se faire de cheveux blancs"! Mais pas si simple, quand on sait que notre mémoire et notre héritage génétique sont stockés dans notre chevelure.

#### Le plus dur reste d'accepter

Dans notre culture occidentale où le cheveu fluctue au rythme des normes sociales et des modes, la relation de la femme à ses cheveux est souvent conflictuelle. Le cheveu bouclé n'est jamais assez lisse et le cheveu brun jamais assez ensoleillé. Notre chevelure n'est jamais assez parfaite à nos yeux, exactement comme le jugement que l'on porte sur nous-mêmes. Finalement, le mieux que l'on puisse faire pour nos cheveux, c'est de s'aimer et de se respecter.

À 16 ans, une frange peut cacher une cicatrice puis, à 30 ans, elle peut magnifier la profondeur d'un regard. Qu'elle soit protectrice ou parure, notre chevelure est une alliée dans notre quête d'unicité et de confiance. Ne laissons pas les tendances nous uniformiser. ■

# SHOPPING

SPÉCIAL CHEVEUX

LA RÉDAC' PARTAGE AVEC VOUS  
SES COUPS DE CŒUR !



## HUILE HYDRATANTE NOMINOË

Cette huile bio enrichie en criste marine, huile de sésame et blé noir hydrate les crinières assoiffées et même le corps... Que demander de mieux ?

100 ml

**Prix : 29,90 €**

[nominoe.eu](http://nominoe.eu)



## SHAMPOOING CHEVEUX FINS BIOCOIFF

Oubliez le cheveu mou du genou, ce shampoing volumisant aux orties donne du relief aux cheveux fins grâce à sa haute concentration en minéraux.

200 ml

**Prix : 14 €**

[biocoiff.com](http://biocoiff.com)



## LOTION FORTIFIANTE DR. HAUSCHKA

Extraits de feuilles de neem, ortie ou encore racine de bardane, cette lotion est un concentré de superplantes pour des cheveux fortifiés et pleins de volume.

100 ml

**Prix : 18,20 €**

[dr.hauschka.com](http://dr.hauschka.com)



## SOIN DÉMÊLANT SANTÉ

Vegan et sans silicone, ce démêlant apporte douceur et brillance dès la première utilisation grâce aux propriétés nourrissantes de l'huile d'arachide et des feuilles de bouleau.

200 ml

**Prix : 8,95 €**

[mondebio.com](http://mondebio.com)



## POUDRE D'HIBISCUS AROMA-ZONE

Cette poudre ayurvédique précieuse et hautement pigmentée intensifie les reflets acajou roux. Riche en antioxydants, elle vitalise et active la régénération du cuir chevelu.

100 g

**Prix : 3,50 €**

[aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)



## MASCARA POUR RACINES K POUR KARITÉ

En attendant la prochaine coloration végétale, ce masacra certifié bio est votre meilleur allié. Les huiles essentielles d'orange et de lavande associées à des pigments naturelles couvrent parfaitement les racines blanches du blond foncé au brun.

15 g

**Prix : 12,90 €**

[kpourkarite.com](http://kpourkarite.com)



## BROSSES ET PEIGNES TEK

Les brosses et peignes TEK sont des must-have car les picots en bois respectent le cuir chevelu et n'ouvrent pas les écailles du cheveu, contrairement aux brosses en matière plastique. Essayer c'est l'adopter.

**Prix : 29 €**

(le pochon avec la brosse et le peigne)

[mademoiselle-bio.com](http://mademoiselle-bio.com)



## SHAMPOING SOLIDE LAMAZUNA

Formulé pour oxygéner les racines grasses, ce shampoing solide végan à la litsée citronnée et à l'huile de coco rééquilibre sans décapier.

55 g

**Prix : 12,50 €**

[lamazuna.com](http://lamazuna.com)