

Kenny Ronald Marguerite

**Comment bien entretenir et soigner
les cheveux des femmes noires**

ÉDITIONS EDT SAS
PÔLE COIFFEUR CONSEIL
Californie 97232 Le LAMENTIN
www.coiffeurconseilboutique.com
contact@edt.odns.fr
0596 27 39 75



Merci à Mme Nicole MARIE-LOUISE qui a contribué à ce que ce livre puisse voir le jour. Que Dieu la bénisse !

Ce livre a été publié sur www.coiffeurconseilboutique.com

La couverture de ce livre a été réalisée par :

JRD MÉDIAS

M. Jean-Renaud Dupuy

Tel : 0596 711 145

ISBN : 978-2-37399-031-7

Copyright © 2016 ÉDITIONS EDT SAS

Californie 97232 Le LAMENTIN

www.coiffeurconseilboutique.com

contact@edt.odns.fr

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce
livre.

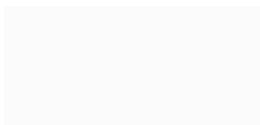


Table des matières

Les Chapitres de : esquisse de carrière et philosophie de vie

0.1.1-Introduction	9
0.2.1-Présentation du concept et du coiffeur conseil	13
0.3.1-Nappy or not nappy	21

Les Chapitres de : de lumière et d'avenir

1.1.1-Entretenir au quotidien les cheveux négroïdes	31
1.1.2-Les huiles essentielles bénéfiques aux cheveux	44
1.1.3-Les huiles végétales bénéfiques aux cheveux	46
1.1.4-Comment activer les huiles avec de la chaleur ?	47
1.1.5-Bases de protection des cheveux contre le soleil	48
1.1.6-Divers protocoles de soins capillaires pour les cheveux de la femme noire	50
1.1.7-B.A.-BA du massage anti-chute et anti-stress	56

Les Chapitres de : les raisons des chutes et altérations de la croissance des cheveux

2.1.1-La réalité de la chute androgénétique féminine	63
2.1.2-Protocole afin de remédier à la chute androgénétique	73
2.2.1-La réalité de la chute nerveuse	77
2.2.2-Protocole afin de remédier à la chute nerveuse	79
2.2.3-La chute de traction facteur aggravant de la chute nerveuse	88
2.2.4-Nouvelle percée en matière de traitement de la chute des cheveux	92
2.3.1-Raison d'être de la pelade et solutions proposées	93
2.4.1-Raison d'être de la chute hormonale et solutions proposées	95
2.4.2-La chute hormonale due à la grossesse et à l'allaitement	96
2.4.3-La chute hormonale due à la ménopause	99
2.4.4-La chute hormonale due à un problème de thyroïde	100

2.5.1-Raison d'être de la chute anémique	101
2.5.2-La chute anémique due à la fatigue	104
2.5.3-La chute anémique due à l'état de santé et à la prise de médicaments	106
2.5.4-La chute anémique due aux carences alimentaires	108
2.5.5-Protocole afin de remédier à la chute anémique	109
2.6.1-Les retombées capillaires de la déshydratation	111
2.6.2-Protocole pour une bonne ration d'eau journalière	115
2.6.3-Protocole pour pallier les méfaits de l'eau du robinet sur les cheveux	117
2.6.4-Différence entre pellicules et desquamations	119
2.6.5-Protocole pour remédier aux pellicules et desquamations	123
2.7.1-Raison d'être de la coupe salutaire des pointes des cheveux	125

Les Chapitres de : agressions et altérations de la tige capillaire

3.1.1-Altérations chimiques de la tige capillaire	131
3.1.2-Le protocole pour le premier soin post-défrisage ou wave (huit à dix jours après l'application)	135
3.2.1-Les risques inhérents à l'application d'un défrisage par une personne non qualifiée	137
3.3.1-Les retombées néfastes du défrisage sans soude à base d'hydroxyde de calcium	145
3.3.2-Protocole pour désintoxiquer les cheveux des adultes gorgés de calcaire	149
3.4.1-Les méfaits du défrisage pour enfants	153
3.4.2-Protocole pour désintoxiquer les cheveux des enfants gorgés de calcaire	159
3.5.1-Les dégâts des lissages brésiliens à base de formol ou d'ammoniaque	163
3.5.2-Protocole pour désintoxiquer un cheveu « corrompu » par un lissage brésilien	169
3.6.1-Présentation du livre : de souffrance et d'encre	171

Esquisse de carrière et philosophie de vie

*« De même que les graines semées révéleront
la nature du fruit, l'œuvre du professionnel démontrera
son sérieux et sa dextérité.*

*La recherche de la richesse au détriment des protocoles
obligatoires, aura pour finalité l'infamie.*

*La recherche de l'excellence est seule capable d'engendrer
renommée et devenir. »*

[Citation de Kenny R MARGUERITE.]

Introduction

Ce livre reprend les bases de mon premier ouvrage « *Les chutes et les problèmes capillaires des femmes noires* » auquel j'ai adjoint de nouvelles connaissances.

À travers la promotion de ce premier livre et les clientes que j'ai reçues, une évidence m'est apparue, la méconnaissance flagrante de certaines molécules incontournables dans la gestion des cheveux négroïdes.

C'est de ce constat qu'est né le besoin de rééditer cet ouvrage. Et cela, j'ai aussi pu le vérifier alors que certaines de ces femmes pensaient effectuer les bons gestes mais n'avaient pas les résultats escomptés.

En parcourant les salons capillaires et les blogs *Nappy* – alors que la part belle est faite aux huiles (ce qui en soit est une bonne chose) – l'importance de ces molécules dont je vais développer les propriétés est rarement mise en exergue.

Généralement, les protocoles *Nappy* appellent à mélanger de la glycérine, des huiles essentielles et végétales, dans de l'eau.

Ce mélange « *destiné à hydrater les cheveux* » doit être appliqué tout au long de la journée. *J'ai reçu bien des clientes qui ont adopté ce type de protocole !*

Qu'importe la composition de leurs mélanges, un point les liait toutes : *leurs cheveux étaient rêches, secs et souvent cassants.*

Il est important de comprendre que les huiles, à elles seules, ne peuvent hydrater un cheveu.

Même si dans le mélange il y a de l'eau, cette eau ne restera pas dans les cheveux, le résultat sera qu'une fois les molécules d'eau évaporées, les cheveux seront déshydratés.

Il faut donc, en plus de ce mélange d'huiles, d'eau et de glycérine, mettre sur les cheveux des lotions ou crèmes de soin (sans rinçage) à base de molécules citées ci-après dans ce livre.

Pour nourrir et hydrater en profondeur vos cheveux, il vous faut donc, après avoir vaporisé votre mélange de glycérine végétale, d'huiles et d'eau, appliquer ces molécules.

La bonne croissance des cheveux négroïdes est subordonnée à certaines règles :

De même qu'une plante a besoin d'un « coup de main » pour croître – un apport en compost ou en engrais biologique –, les cheveux eux aussi ont besoin de nutriments pour améliorer leur pousse.

Tout au long de ce livre, vous trouverez ceux pouvant être utilisés afin de renforcer les cheveux et le cuir chevelu.

Une des autres erreurs à « *répercussion fatale* » pour les cheveux, que bien des femmes noires commettent, est de préparer des lotions d'entretien pour les cheveux sans y intégrer des éléments contenant un indice de protection contre le soleil.

Sous les latitudes tempérées, de tels produits donnent comme finalité des cheveux qui « *crament* » au soleil.

Certains des produits présentés dans ce livre devraient être incontournables selon moi, car ils renferment naturellement un indice de protection.

La liste des molécules dont je fais état ici n'est pas exhaustive, ce sont celles que j'utilise au quotidien ou que j'apprécie particulièrement.

Nous verrons aussi l'utilité de couper les pointes des cheveux ainsi que la nécessité de boire sa ration d'eau journalière. Ces gestes bien que simples sont néanmoins importants pour avoir des cheveux forts, beaux et longs.

L'un des mythes que plus d'un véhicule est celui qui présente la femme noire comme n'ayant pas génétiquement les moyens d'avoir de longs cheveux.

Beaucoup de femmes afro-caribéennes considèrent que cette vision des choses est juste.

Et pourtant ! il suffit de regarder de plus près pour se rendre compte qu'il n'en est rien et que la vérité est ailleurs.

L'un des éléments déterminants permettant d'étayer mes propos trouve sa réalité dans la fréquence des défrisages que ces femmes font. En moyenne au bout de trois mois, les repousses sont déjà tellement épaisses qu'elles sont obligées de se défriser à nouveau et cela tout au long de leur vie.

Par conséquent, si elles ont des repousses régulières, c'est que les cheveux poussent. Là où le bât blesse, c'est que cette repousse est agressée et mal nourrie, c'est pour cela qu'elle n'arrive pas à croître et se casse.

Nous le verrons, des solutions existent pour que le capital capillaire de la femme noire puisse être préservé, tout au long de sa vie. Pour poursuivre, je vous dirai que les chutes, les cassures et autres carences capillaires ne sont pas des fatalités.

Bien souvent, elles sont le fruit de mauvais choix en matière de produits capillaires ou résultent de carences nutritionnelles.

En *22 ans* de carrière, j'ai eu à traiter un grand nombre de problèmes du cheveu et du cuir chevelu et le constat que j'en tire est que leur pire ennemi est « *l'ignorance* ».

Très souvent, c'est une méconnaissance de la nature des cheveux, du cuir chevelu et de leurs besoins qui finit par leur être dommageable.

Nous découvrirons comment l'on arrive à avoir un cheveu en bonne santé en stabilisant des éléments internes tels que : *nutrition, consommation d'eau ou des éléments psychologiques tels que le stress ou l'anxiété.*

Dans ce livre, je traiterai des diverses chutes des cheveux et de leurs solutions.

Vous trouverez aussi les éléments d'altération capillaire inhérents à la gestion spécifique des cheveux de la femme afro-caribéenne.

Ces problèmes sont provoqués par l'agression des produits chimiques, tels que : *wave, défrisage, défrisage pour enfant, lissage brésilien.*

Nous verrons combien certains de ces produits sont nocifs.

Cet ouvrage n'appréhende pas les problèmes capillaires comme le ferait un livre de médecine.

Ces derniers ont leur raison d'être et leur utilité, ils ont été mes manuels d'étude mais sont néanmoins très techniques et peuvent décourager les non-initiés.

Dans ces lignes, j'ai fait de mon mieux pour utiliser le moins de termes techniques tels qu'*alopécie* ou *effluvium*, qui sont des mots appartenant au jargon de la chute des cheveux.

Pour un meilleur confort de lecture, je me suis efforcé de présenter avec des mots simples les problèmes capillaires et leurs solutions.

Pour que vous puissiez mieux me connaître, je vous livre au début de cet ouvrage un pan de mon vécu en tant que coiffeur-conseil.

Présentation du concept et du coiffeur conseil

La raison d'être de ce chapitre est de vous éclairer sur mon travail de coiffeur conseil. En avant-propos, la première pensée qui me vient est que *le métier de coiffeur conseil pour cheveux négroïdes n'est pas, selon moi, très connu.*

J'ai pu en faire l'expérience récemment.

En effet, à la sortie de mon premier livre, beaucoup de personnes m'ont fait part de leur étonnement face aux bases de connaissances qu'elles y ont trouvées.

Cela leur semblait impensable qu'un coiffeur ait dans son cursus étudié les maladies du cheveu et du cuir chevelu et qu'il soit efficient dans la gestion des problèmes capillaires.

L'image que l'on a généralement du coiffeur aux Antilles, particulièrement du coiffeur pour cheveux négroïdes, est celle d'un « *technicien* » qui réalise tout ce que lui demandent ses client(e)s sans discuter.

On entend souvent dire que le plus important pour le coiffeur est de remplir son tiroir-caisse et de ne pas déplaire aux client(e)s.

Ce faisant, il défrise des femmes aux cheveux déjà malades ou ne leur indique pas les protocoles à suivre afin de remédier aux divers problèmes capillaires qu'elles rencontrent.

Je ne me reconnais pas dans cet archétype.

Ma philosophie est que le client est roi, mais le coiffeur en tant que professionnel est seul maître à bord.

Traiter avec déférence mes client(e)s est pour moi un devoir, néanmoins, dans les décisions impliquant des applications de produits chimiques, j'ai le dernier mot.

Mon leitmotiv : *la santé du cheveu avant tout !*

Combien il est pour moi attristant de voir des femmes afro-caribéennes avec des cheveux cassants et sans vie, des chutes finissant par les laisser chauves comme un homme ou des cheveux qui stagnent et ne poussent plus, alors que ces problèmes détectés assez tôt avec un minimum de connaissances pourraient être résolus.

Combien de femmes ai-je rencontrées dans ce cas !

L'axe prioritaire de mon travail étant le cheveu sain et en bonne santé, s'il est malade, cassant ou anémié, il ne sera jamais défrisé à mon salon.

Je préfère perdre une cliente, que d'accepter de lui « *bousiller* » les cheveux par complaisance ou par cupidité.

Bien des salons de coiffure sont amenés à être désertés, à cause du fait que leurs propriétaires ne sont pas suffisamment formés en temps que coiffeur conseil, les clientes préférant gérer elles-mêmes leurs cheveux.

Je crois dans le potentiel des coiffeurs pour cheveux négroïdes.

À vous confrères qui ne pratiquez pas le conseil, puisse ce livre vous apporter les rudiments en la matière.

Mon souhait est qu'il soit le début d'un renouveau, pour vous et par extension pour vos clientes.

Afin de vous permettre d'acquérir les bases pour devenir des coiffeurs conseils, j'ai pour objectif d'organiser des sessions de formation.

Elles porteront sur les bases régissant le conseil en matière de chute et de problème capillaires, l'art du massage antichute et antistress, la connaissance des molécules destinées à remédier aux divers problèmes capillaires de la femme noire.

Afin que vous puissiez mieux appréhender ma philosophie professionnelle ainsi que mon expérience, je m'en vais vous présenter ma vision du métier.

Avant de présenter mon travail, il est important de comprendre que le cheveu est le baromètre de la santé. Les chutes, les cassures, sont des révélateurs de l'état de santé. En connaissant le langage que traduisent ces divers signes, on parvient à remédier à bien des problèmes capillaires.

D'où l'importance du coiffeur conseil, formé à les reconnaître. En tant que tel, mon « *sacerdoce* » est de former la femme noire à être apte à entretenir ses cheveux.

L'objectif est qu'elle puisse être armée afin de mettre en place les protocoles lui permettant d'avoir des cheveux sains.

La coiffure étant ma passion, en plus d'une vingtaine d'années d'expérience effective dans le métier, j'ai développé des compétences en complément de ma formation initiale de coiffeur. J'ai *44 ans* et j'ai commencé ma carrière à l'âge de *15 ans et demi*, au *CEA* de la *Martinique*, où j'ai suivi un apprentissage en tant que coiffeur mixte.

Parallèlement, j'ai été formé au prestigieux salon *Coiffure et Création* qui se trouvait au sein d'un grand centre commercial au *Lamentin* en *Martinique*.

Après mon cursus diplômant, je suis parti à *22 ans* pour mon service militaire en France hexagonale. Durant cette période, j'ai parfait ma maîtrise de la coupe pour homme, particulièrement la coupe en brosse.

Tout au long de ma carrière, je me suis perfectionné en intégrant diverses formations, telles que :

Kérastase, Léonor Greyl, René Furterer, Capi-Plante. Maîtrise des techniques des Pommés Cannelle, au salon Virginia à Sainte-Lucie. Formations de coiffeur conseil à l'académie de coiffure noire Deddley, Barry Fletcher, etc.

Les formations qui m'ont le plus marqué et ont fait de moi le professionnel que je suis aujourd'hui sont celles que j'ai effectuées avec *Deddley* et *Barry Fletcher*.

La société américaine *Deddley* en partenariat avec une société martiniquaise avait monté au Lamentin une école de coiffure. Ce centre était destiné à former les coiffeurs martiniquais à devenir des coiffeurs conseils, maîtrisant les techniques de coiffure *black* américaine. Ma participation à ce cursus de formation a changé ma vision de la coiffure.

J'ai compris que la coiffure ne consistait pas uniquement en des prestations telles que *défrisage, coupe* ou *couleur*, mais aussi à préserver les cheveux des clientes. Dès lors, j'ai perfectionné mes compétences de coiffeur conseil en problèmes capillaires et chutes de cheveux.

Je me suis beaucoup documenté sur les problèmes capillaires en général mais singulièrement sur les maladies des cheveux touchant la femme noire et j'ai complété ma formation lors de colloques, notamment ceux tenus par l'Américain *Barry Fletcher*.

Très vite, l'axe du conseil a pris le pas sur les prestations de coiffure, et la préservation du cheveu est devenue ma principale préoccupation. De ce fait, mes choix n'étaient pas toujours en adéquation avec ceux de certains de mes employeurs qui privilégiaient la prestation coiffure au détriment de la beauté et de la santé du cheveu.

Après avoir travaillé en tant que salarié, j'ai décidé de prendre mon envol en créant mon propre salon de coiffure.

Ce qui m'a permis de travailler de façon plus autonome et de faire le choix d'une prestation, sans pression, en mon âme et conscience. Mon travail au sein de mon salon de coiffure est le fruit de mes expériences passées en tant que coiffeur conseil et gérant salarié de salon de coiffure. Le pôle le plus important, dans mon activité, est celui du conseil : *sur les chutes, les cassures, les protocoles de soin et de suivi capillaire.*

Mon objectif étant la santé des cheveux de la femme afro-caribéenne avant tout, c'est ainsi que pour partager mes connaissances avec le plus grand nombre, j'ai eu l'occasion d'intervenir dans des émissions de conseils capillaires à la radio où je répondais en direct aux auditrices sur des questions relatives à leurs problèmes de cheveux (chutes, cassures, etc.).

J'y ai présenté les diverses chutes et problèmes capillaires que j'ai le plus souvent rencontrés et eu à traiter durant ma carrière et plus précisément ceux que l'on rencontre chez la femme noire et leurs raisons d'être.

Ce concept a fort bien fonctionné en Martinique, où j'ai participé à plus d'une dizaine d'émissions sur les ondes de trois radios locales. Fort de l'impact de ces émissions, j'ai donc choisi d'apporter mes connaissances à ceux qui en ont besoin.

Pour ce faire, j'ai retranscrit dans ces lignes le travail que j'effectue au quotidien, en tant que coiffeur conseil.

En plus de deux décennies d'expérience, les diverses solutions apportées et les résultats obtenus pour chaque cas de chutes, cassures, pellicules ont été très formateurs. En effet, en tant que coiffeur conseil, je suis habilité à repérer, expliquer et remédier aux diverses chutes et cassures des cheveux de la femme noire, répondant ainsi à leurs besoins spécifiques.

Pour moi il est impératif que chaque cliente puisse comprendre les problématiques qui affectent ses cheveux et son cuir chevelu.

Pour ce faire, je procède de la façon suivante : *dans un premier temps, j'analyse cuir chevelu et cheveux, puis j'explique point par point les divers problèmes rencontrés.*

À la suite des analyses, j'établis une liste de produits que les clientes peuvent se procurer pour remédier aux divers problèmes ayant été ciblés. Selon ceux rencontrés, j'ai eu à conseiller des substances telles que : *compléments alimentaires, ampoules et fortifiants.*

Ces produits sont à base de *kératine, zinc, cuivre, vitamines, silicium, biotine, cystine, oligo-éléments*, destinés à lutter principalement contre la chute des cheveux et les problèmes capillaires. Il m'arrive aussi d'en conseiller pour remédier à certaines carences qui par extension finissent par être dommageables pour les cheveux.

Afin de travailler sur les causes indirectes pouvant altérer la croissance et la stabilité des cheveux, je conseille aussi des produits destinés aux troubles suivants :

Pour la vitalité : un corps tonique étant synonyme de cheveux forts, ici le conseil portera sur des produits destinés à fortifier l'organisme et qui ont pour base de la *propolis, gelée royale, magnésium marin, vitamines et minéraux, argile verte, etc.*

Pour la désintoxication de l'organisme : comme un corps qui est soumis à des excès ou qui subit les affres des toxines sera affaibli et par extension déclencherà la chute anémique, le conseil sera axé sur la désintoxication du corps, qui pourra se faire grâce à des produits comme le charbon végétal ou l'argile verte ou d'autres à base de plantes telles que : *radis noir, romarin et aloès.*

Pour la ménopause : ici mon conseil portera sur des produits destinés à aider dans la gestion de la ménopause, l'objectif est un équilibre qui aura pour répercussion la stabilisation de la chute hormonale due à ce problème.

Pour l'insomnie : la fatigue due à l'insomnie est l'un des vecteurs de la chute anémique. Pour favoriser le sommeil, je conseille des compléments alimentaires à base de plantes.

Pour le stress : pour combattre ce problème, qui est à la base de la chute nerveuse, le conseil ira vers des produits à base de magnésium marin et de plantes.

Généralement quand le problème est d'ordre médical, je dirige la cliente vers son médecin traitant, son gynécologue, son dermatologue.

Il en est de même pour les problèmes d'ordre psychologique, je conseille dans ces moments-là de se rapprocher d'un spécialiste.

Pour ceux qui sont chrétiens et n'adhèrent pas aux thèses de *Sigmund Freud (père de la psychologie moderne)*, je leur conseille de voir un prêtre ou un pasteur, formé en psychologie chrétienne, en vue de faire « *la cure d'âme* ».

Elles peuvent ainsi extérioriser leur mal-être, grâce à une base biblique. Les chutes de cheveux d'origine psychosomatique étant légion dans ce monde plus que chaotique dans lequel nous vivons, je porte un soin tout particulier à la partie conseil psychologique.

J'appréhende ce type de chute en mettant en pratique les éléments contenus dans le chapitre « *Protocole afin de remédier à la chute nerveuse* ».

Suite à l'analyse et aux conseils, il est possible de faire un soin adapté aux besoins des cheveux. Je ramène lors des soins des éléments nutritionnels incontournables pour les cheveux tels que :

Kératine, cellules staminales, céramide, collagène, sève de bambou, huiles végétales, huiles essentielles, provitamine B5, cystine, aloès, protéine de soie, cachemire, biotine, calcium.

Afin d'optimiser le soin, j'active par une source de chaleur (casque à vapeur) les divers nutriments qui le composent. J'accompagne mes soins d'un massage antichute et antistress.

Sous la conduite d'une musique de relaxation, durant ce temps de détente, hormis le cuir chevelu, je masse des points anxiolytiques destinés à évacuer les pressions accumulées.

Ce sont les yeux, les tempes, les oreilles et le centre nerveux central. Ce dernier point se trouve au centre de la tête où prennent naissance les cheveux, il se présente chez les hommes aux cheveux rasés tel un petit tourbillon.

Je masse aussi le point anxiolytique par excellence, qui se trouve derrière l'oreille et qui se présente sous la forme d'une petite crevasse minuscule.

Pour masser, j'utilise des huiles essentielles qui mélangées à la fleur de souci favorisent la relaxation.

Pour activer la microcirculation et atteindre une détente maximale, il est impératif, durant le massage, que les pieds et les mains soient posés à plat. Hormis les soins, j'effectue aussi des défrisages, des *waves*, et des rinçages (couleurs).

Quand vous aurez pris connaissance de tout ce que je développe dans ce livre, vous comprendrez aisément que dans mon salon le défrisage sans soude ou pour enfant n'existe pas.

Lors des différentes prestations, j'utilise systématiquement de la kératine végétale, composante essentielle du cheveu, afin de le régénérer.

Pour que mes clientes puissent se réapproprier leurs cheveux, hormis les prestations réalisées à mon salon, j'ai mis en vente les produits de soin et de finition que j'utilise.

Nappy or not nappy

Avant d'en venir au suivi capillaire de la femme noire, il est important pour moi de présenter certains faits historiques ayant contribué à des « *abus* » pro-cheveux défrisés et pro-*Nappy*.

Pour commencer, nous allons découvrir les raisons qui ont fait du défrisage un facteur d'intégration sociale. Le défrisage chimique a été créé en Amérique au début du *Xxe siècle*.

C'est à cette même période que remontent les premiers défrisages à chaud qui consistaient à passer dans les cheveux, un peigne en métal qui avait été au préalable chauffé. Dans un premier temps en se défrisant les cheveux, les Noirs Américains cherchaient une identité post-esclavage. Par ce geste ils ont pu discipliner leurs cheveux en les rendant lisses.

Celle qui ancre dans la coutume du peuple noir américain – par extension à la diaspora noire planétaire – que le critère de beauté de la femme noire, c'était d'avoir les cheveux plats, fut une femme noire du nom de Madame *C.J. Walker*.

Cette ambitieuse et très douée femme d'affaires qui devint millionnaire grâce aux produits cosmétiques, a de par son train de vie, sa réussite sociale, démontré que la femme noire en vue de réussir devait avoir les cheveux plats.

Cette norme de cheveux plats est devenue avec le temps un critère d'identité, et d'intégration sociale pour les femmes.

Cette réalité est un héritage que nous, Antillais, avons reçu de l'Amérique.

Année après année, le défrisage est devenu la règle du « *savoir vivre en société* ». Il y a encore quelques décennies, avoir les cheveux crépus lâchés était pour une femme un signe de négligence. La norme sociale imposait que les cheveux soient « *disciplinés* », défrisés, tressés ou nattés.

Avant d'aller dans une cérémonie quelle qu'elle soit, mariage, communion ou un enterrement ; il fallait se défriser afin de faire bonne figure. Les adolescentes étaient généralement défrisées pour leur communion solennelle, signe de leur entrée dans la vie d'adulte.

Ces pratiques font que les industriels ont trouvé un « *filon* » à exploiter et ont élaboré diverses sortes de défrisages. Ils ont d'abord créé et commercialisé le défrisage à base de soude (hydroxyde de sodium). Puis les *années quatre-vingt* ont vu l'émergence du défrisage sans soude.

L'un des éléments phare qui a permis la création de ce type de défrisage fut la découverte des applications de l'hydroxyde de calcium dans le domaine capillaire.

Grâce à ce composé, il a été possible de remplacer la soude se trouvant dans le défrisage « *historique* ». Cette molécule chimique étant moins forte que « *l'hydroxyde de sodium* », cela amena une révolution dans le monde des défrisages.

Le défrisage s'est tellement vulgarisé qu'il en existe maintenant des gammes pour enfant. La nature crépue ou frisée des cheveux des femmes et des petites filles noires les amène à être souvent très volumineux, c'est ce qui permet la recrudescence de tous ces différents produits défrisants.

L'un des réflexes de bien des femmes afro-caribéennes vivant aux Antilles, qui fréquentent peu ou pas du tout les salons de coiffure, est d'aller dans un supermarché afin d'acheter un pot de défrisage pour se lisser les cheveux.

Quand j'entre dans leurs rayons cosmétiques, l'omniprésence de ces produits destinés à déstructurer les cheveux m'a toujours interpellé. Outre ces espaces, il existe des enseignes spécialisées qui vendent aux particuliers ce type de substance chimique. Les produits capillaires utilisés chez la femme noire pour se lisser les cheveux sont généralement :

Le défrisage, le wave, le curls, le lissage brésilien.

Dans ce grand choix de produits, celui qui est le plus utilisé, est le défrisage. L'application du produit se fait entre copines, membres d'une même famille ou seule. Ce geste est maintenant banal. Les défrisages sont devenus moins agressifs et sont désormais appelés assouplissements.

Pourtant, leurs répercussions quand ils sont appliqués à la va-vite ne sont pas sans conséquence, nous le verrons.

Hormis le défrisage, le wave est aussi très utilisé. Le curls, quant à lui, est plus réalisé dans les Antilles anglophones. Le lissage brésilien, « *pratique plus récente* » a lui aussi trouvé son marché depuis quelques années. Il est à noter que, certaines femmes métissées se font des permanentes. Parallèlement au culte des cheveux raides comme identité raciale, qui fut prôné par la majorité des Noirs, il y a eu des voix qui se sont élevées pour réapprendre au peuple noir à retrouver son identité.

L'une des plus retentissantes fut celle de *Malcolm X*, qui dira : « *Je venais de faire mon premier pas vers la dégradation de soi (Ndlr : à propos de son défrisage) J'avais rejoint cette multitude d'hommes et de femmes noirs qui, en Amérique, à force de bourrages de crâne, finissent par croire que les Noirs sont "inférieurs" – et les Blancs, "supérieurs" – à tel point qu'ils n'hésitent pas à mutiler et à profaner les corps que Dieu leur a donnés, pour essayer d'avoir l'air "chouette" selon les critères des Blancs* ».

Malcolm X, qui pendant un temps avait cherché à ressembler aux « *Blancs* », a vu ses yeux s'ouvrir et a, dès lors, fait en sorte de préserver son identité de Noir en ne se défrisant plus. Puis, le mouvement des « *Black Panther Party* » (*les Panthères noires*), a soutenu l'idéologie « *Black Power* » présentant la puissance des Noirs qui rejetaient les idées colonialistes.

« *La coupe afro* » fut adoptée comme l'identité de tout Noir rejetant la société néo-colonialiste. Cette coiffure était destinée à présenter au monde que « *Black is beautiful !* ».

En arborant cette coupe, les hommes et les femmes afro-américains présentaient leur émancipation des canons esthétiques des Occidentaux. Ceux qui ont servi à exporter cette philosophie aux quatre coins de la terre sont des artistes noirs américains tels que : *les Jackson Five, Otis Redding, etc.*

L'un de ceux qui marqua de son empreinte ce changement, en coupant ses cheveux défrisés fut *James Brown*.

A partir de ce mouvement des cheveux afro, la majeure partie des hommes afro-Américains et afro-caribéens a arrêté de se défrisier les cheveux. Cependant, le défrisage continuait à demeurer le critère identitaire d'un grand nombre de femmes noires jusque dans les *années quatre-vingt*. À partir de là fut créé le mouvement *Nappy* – ce mot signifie en anglais « *crépu* » – qui prit naissance en Amérique sous le nom de « *Natural hair Movement* » et se répandit aux Antilles.

L'objectif de ce mouvement est que la femme noire puisse se réapproprier ses cheveux naturels, symbole de ses racines post-esclavage. *Jusque-là 80 % des femmes antillaises de plus de 16 ans étaient défrisées.* Malgré le retour aux cheveux naturels ou aux locks très tendance, la majeure partie de ces femmes continue à s'assouplir les cheveux.

Le mouvement *Nappy* a, à sa création, pour emblème le peigne afro – ce peigne doit pouvoir tenir dans les cheveux –.

L'objectif étant que toutes les femmes noires arrêtent de se défriser car pour ce mouvement, c'est un geste d'asservissement démontrant l'adoption des bases esthétiques européennes au détriment de leurs racines africaines.

Certains « *extrémistes* » se réclamant du mouvement *Nappy* déclarent que les cheveux crépus représentent le lien qu'ils ont avec l'Afrique et avec nos ancêtres. Pour eux, par le symbole des cheveux crépus, les femmes noires démontrent qu'elles n'oublient pas que nous avons été esclaves et sommes maintenant libérés de tout joug.

Leur philosophie est que, celles qui se défrisent sont en crise identitaire et renient par là même leur « *race* ». Toutes celles qui ont les cheveux plats seraient donc pour eux des parias. De ce mouvement *Nappy*, il en ressort pour moi du bon, mais aussi des discriminations qui sont portées sur les femmes noires qui choisissent de se défriser.

Le bon est matérialisé par le fait que quand une femme afro-caribéenne laisse ses cheveux naturels, c'est un grand plus pour eux. Les agressions chimiques que l'on fait subir aux cheveux ont toujours des répercussions négatives, pouvant être graves. Un cheveu naturel est plus sain et plus fort.

Celles qui font ce choix, en rejetant ces produits chimiques contenus dans le défrisage ne peuvent qu'être mieux dans « *leurs cheveux* » et dans leurs corps. Je suis en parfaite harmonie avec ceux qui prônent le retour au naturel, afin d'avoir une meilleure santé et une vie plus saine.

Par contre, je suis contre les discriminations qui sont portées sur les femmes qui se défrisent et cela souvent par des sites internet qui ne cherchent qu'à faire du profit en vendant plus de produits pour les cheveux naturels.

Cette philosophie leur a permis de cadrer les soins pour ce type de clientèle. Ce faisant, ils se sont assurés d'avoir une mainmise sur ce nouveau marché afin de pouvoir placer plus facilement leurs produits capillaires. *Soyez donc vigilantes !*

Le fossé entre les *Nappy* et les *non Nappy* s'est énormément creusé en une décennie. Depuis que la mode des cheveux naturels s'est mise en place, plusieurs en sont venues à penser qu'un cheveu naturel ne se traite pas (*ne s'entretient pas*) comme un cheveu défrisé. En tant que coiffeur conseil, quand j'analyse un cheveu afro-caribéen, qu'il soit défrisé ou naturel, je retrouve la même structure.

Les mêmes trois couches se retrouvent de part et d'autre, ainsi que la même composition organique. Il est vrai que les cheveux défrisés ont perdu une bonne partie de leur matière capillaire, néanmoins ayant toujours la même base ils ont les mêmes besoins que les cheveux naturels.

Si j'ai tenu à écrire ce chapitre, c'est parce que la philosophie du peigne afro, du mouvement *Nappy*, peut être une oppression dévastatrice pour certaines femmes noires.

J'en ai fait l'expérience en recueillant des confidences en tant que coiffeur-conseil. Beaucoup de jeunes femmes se « *recherchent* » et n'ont pas encore pu asseoir leur personnalité.

À cause de cette philosophie elles s'obligent à garder les cheveux naturels alors qu'au fond, elles auraient voulu les défriser. Ce n'est pas un choix délibéré mais forcé, guidé par un seul motif, celui de ne pas être mal vues et considérées comme reniant leur race en défrisant leurs cheveux.

Cette philosophie est oppressante et aussi discriminatoire pour une catégorie de femmes noires. Il en est de même du symbole du peigne afro. Ceux qui prônent que pour honorer sa race une femme noire doit avoir les cheveux crépus méprisent toutes les femmes métissées.

Être Noire n'implique pas obligatoirement que l'on ait des cheveux crépus. Je suis Antillais, et je vis à la Martinique, quand je regarde autour de moi, je me rends compte que le métissage représente une composante importante de la société. – Métisses aux cheveux bouclés et plats, aux cheveux ondulés, aux cheveux raides – de celles là sont les eurasiennes, issues de parents indiens et noirs ou métisses.

Si j'en reviens à l'idéologie du peigne afro, ces femmes noires ayant les cheveux naturellement raides de naissance, dans lesquels un peigne afro ne peut tenir, *renient-elles dès leur naissance leur race ?*

La base de cette doctrine qui déclare que c'est en vue de ressembler à la femme blanche que des femmes noires se lissent les cheveux, tend à abaisser toutes les femmes noires aux cheveux lisses, fussent-elles avocates, journalistes ou ménagères. Pourtant ces mêmes personnes trouvent normal que des femmes blanches se bronzent, se frisent les cheveux, se rajoutent des fesses bombées ou des lèvres pulpeuses.

Ces dernières ne sont pas accusées pour autant de renier leur race. En outre, si une femme noire cherche à ressembler à une autre femme en se défrisant pour avoir les cheveux lisses, pourquoi serait-ce pour ressembler nécessairement à une européenne et pas à leurs sœurs amérindiennes ou eurasiennes qui ont les cheveux longs et raides ! Faisons attention aux idéologies discriminatoires que nous prônons, car elles sont les portes ouvertes à tous les excès et abominations.

L'histoire nous révèle que quand le peuple noir se met à agir selon des œuvres discriminatoires, combien grandes sont les abominations qui sont perpétrées. L'écho du sang des *Tutsis* qui ont été massacrés en 1994 en Afrique au *Rwanda* par les *Hutus* demeurera pour nous un symbole des retombées que peuvent générer des discriminations au sein d'une communauté à cause des différences de faciès.

L'ONU estime le génocide qu'a engendré cette guerre à 800 000 *morts* en majorité des Tutsis.

À la base, ce qui a déclenché et alimenté cette guerre fut le fait que les *Tutsis* avaient la peau plus claire que leurs frères les *Hutus*. À chaque fois que des discriminations se font jour au sein d'un peuple quel qu'il soit – en l'occurrence ici du peuple noir – la division s'installe et le pire est envisageable.

Avant qu'il ne soit trop tard, arrêtons de cultiver cette philosophie du peigne afro car elle est discriminatoire pour les femmes métissées ou noires aux cheveux raides.

Pour poursuivre, je vous dirai que :

Bien que les chaînes de l'esclavage soient aujourd'hui enlevées, et que l'Amérique ait vu un président noir être élu par deux fois consécutives, des entraves « invisibles » continuent à maintenir beaucoup de Noirs dans l'esclavage.

Elles ne sont pas de fer ou d'airain, mais mentales.

Ce sont les chaînes de l'intolérance qui continuent à être nourries et propagées conduisant certains à vouloir rendre esclaves des femmes que Dieu a créées libres.

Il est temps que le peuple noir puisse vivre sa vraie liberté ! en commençant par celle des femmes noires à pouvoir se défriser ou non. À vous femmes noires, sachez que vous avez le choix de vous défriser ou non. Choisissez en toute liberté ce qui vous convient le mieux et soyez épanouies dans votre choix.

Ce droit, c'est Dieu qui vous le donne, car il vous appelle à la liberté, et vous demande de ne pas laisser les Hommes vous rendre à nouveau esclaves de leurs préceptes sectaires.

Que vous choisissiez d'être Nappy ou Défrisée, l'important c'est d'être HAPPY.

De lumière et d'avenir

*« Il est des richesses faites d'ors et d'argents,
mais qui n'enrichissent qu'un temps, car quand vient
l'épreuve on se retrouve bien plus pauvre qu'avant,
car le souvenir du faste est dès lors une torture.*

*La seule richesse qui enrichit et demeure est la connaissance.
Heureux ceux qui en font provision, car ils peuvent laisser
aux générations futures un héritage
qui peut transcender les siècles.*

*Par la connaissance on devient apte à gérer toutes choses,
alors que l'ignorance mène à errer dans les ténèbres. »*
[Citation de Kenny R MARGUERITE.]

Entretenir au quotidien les cheveux négroïdes

J'aime à dire que dans la vie, et je le crois fermement, tout est une affaire de pédagogie. Il est attristant pour moi de voir des femmes afro-caribéennes aux cheveux dévitalisés et cassants. La cause est souvent l'ignorance des bons protocoles capillaires qui donnent des cheveux forts.

L'objectif pour moi étant la santé des cheveux de la femme négroïde, je vous apporte ici des conseils pratiques qui vous permettront de mieux gérer vos cheveux au quotidien.

Vous retrouverez entre autres, dans ces lignes les bases de l'efficacité du massage du cuir chevelu, mais aussi de nouvelles molécules incontournables – dont j'ai pu mesurer l'efficacité – pour une bonne gestion des cheveux de la femme noire.

Les protocoles décrits ici ainsi que les éléments nutritionnels pour les cheveux afro-caribéens sont destinés aussi bien aux cheveux défrisés qu'à ceux qui ne le sont pas.

Les soins des cheveux *Nappy* reposent en grande partie sur les huiles végétales et essentielles, ces mêmes besoins des cheveux « *naturels* » sont aussi ceux des cheveux défrisés.

Les nutriments et molécules destinés à la nutrition des cheveux et du cuir chevelu, dont je fais état dans ce chapitre, constituent la base des produits capillaires que vous pouvez préparer vous-mêmes.

Néanmoins, n'ayant pas de conservateur chimique ces préparations devront en moyenne être utilisées dans les *21 jours*.

La kératine : cette molécule, est la matière composant en grande majorité les cheveux. La kératine est une protéine.

Journellement nous perdons de notre capital en la matière.

L'état de santé, la déshydratation due au soleil ou à une carence en eau feront que notre capital kératinique diminuera.

L'une des incidences sera que le cheveu ne pourra plus gagner de la longueur. Concernant les cheveux crépus, de par leur forme torsadée, dès qu'ils sont mi-longs, il leur est plus difficile de se nourrir en kératine jusqu'aux pointes, il faut donc les aider. Les agressions chimiques que nous faisons aussi subir aux cheveux ainsi que les altérations de la tige capillaire dues au lisseur, sèche-cheveux, etc. vont altérer de façon significative le capital kératine des cheveux.

Que les cheveux soient défrisés ou naturels il est important de leur apporter de la kératine – une cure de trois mois par année est le minimum qui puisse être fait –.

Les molécules de kératine existent sous forme buvable ou en application externe. La cure consistera donc à prendre des compléments alimentaires qui en contiennent ainsi que des ampoules antichute qui sont à appliquer sur le cuir chevelu.

La kératine que l'on trouve sur le marché est généralement un composé végétal qui comble presque tous les besoins des cheveux. D'autres molécules doivent, cependant, la compléter afin d'avoir un apport à 100 % des nutriments indispensables à la bonne santé et à la beauté des cheveux. Ce sont : *cystine, céramide, aloès, biotine, zinc, cuivre et silicium.*

Ces éléments une fois alliés à la kératine sont particulièrement efficaces pour remédier à la chute anémique.

La durée des cures est de 3 à 6 mois. La kératine végétale aide aussi à protéger les cheveux contre la chaleur du fer à boucler, lisseur et sèche-cheveux.

La protéine de Cachemire (Cashmere) : cette molécule est extraite des poils de chèvre et contient naturellement une haute teneur en kératine.

Elle pénètre profondément les cheveux, les revitalise et les gorge de kératine, les rendant plus forts.

Cette molécule a la capacité de créer sur le cheveu un filtre protecteur contre les agressions du soleil.

Le cachemire rend très doux les cheveux les plus secs et de par ses propriétés, il apparaît incontournable dans le suivi des cheveux crépus.

Cette molécule est aussi recommandée pour assouplir, sans les alourdir, les cheveux défrisés.

Ayant la capacité de ressouder les écailles, de par sa haute teneur en kératine, le cachemire apporte aussi beaucoup de brillance aux cheveux.

La protéine de soie : tirée de la soie dont on fait aussi les vêtements. Les acides aminés qui forment cette molécule ont un fort pouvoir de pénétration dans la cuticule des cheveux.

Elle donne aux cheveux un aspect satiné.

Son fort pouvoir gainant va ressouder les céramides au niveau des écailles. Ce faisant, elles seront lissées, protégeant par là même les cheveux. La protéine de soie rend les cheveux plus résistants, doux et brillants.

Elle a des propriétés hydratantes – elle favorise la rétention d'eau dans les cheveux – et est donc particulièrement recommandée dans les cas de cheveux secs, ainsi que pour les cheveux crépus.

Bien que cette protéine travaille en profondeur sur l'ensemble de la tige capillaire, son action la plus marquante se constate sur les pointes des cheveux.

En effet, elle répare les cheveux fourchus, leur permettant par là même de prendre de la longueur.

L'aloès (aloe vera) : de par les molécules la composant, cette plante est une mine d'or pour le corps et pour les cheveux. Elle est composée de plus de « 70 éléments actifs », qui sont entre autres : *des acides organiques, 20 minéraux, 20 acides aminés. Cette plante est aussi riche en vitamines, C, B1, B2, B3, B6, E. La plus active de toutes ces vitamines dans les cheveux est la B6 entrant dans la composition de la cystine, un des éléments composant la matière même du cheveu.*

Dans ses principes actifs nous trouvons aussi des glucides, des lipidiques stérols (bon cholestérol). L'aloès contient également des minéraux tels que le potassium, le calcium, le sodium, le magnésium et le phosphore.

On y trouve aussi des hormones de croissance. Elle a également des propriétés antifongiques, antibactériennes, antivirales et antitumorales, qu'elle tire en grande partie de la *vitamine E* qui est un antipoison et un régénérant.

L'aloès a de par son haut apport en *vitamine E*, la capacité de permettre au cuir chevelu, aux bulbes et aux cheveux de se régénérer et de se débarrasser des bactéries. Elle a en outre un grand pouvoir cicatrisant et permet également aux cheveux agressés chimiquement de se désintoxiquer.

De par tous ces apports nutritionnels considérables, l'aloé vera est pour moi un élément incontournable dans les soins capillaires, car elle nourrit, régénère, purifie et fortifie aussi bien les cheveux que le cuir chevelu. Conseils d'utilisation :

Retirez la grosse peau verte ainsi que la partie gluante de couleur (jaunâtre ou verdâtre). Gardez celle qui est blanche, c'est le mucilage. Passez-la au mixeur et utilisez ce gel pour vos protocoles capillaires. Généralement pour les soins des cheveux mi-longs, il faut compter 5 centimètres d'aloès.

Les céramides végétales : elles sont généralement extraites de l'huile de tournesol, ce qui donne à ce produit un aspect onctueux. Elles jouent un rôle déterminant sur la cohésion des écailles des cheveux. Bien des « *périls* » guettent les cheveux qui ont les écailles ouvertes.

Les cheveux comportent des céramides naturelles qui, associées à celles qu'on ramène – les végétales – permettent aux écailles de rester souder les unes aux autres et d'être lissées. Ce qui rend les cheveux doux comme de la soie et permet un coiffage plus facile. De par leur caractère onctueux, elles gainent les cheveux en formant tout autour de la tige capillaire un film protecteur contre les agressions : *du soleil, de la climatisation, du sèche-cheveux et des fers à lisser.*

Les molécules de céramide naturelle jouent un grand rôle dans la régénération des cheveux et leur permettent de garder de l'élasticité. Ce faisant, les « *végétales* » renforcent la résistance des fibres capillaires. Elles vont aussi réparer les dégâts que les cheveux ont subis à cause d'agressions chimiques telles que : *les waves, les défrisages, etc.*

Néanmoins, les meilleurs résultats de la céramide sont observés dans le cadre d'agressions capillaires consécutives à une coloration.

En effet, elle renforce la mélanine qui donne la couleur aux cheveux ainsi que celle des pigments de la coloration, les rendant plus lumineux. Les céramides végétales vont garder captives les molécules d'eau contenues dans la tige capillaire en les protégeant de la déshydratation et des cassures.

Elles agissent de même pour le cuir chevelu, prévenant par là même des desquamations et pellicules.

De ce fait, cette molécule est particulièrement recommandée pour les cheveux crépus.

Le collagène : est une protéine qui se trouve en grande quantité chez les mammifères. Il est aussi l'une des composantes de la peau des êtres humains ainsi que de celle des poissons.

Le collagène végétal est souvent tiré d'extrait de levure.

Celui utilisé en cosmétologie est généralement végétal, mais peut aussi être d'origine animale.

Le collagène appliqué sur les cheveux les pénètre et a pour action d'attirer les molécules d'eau, celles déjà présentes dans les cheveux mais aussi celles qui, aux Antilles ou sous les latitudes humides, sont en suspension dans l'air.

Cette capacité confère au collagène une incomparable capacité d'hydratation. Il agit de ce fait en prévention de la déshydratation.

Les cheveux crépus des femmes vivant sous les tropiques étant souvent naturellement secs, cette molécule devrait être incontournable.

Le collagène apporte aussi de la douceur aux cheveux, renforce leur élasticité, leur permet de se régénérer et de s'épaissir, ce qui les rend plus résistants.

Efficace également pour le cuir chevelu sec et desquamé, son action est apaisante.

Cette capacité de régénération se voit particulièrement sur la peau. La consommation accrue de ces produits antirides contenant cet actif en atteste.

Son action est très bénéfique pour les cheveux fins afin de leur donner « *du corps* ».

En appliquant un produit à base de collagène sur les cheveux, un film protecteur se mettra sur les écailles et les lissera, les gainera et les protégera.

Ce qui est une protection contre le soleil, la climatisation et les bactéries.

Pro-vitamine B5 : appelée *vitamine B5* ou *panthénol*, cette base vitaminique est l'un des grands régénérateurs cellulaires dont l'organisme, et par extension les cheveux, ont besoin. Cette molécule va travailler aussi bien dans les cheveux qu'au niveau du cuir chevelu. Une fois intégrée dans les cheveux, la *pro-vitamine B5* leur permettra de maintenir un apport d'eau, ce qui sera un grand plus contre leur déshydratation.

Il en sera de même pour les bulbes qui pourront mieux absorber les nutriments amenés par les papilles dermiques (*petites veinules*). Hormis sa grande capacité d'hydratation, le panthénol est un régénérant naturel, qui permet aux bulbes de créer de la kératine et de la cystine, deux des composants essentiels des cheveux.

De ce fait, les cheveux gagneront en épaisseur. La *pro-vitamine B5* va ressouder les écailles des cheveux entre elles et va les protéger grâce à un film protecteur qui rendra les cheveux plus brillants et aura également une action sur les pointes fourchues. En cas de chute, le pouvoir de régénération des bulbes grâce à la *pro-vitamine B5* est un atout de taille.

En effet, la perte de kératine qu'entraînent les divers types de chutes capillaires est en partie compensée. Au niveau du cuir chevelu, cette vitamine accroît la microcirculation du sang et est ainsi un vecteur de croissance des cheveux.

Elle assure une hydratation jusque dans ses couches dermiques les plus profondes. La *provitamine B5* agit également contre la desquamation et les pellicules.

Elle assainit le cuir chevelu et calme les démangeaisons.

De par son action sur la microcirculation, le panthénol a une action particulièrement bénéfique dans les cas de chutes androgénétiques. Pour en savoir plus sur la chute androgénétique, lisez le chapitre « *La réalité de la chute androgénétique féminine* ».

Sève de bambou : le bambou est un végétal très répandu aux Antilles, ainsi que sous bien des latitudes. Sa haute teneur en silicium (*Ici de la silice végétale*) lui confère à la fois une grande résistance et une souplesse considérable.

La silice joue un grand rôle dans la croissance des végétaux. Il en est de même chez l'homme. Les cheveux sont la partie du corps humain où on en retrouve la plus grande concentration.

La silice est un des éléments actifs de leur croissance.

C'est la sève de bambou qui est utilisée dans les produits cosmétiques.

Une fois intégrée dans la tige capillaire, elle lui apporte toutes les vertus du bambou que nous venons de voir.

L'une d'entre elles, la plus bénéfique à mon sens, c'est la flexibilité que cette sève confère aux cheveux en augmentant leur élasticité et leur tonicité.

C'est un grand « *plus* » pour les cheveux crépus, qui sont lissés par le biais du sèche-cheveux et/ou d'un lisseur.

De par sa composition à haute teneur en silicium la sève de bambou reminéralise en profondeur la tige capillaire.

La silice végétale qui compose le bambou lui confère aussi une grande capacité de régénération.

C'est ce qui permet aux cheveux, auxquels on apporte cette molécule de surmonter les agressions chimiques et les carences qu'ils subissent.

Le fort potentiel d'absorption des molécules d'eau qu'a la sève de bambou, est communiqué aux cheveux, les préservant de la déshydratation. De ce fait, elle est un apport considérable pour les cheveux crépus.

Cette sève apporte également aux cheveux une grande douceur. La capacité d'absorption de la sève de bambou est également un plus dans l'application de couleur naturelle (rinçage).

Elle permet de fixer dans les cheveux les pigments de mélanine contenus dans les colorations, leur permettant de durer plus longtemps. Enfin, la sève de bambou est particulièrement recommandée, afin de renforcer les cheveux, fins, mous, fragilisés, abîmés ou qui n'ont pas de volume.

L'alfalfa : est tiré d'un arbuste asiatique qui a de puissantes racines capables de briser les rochers, afin de se gorger de leurs minéraux ; ce qui confère à cette plante une haute teneur minérale lui permettant de reminéraliser les cheveux surtout leurs bulbes.

Le rôle des minéraux est incontournable dans le corps humain et par extension dans les cheveux. Les effets de cette molécule sont bénéfiques en cas de chute anémique.

Cette molécule est à prendre par voie orale.

L'huile de lin : est tirée d'une grande herbe (tige de 40 à 80 cm), elle a un fort taux d'*acides gras, de fibres, d'huile et d'Omega-3*. Étant très onctueuse elle permet de revitaliser les cheveux secs et cassants.

Elle va permettre aux écailles des cheveux d'avoir un apport en acides gras qui leur redonnera de l'élasticité.

Son apport en *Oméga-3* est un élément de choix pour les cheveux anémiés. Son action se voit particulièrement au niveau des pointes fourchues, qu'elle lisse et revitalise. Sa composition apporte une grande douceur aux cheveux.

L'huile de lin a la faculté de stabiliser les œstrogènes, c'est donc une aide précieuse contre la chute androgénétique.

À cause de cette même réalité, il est déconseillé de l'utiliser chez les femmes enceintes, en cas d'allaitement ou d'antécédents de cancer.

Cette huile constitue un très bon complément à un soin à base des molécules qui retiennent l'eau dans les cheveux, telles que : *cachemire, protéine de soie ou collagène*.

La glycérine végétale : généralement cette molécule est fabriquée à partir d'huiles végétales telles que : *colza, palme, noix de coco, etc.* L'agent actif de la glycérine végétale est le glycérol, un alcool déjà naturellement présent dans le corps humain. De ce fait, son utilisation doit s'entourer des précautions habituelles dans un tel cas : *ne pas l'utiliser pur sur la peau, ne pas l'ingérer et faire en sorte qu'il n'entre pas en contact avec les yeux.*

De par le glycérol qu'elle contient, la glycérine est un conservateur naturel et pour cette raison, elle entre dans la composition de nombreux produits comportant d'autres molécules végétales, parmi lesquelles se trouvent celles dont je fais état tout au long de ce chapitre.

Le rôle de la glycérine est aussi d'activer les principes actifs des produits, optimisant ainsi leurs actions dans les cheveux.

De par sa composition, la glycérine végétale se dissout très facilement dans les bases des préparations capillaires (*lotion, crèmes, laits, masques sans rinçage et brillantines.*)

La glycérine végétale en tant que liant – unissant l'eau et l'huile dans les préparations capillaires – est devenue l'un des produits phares que bon nombre de femmes noires utilisent.

Malheureusement, par ignorance de certains protocoles, cette molécule finit par rendre les cheveux secs, rêches et cassants. L'une des erreurs que bien des femmes afro-caribéennes aux cheveux crépus commettent en utilisant cette molécule dans leur préparation capillaire est de la considérer comme étant l'hydratant par excellence pour les cheveux.

La glycérine végétale a certes la faculté d'attirer à elle les molécules d'eau, cependant de par sa composition majoritairement grasse (*à base d'huiles*), elle ne peut les retenir. Si vous mélangez de l'eau et de l'huile il y aura inévitablement, à un moment ou un autre, *séparation.*

C'est ce qui se produit quand on applique les lotions capillaires « *faites maison* » qui sont constituées généralement, d'eau, d'huiles (végétales et/ou essentielles) et de glycérine végétale. Voilà ce qui se passe : *la molécule de base de la glycérine, rappelons-le, étant de l'huile végétale une fois arrivée dans la tige capillaire elle se désolidariserait de l'eau pour s'unir aux autres huiles composant le produit.*

Ce faisant, les molécules d'eau n'étant plus retenues, elles s'évaporeront, alors que les huiles resteront, laissant les cheveux secs et rêches.

De surcroît, s'il n'y a pas dans cette lotion, une huile qui détient naturellement une protection contre le soleil, les cheveux seront desséchés (« *frits* »). C'est pour cela qu'une lotion capillaire contenant uniquement de l'eau et des huiles est insuffisante pour maintenir l'hydratation des cheveux.

Il convient donc, pour garder captives les molécules d'eau dans les cheveux, d'associer à la glycérine végétale des éléments tels que : *la sève de bambou, le collagène, les céramides végétales, la protéine de soie, la protéine de Cachemire.*

Combinée à l'un de ces éléments ou à plusieurs d'entre eux, la glycérine végétale devient l'arme par excellence pour avoir des cheveux négroïdes, doux, hydratés et brillants.

Assurez-vous cependant avant toute utilisation, que la glycérine est bio ou garantie sans *OGM*, ce sera un grand plus pour vos cheveux. La dose de glycérine qui devrait être utilisée lors des lotions capillaires destinées aux cheveux des femmes noires est d'une moyenne de 5 %, de la totalité du produit.

Soit environ 5 ml de glycérine végétale pour 100 ml d'eau.

Beurre de Karité : nous entendons souvent parler de ce produit présenté comme « *the produit* », destiné à fortifier nos cheveux, mais une fois utilisé, nous sommes déçus. *Le beurre de Karité* a certainement fait cet effet à plusieurs d'entre vous.

Et pourtant ! Ce produit, je le confirme, est bien « *the produit* » pour les cheveux négroïdes. La vérité est donc ailleurs et nous allons tâcher de le comprendre. Le beurre de karité provient généralement d'Afrique. On l'extrait de la graine du fruit de l'arbre de karité. La préparation qui consiste à piler la graine jusqu'à l'obtention de cette matière onctueuse – le beurre – doit se faire à froid pour qu'il soit viable.

La force du beurre de karité fait aussi sa faiblesse, car cette molécule est si riche que si elle est utilisée pure, elle va saturer les cheveux et les rendre gras.

Il faut donc en utiliser très peu ou diluer le beurre de karité avec d'autres excipients (dans une huile ou une crème de soin).

L'une des erreurs que l'on commet en l'utilisant est de le considérer comme ayant le pouvoir d'hydrater les cheveux.

Il est à noter qu'il est composé d'acide oléique (*oméga-9*), qui est un acide gras. On y trouve également des vitamines (*E, D, A, F*). La vitamine F est composée d'acides gras (entre autres les *oméga-3, 6* et *9*). Ce sont ces éléments qui lui confèrent cette base huileuse et sont à l'origine de la régénération des cheveux secs et cassants.

Néanmoins, ce même apport en huile va rendre les cheveux secs, car l'huile et l'eau ne se mélangeant pas, le karité va demeurer dans les cheveux alors que les molécules d'eau vont s'évaporer. Il faut donc y adjoindre, comme pour la glycérine, d'autres molécules qui retiennent l'eau dans les cheveux telles que : *la protéine de soie, la protéine de cachemire, etc.*

De par ses éléments constitutifs, le beurre de karité préserve l'élasticité du cuir chevelu et des cheveux.

Le beurre de karité est aussi composé d'acide cinnamique qui est un antifongique et un antiseptique, qui permet de stabiliser les desquamations et les pellicules. Il protège ainsi les cheveux et le cuir chevelu contre les bactéries. Il a aussi des vertus dynamisantes permettant à la tige capillaire de se fortifier. Il nourrit et renforce les céramides qui relient les écailles des cheveux entre elles, les rendant plus forts.

Le beurre de karité contient naturellement du latex (*Karitène*). Grâce à cet apport, il adoucit, gaine et dépose sur les cheveux un film protecteur. *Ce beurre végétal est donc à proscrire pour ceux qui sont allergiques au latex.*

Lors de vos soins, vous pouvez allier le beurre de karité aux huiles végétales et essentielles. Il est conseillé de l'utiliser extra-vierge, bio. *C'est un vrai baume anti-âge pour les cheveux.*

Soin tonifiant sans rinçage au beurre de karité

Ce soin est destiné aux cheveux cassants ou qui n'ont pas de « *corps* ». Dans un bol, mettez *50 grammes* de beurre de karité en baume, *10 ml* de chacune des huiles suivantes : *macadamia, argan, germe de blé, bois d'Inde.*

Y ajouter *5 gouttes* de chacune des huiles essentielles ci-après : *laurier, romarin, ortie*. Vous complétez avec *40 gouttes de kératine, 10 gouttes de provitamine B5, 5 ml de glycérine, 15 gouttes de protéine de soie et 5 gouttes de céramide.*

Le karité apporte aux cheveux une protection solaire de base, mais qui n'est pas suffisante à elle seule. Pour une meilleure protection, ajoutez *10 ml d'huile de graines de framboise*. Mélangez le tout et conservez à température ambiante. Ce mélange doit être appliqué sans rinçage, *2 à 3 fois* par semaine sur les cheveux, mais aussi sur le cuir chevelu.

Les huiles essentielles bénéfiques aux cheveux

Avant toute chose, notez que bien que dans le monde des huiles essentielles, il en existe qui sont destinées au bien-être des cheveux, néanmoins avant de les utiliser assurez-vous que vous n'êtes pas allergique à certaines d'entre elles.

Je suis là pour vous conseiller, mais ne connaissant pas vos vies à chacune, je ne puis vous assurer qu'une allergie ne surviendra pas à cause de l'un des produits que je vous conseille. Avant d'utiliser une molécule voyez votre médecin.

Nous allons maintenant découvrir plusieurs huiles essentielles qui de par leurs vertus spécifiques, vont travailler dans les cheveux et le cuir chevelu.

La sauge : travaille sur les glandes sébacées et sudoripares, régule le sébum et la sueur. Elle stabilise les taux d'hormones et tonifie le bulbe.

La lavande : draine le sang et apaise les états anxieux. C'est aussi un puissant antiseptique et un cicatrisant.

Le laurier : sert à fortifier les bulbes et les cheveux et travaille contre les cassures.

Le citron : protège les papilles dermiques, fluidifie la circulation du sang, est un antibactérien et un cicatrisant, sert à refermer les écailles du cheveu et à éliminer le calcaire.

La menthe poivrée : travaille sur la microcirculation. Elle agit sur les plaques nerveuses au niveau du cuir chevelu, tonifie le bulbe et empêche le relâchement des tissus capillaires.

L'eucalyptus : agit comme un antibactérien.

Le basilic : est conseillé pour une meilleure circulation sanguine et pour la fatigue nerveuse.

L'ylang-ylang : permet de dilater les vaisseaux sanguins, ce qui permet au sang de mieux circuler, il va régénérer les cellules du cheveu et du cuir chevelu.

Le cèdre : travaille sur les chutes des cheveux.

Le romarin : va stimuler la pousse des cheveux et les rendra plus toniques.

La cannelle : est un antiseptique, elle va éliminer les toxines et protéger contre la dégradation des cellules en permettant la régénération cellulaire, elle va permettre également de dilater les vaisseaux sanguins.

Le piment acris (Bois d'Inde) : va booster la repousse du cheveu.

Le cyprès : tonifiant la papille dermique et les vaisseaux sanguins, régularise la transpiration.

Le thé : est un stimulant immunitaire, un antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire, prévient des brûlures cutanées, donne du tonus aux cheveux, stabilise le psoriasis, régule l'apport de sébum du cuir chevelu.

Le serpolet : est un antibactérien, tonifie le bulbe.

La verveine : est un antibactérien et un antiseptique. Elle agit contre : *les cheveux gras ou ternes, pellicules, eczéma sec, psoriasis, l'inflammation du cuir chevelu.*

L'ortie : étant riche en *provitamine A*, en *soufre*, en *silice*, elle agit comme stimulant de la pousse des cheveux, et stabilise la sursécrétion de sébum, rend les cheveux plus volumineux.

Le géranium : est un antibactérien. Il resserre le cuir chevelu et diminue la sursécrétion de sébum. C'est un anti-inflammatoire pour le cuir chevelu. Il tonifie et revitalise les bulbes et les cheveux fatigués, arrête la chute des cheveux.

Le thym : est un anti-infectieux et un antiseptique, c'est aussi un décongestionnant veineux. Il participe à améliorer la microcirculation au niveau du cuir chevelu. Le thym aide aussi à lutter contre la chute des cheveux, surtout la pelade.

Le camphre : assainit le cuir chevelu, c'est un antimicrobien, antibactérien, antiseptique. Il est aussi un vecteur de la repousse et de la croissance des cheveux.

Les huiles végétales bénéfiques aux cheveux

Nous allons maintenant découvrir quelques huiles végétales bénéfiques aux cheveux et au cuir chevelu :

Huile de bois d'Inde : cette huile a une odeur très forte, elle tonifie les cheveux et est un accélérateur de pousse, elle traite aussi les problèmes de pellicules et de desquamation.

Huile de jojoba : elle va travailler sur les cuirs chevelus et les cheveux secs et cassants. C'est un filtre solaire qui donne de la brillance aux cheveux. L'huile de jojoba contient un indice de protection naturelle contre la chaleur du soleil.

Huile d'avocat : contient des acides gras, des *Oméga 9*, des stérols. Elle nourrit en profondeur les cheveux et les rend souples. Protège contre les *UV* du soleil. Aide le cheveu à se régénérer et à cicatriser.

Huile d'argan : très riche en acides gras essentiels, antioxydants et en *vitamine E*, elle régénère, nourrit restructure les cheveux en profondeur. Elle lutte contre le dessèchement des cheveux et du cuir chevelu.

Huile de carapate (ricin) : elle fortifie le cheveu et protège ses écailles, accélère la pousse des cheveux, les rend brillants.

Huile de carthame : contient des acides gras, des *Oméga 6*, *vitamines E et K*. Elle travaille sur la chute des cheveux, les cheveux secs, les pointes sèches et abîmées.

Huile d'ortie : elle amène aux cheveux des minéraux, du fer, des oligo-éléments et des vitamines. Elle est une cure de jouvence à elle seule pour les cheveux.

Huile de coco : referme les écailles des cheveux et les rend soyeux, travaille sur les cheveux secs et les préserve contre les pointes fourchues.

Cette huile est incontournable pour la gestion des cheveux crépus.

Comment activer les huiles avec de la chaleur ?

Quand vous faites un soin certains petits détails peuvent faire toute la différence entre un cheveu qui va absorber ou non les nutriments que vous lui apportez.

Pour que les huiles essentielles et végétales destinées à vos soins capillaires soient plus actifs lors de leur application, vous pouvez leur apporter une source de chaleur qui servira à ouvrir les écailles des cheveux afin que les agents actifs des huiles pénètrent mieux, ça pourra être : *un casque normal, un casque à vapeur, ou du film cellophane enroulé sur les cheveux avec par dessus du papier aluminium.*

Voici des exemples de temps de pause pouvant être observés : *avant tout pour que votre soin soit optimisé, en appliquant les bases nutritionnelles (huiles ou masques), il faut faire des raies de deux à trois centimètres en vue de toucher toute la surface capillaire visée – cuir chevelu et/ou cheveux –.*

Mettez une pince, puis activez avec la chaleur.

Pour ce faire, pour celles ayant un casque à vapeur, restez 15 minutes dessous. Pour celles ayant un casque normal, enroulez les cheveux avec du film cellophane, puis restez 15 minutes sous le casque. Pour celles n'ayant pas de casque, après avoir mis le film plastique passez par dessus du papier aluminium, et laissez poser 20 à 30 minutes.

Ne mettez pas le papier aluminium directement sur les cheveux, cela peut les aggraver. Le film cellophane fera tampon entre les cheveux et le papier aluminium.

L'aluminium, va capter la chaleur ambiante et activer la chaleur du cuir chevelu, ces deux sources de chaleur vont se jumeler en vue d'activer les huiles.

Bases de protection des cheveux contre le soleil

Souvent par ignorance, on peut aboutir à un résultat totalement différent de celui escompté.

En ce qui concerne le gros boom des soins aux huiles végétales qu'a connu la communauté afro-caribéenne depuis une décennie, l'ignorance de certains protocoles est un vecteur de bien des cheveux abîmés.

Les recettes aux huiles destinées à être appliquées sur les cheveux au quotidien fleurissent sur Internet.

On y trouve toutes sortes d'huiles végétales bénéfiques pour les cheveux. Certaines viennent de contrées lointaines et étaient encore inconnues du grand public il y a peu.

Tout cela est une très bonne chose. Malheureusement, une règle de base n'est point respectée : *s'assurer que les huiles utilisées sont dotées d'une protection contre les rayons du soleil.*

Pour mieux appréhender cette réalité, il faut en venir aux dégâts que certaines huiles ont pu occasionner, dans le cadre du bronzage, allant jusqu'au cancer de la peau.

N'ayant pas d'indice de protection, une fois appliquées, elles vont aussi brûler les cheveux (les « *frîre* »).

Comme retombées, on aura les écailles des cheveux altérées et qui resteront ouvertes ; par conséquent, les cheveux seront à la merci des agressions extérieures telles que :

Bactéries, climatiseur, soleil, etc. Ce qui donnera des cheveux secs, cassants et rêches.

Quand vous devez utiliser des huiles végétales comme produits d'entretien des cheveux, assurez-vous au préalable que parmi vos huiles, il y en ait au moins une qui contienne une protection contre le soleil.

Parmi celles-ci, on trouve entre autres :

L'huile végétale de pépins de framboise : est l'une de celles qui offrent le plus haut degré de protection contre les UV du soleil. En outre cette huile est composée d'éléments nutritionnels incontournables pour les cheveux : *oméga 3 et 6, vitamine E*. Elle a un fort taux d'antioxydants.

Ces composés permettent aux cheveux de se revitaliser.

Cette huile est aussi un anti-inflammatoire, de ce fait c'est une grande aide dans les cas de desquamation et de pellicules.

L'huile essentielle de graines de carotte : est un puissant antiseptique et est riche en antioxydants et en *vitamine A*. L'indice de protection de cette huile est très élevé.

Ces huiles à elles seules, remplissent totalement les besoins de protection solaire des cheveux. D'autres huiles ont un indice de protection bien plus faible mais peuvent être utilisées ensemble pour apporter une protection correcte. Parmi ces huiles, on peut citer :

L'huile végétale de germe de blé : est riche en *vitamine E, K et B*, agit comme un hydratant et un régénérant.

L'huile de macadamia : est riche en *magnésium, phosphore, potassium, fer, vitamine E et F, oméga 6 et 9, acides gras saturés*. Cette huile est l'une de celles qui se rapprochent le plus de la composition du sébum qui protège et lubrifie cuir chevelu et cheveux. Grâce à cela, elle incontournable dans la gestion des cheveux négroïdes.

Cependant, l'indice de protection de cette huile n'étant pas très élevé, il est judicieux de l'unir à l'une ou à plusieurs de celles ci : *jojoba, avocat, coco et germe de blé*.

En complément de ces produits, il existe également des lotions et des sérums à base de cachemire qui apportent aussi ce type de protection. Hormis cela, la protection la plus complète contre le soleil c'est la cire d'abeille.

Divers protocoles de soins capillaires pour les cheveux de la femme noire

Si les enseignements contenus dans ce livre ont retenu votre attention, il est fort probable que certaines d'entre vous chercheront à réaliser des préparations capillaires contenant les divers actifs que je vous y ai présentés. Pour vous permettre de les mettre en pratique et de les réussir, je m'en vais dans cette partie vous apporter le b.a.-ba d'une bonne préparation des produits capillaires « *faits maison* ».

La base première de toute préparation est l'apport en huiles essentielles et/ou végétales. Les huiles essentielles jouent un rôle important dans les soins pour les cheveux des femmes noires, surtout celles vivant sous les tropiques.

Elles travaillent sur la croissance des cheveux ainsi que sur leur solidité. Néanmoins, ces huiles essentielles doivent être utilisées selon des protocoles bien stricts. Elles sont bien plus concentrées que les huiles végétales ; de ce fait, en mettre trop ou les utiliser pures pourrait exposer à des brûlures.

Les huiles végétales, quant à elles, pénètrent moins que les huiles essentielles dans les cheveux, mais elles sont plus onctueuses, travaillant donc mieux afin de restaurer un cheveu sec et dévitalisé. Elles sont surtout indispensables aux femmes noires qui vivent sous les tropiques, car ces climats chauds dessèchent énormément les cheveux et le cuir chevelu.

Le principe suivant est évident mais il m'apparaît tout de même essentiel de le souligner : *ces mélanges d'huiles végétales ou d'huiles essentielles présentés dans ce chapitre ne sont pas à appliquer si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous êtes asthmatique, ou pour les enfants. De même, les personnes sujettes à des allergies devront s'assurer qu'elles peuvent les utiliser sans risque pour leur santé.*

Il est important également de souligner que les huiles essentielles ou végétales que je vous conseille dans ce livre ne sont pas les seules destinées aux cheveux de la femme noire, il en existe bien d'autres mais je ne présente ici que celles qui pour moi sont les plus intéressantes. Vous pourrez donc à loisir faire d'autres combinaisons d'huiles.

Afin qu'elles puissent apporter tous leurs nutriments aux cheveux, il est important de les activer en les passant sous une source de chaleur. Pour faire une préparation d'huiles destinée à être utilisée lors des soins des cheveux, il vous faut avant tout une huile de base. Les plus réputées sont les huiles *d'amande douce, d'amande amère, de pépins de raisin ou d'olive*.

Dans une bouteille ou un flacon en verre, mettez l'une de ces huiles de base, puis ajoutez les huiles essentielles et/ou végétales que vous désirez. Je vous propose, dans les protocoles, plusieurs possibilités de mélanges. Fermez le flacon puis agitez afin de bien mélanger l'ensemble.

Ce mélange doit être stocké à température ambiante, loin du chaud ou du froid. Lors de vos soins, n'augmentez pas la quantité de ces mélanges aux huiles que je vous présente.

S'il le faut, augmentez votre quantité de masque de soin ou celle de votre huile de base pour un cheveu plus long ou diminuez-la pour un cheveu plus court. Concernant les lotions d'entretien des cheveux, leur mise en pratique vous amènera à combiner des ingrédients tels que : *l'eau, des huiles*, ainsi que des molécules telles que *la protéine de soie*.

Avant toute chose, comme l'eau et les huiles ne se mélangent pas, la glycérine végétale sera l'élément de liaison pour les lotions capillaires. Vous trouverez dans ces lignes les bases en vue d'en concocter. Il est important avant toute préparation de produits capillaires de se laver les mains et d'utiliser des ustensiles stériles.

Protocole pour la préparation d'huiles essentielles pour soin capillaire

Quand nous lavons nos cheveux, la première phase du soin est importante car les cheveux ayant déjà les écailles ouvertes, à cause des diverses agressions subies, ils sont plus à même de recevoir des nutriments.

La préparation qui suit devra être appliquée sur vos cheveux mouillés avant d'avoir fait le premier shampooing.

Pour faire un soin vous utiliserez en moyenne *2 cuillères à soupe* de ce mélange que vous allez incorporer à un masque de soin ou un soin aux huiles. Dans une bouteille ou un flacon en verre, mettez *200 ml* d'huile de base puis ajoutez *10 gouttes* de chacune des huiles qui suivent :

Eucalyptus, cèdre, ylang-ylang, lavande, sauge, romarin, citron, menthe poivrée, basilic, laurier, thym.

Protocole pour la préparation d'huiles végétales pour soin capillaire

Cette préparation vient en complément des apports en huiles essentielles vus précédemment. Ce mélange est à utiliser pendant le soin, après le shampooing.

Pour cette préparation, mettez *100 ml* d'huile de base dans une bouteille ou un flacon en verre.

Ajoutez *10 ml* de chacune des huiles végétales qui suivent : *bois d'Inde, jojoba, argan, avocat, carapate (ou huile de ricin), carthame, coco, ortie, macadamia, germe de blé.*

Rajoutez *40 gouttes de kératine.*

Vous pourrez incorporer une à trois cuillères de ce mélange à une crème ou une huile de soin. L'activation de ces huiles avec un apport en chaleur est particulièrement recommandée.

Mélange d'huiles pour la croissance des cheveux

Pour booster la croissance de vos cheveux, mettez dans un flacon en verre *60 ml* d'huile d'amande douce, *10 ml* de chacune des huiles végétales qui suivent : *bois d'Inde, jojoba, carthame, ortie, macadamia, germe de blé*, ajoutez à cela *10 gouttes* de chacune des huiles essentielles suivantes :

Laurier, menthe poivrée, romarin, piment acris (bois d'Inde), ortie, camphre. Rajoutez *10 gouttes de Provitamine B 5, 40 gouttes de kératine*. Ce mélange est à passer raie par raie sur le cuir chevelu, deux à trois fois par semaine, le soir.

Mélange d'huiles contre la chute des cheveux

En renfort des ampoules anti-chutes, il est possible de préparer un mélange d'huiles. Mettez dans un flacon *100 ml* d'huile d'amande douce, puis *10 gouttes* des huiles essentielles qui suivent : *sauge, laurier, cèdre, menthe poivrée, ylang-ylang et géranium*. Rajoutez *10 gouttes de Provitamine B 5*.

À appliquer deux à trois fois par semaine, le soir, sur le cuir chevelu, raie par raie.

Lotion « faite maison » pour cheveux crépus

Cette lotion est destinée à préserver les cheveux crépus du dessèchement. Dans un atomiseur, mettez *100 ml* d'eau, *5 ml de glycérine végétale*. Ajoutez *10 ml* de chacune des huiles végétales qui suivent : *jojoba, argan, carapate (ou huile de ricin), coco, macadamia, pépins de framboise*. Rajoutez *10 gouttes de Provitamine B 5, 80 gouttes de kératine*.

Pour que la lotion assure une hydratation maximale, il vous faut ajouter *15 gouttes de protéine de soie*. Préparation à conserver au frais et à utiliser au quotidien.

Sérum « fait maison » à base de cire d'abeille

La cire d'abeille est issue des ruches et est à l'origine de forme alvéolaire, ce qui permet aux abeilles de stocker le miel.

Elle est en majeure partie composée d'acides et d'alcools gras. Généralement, elle se présente sous deux types : *blanche ou jaune*. De par son origine, la cire d'abeille contient naturellement une protection contre les UV solaires.

Elle est utilisée pour la composition des produits cosmétiques, mais aussi dans la fabrication des bougies (cierges). De ce fait, il est particulièrement difficile de réussir une préparation à base de cire d'abeille, notamment à cause des grumeaux qu'on peut difficilement éviter. Pour un produit réussi, utilisez donc une cire déjà travaillée (*déjà préparée en vue de réaliser des sérums et beurres capillaires*).

Pour préparation d'un sérum à la cire d'abeille : *mettre à fondre 10 grammes de cire d'abeille au bain-marie*. Une fois fondue, incorporez *5 ml de glycérine végétale, 80 gouttes de kératine, 80 gouttes de céramide végétale, 15 ml d'huile de carapate, 15 ml d'huile de germe de blé, 15 ml d'huile de macadamia et 15 ml d'huile végétale de pépins de framboise*.

Mélangez le tout, puis versez ce mélange dans un pot non métallique. Vous pouvez utiliser ce sérum deux à trois fois par semaine.

Cette préparation se conserve à température ambiante, à ne pas exposer à l'humidité, au froid ainsi qu'à la chaleur.

Ce mélange nourrira en profondeur les cheveux, les restructurera et les protégera contre le soleil. Ce sérum est particulièrement conseillé avant d'aller à la mer, car de par les éléments qui le composent, il assure une grande protection aux cheveux contre le sel et les UV du soleil.

Mélange contre les pellicules et la desquamation

Pour lutter contre les pellicules et la desquamation, il vous faut préparer une décoction de buis et de vinaigre de cidre, que vous laisserez macérer *15 jours à 3 semaines*.

Le buis est une plante qui, de par sa haute teneur en alcaloïde, ses huiles essentielles et ses tanins, permet de prévenir la chute des cheveux et assainit le cuir chevelu.

Protocole pour la préparation d'huiles essentielles contre les pellicules et la desquamation

Dans un flacon non métallique, mettez *100 ml d'huile d'olive, 10 gouttes* de chacune des huiles essentielles qui suivent : *géranium, ortie, thym, camphre, serpolet, verveine, thé*. Complétez avec *20 grammes de beurre de karité, 10 gouttes* des huiles végétales qui suivent : *bois d'Inde, germe de blé, argan, provitamine B 5*. Refermez le flacon, agitez-le pour mélanger le tout. Cette préparation va stabiliser les apports bactériens qui infestent le cuir chevelu.

Protocole pour les huiles essentielles de massage

Dans un bocal en verre, mettez *100 ml* d'huile de *pépins de raisin*, une poignée de fleurs de souci (dont les vertus relaxantes serviront à la détente). Puis, mettez *10 gouttes* de chacune des huiles essentielles qui suivent : *citron, lavande, menthe poivrée, ylang-ylang, cannelle, romarin, sauge, basilic*.

Rajoutez *10 gouttes de Provitamine B 5*. Ces éléments travailleront sur la microcirculation et renforceront le travail de la papille dermique qui amène la nutrition au bulbe. Ce qui fortifiera les cheveux. Ils vont aussi travailler comme antibactérien au niveau du bulbe et du cuir chevelu.

B.A.-BA du massage anti-chute et anti-stress

Si vous massez sans faire un soin, passez raie par raie sur le cuir chevelu la préparation d'huile essentielle pour le massage. Si vous faites ce massage, lors d'un soin qui comporte déjà des huiles essentielles, n'en remettez pas sur tout le cuir chevelu.

Dans les deux cas de figure pour optimiser la relaxation passez un peu de cette huile de massage sur la nuque, les tempes, le front et sur le vertex. En massant les cheveux il ne faut pas y mettre les ongles, mais le bout des doigts. Les ongles irriteraient la glande sébacée, ce qui pourrait générer une desquamation. *Je vous présente ci-dessous les bases du massage, que je pratique.*

La première phase : consiste à masser de la nuque jusqu'au front et des oreilles jusqu'au centre de la tête.

Pour masser le cuir chevelu, il faut placer vos mains de chaque côté de votre cuir chevelu, en partant de la nuque.

L'objectif est de faire des petits cercles avec chaque doigt sur la partie où ils sont placés. Pour ce faire, faites glisser les doigts tout en levant doucement la main et en la reposant un centimètre plus loin, puis replacez-la sur l'espace qui suit et recommencez vos petits cercles. Faites cela par bandes afin de couvrir toute la tête de bas en haut. Ces gestes permettent d'activer la microcirculation.

La deuxième phase : sur le dessus de la tête (la calotte), pincez à l'aide du pouce et de l'index le cuir chevelu. Pincez en tenant entre les mains au moins trois centimètres de peau et recommencez tous les deux centimètres.

Ce qui vous amènera à faire entre *12 et 16 pincements.*

Gardez la pression lors des pincements *5 secondes*, vous pouvez à chaque fois compter jusqu'à cinq, c'est un moyen facile pour évaluer la durée.

Ce geste s'appelle « *des points de saignées* ».

Ils servent à retenir pour un temps le sang afin d'activer dans cette zone la microcirculation. Pour comprendre à quoi cette technique sert, considérons un tuyau d'arrosage :

Imaginez un robinet que vous avez ouvert et sur lequel est branché un tuyau qui est plié en plusieurs endroits. L'eau ne coulera donc pas normalement. Dès que vous le déployez, le débit d'eau qui a été retenu coulera avec force.

De même en comprimant ainsi le cuir chevelu, vous stoppez pour un temps la circulation sanguine, en relâchant les points, le sang coulera avec pression et sera renouvelé.

Si vous avez une zone de chute déterminée – le centre de la tête ou derrière la tête (entre l'occipital et le vertex) – étendez vos points de saignée à cette zone.

La troisième phase : est celle de la relaxation.

Ici il est important d'avoir les yeux fermés. Vous allez masser vos tempes en faisant de petits cercles, n'appuyez pas trop pour ne pas avoir mal, mais suffisamment pour que la détente soit effective. Continuez sur une minute.

Si vous avez trouvé le bon point, qui devrait être le creux le plus profond de vos tempes, vous devriez voir des cercles de couleur, et ressentir un grand apaisement. Puis, allez derrière vos oreilles, à sa moitié, tâchez afin de trouver soit une petite fente ou un petit creux. C'est un point contre l'anxiété.

Massez-le durant une minute, il va évacuer une grande partie des tensions du corps. Une fois fini, massez vos oreilles en faisant des petits cercles en commençant par le haut pour finir sur les lobes. En massant les oreilles, c'est tout le corps que vous massez.

Les points sur l'oreille représentent des points vitaux du corps, et sont représentés comme un fœtus inversé. Le lobe de l'oreille représente la tête et le dessus les jambes, etc.

Pour poursuivre recherchez le centre nerveux central, qui est un point qui se trouve sur le vertex (centre de la tête).

Chez ceux qui ont les cheveux rasés, c'est le centre du petit tourbillon d'où partent tous les cheveux. Une fois que vous l'avez trouvé mettez votre index dessus – celui de votre main dominante, donc le droit pour les droitiers – et faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il faut exercer une pression moyenne, pas trop forte, mais suffisamment pour ressentir la relaxation. C'est à cet endroit que se regroupent toutes les terminaisons nerveuses du corps.

Dans les films on a déjà vu des personnes assommées par un coup de crosse porté à la tête. En réalité, si un coup violent est porté à cet endroit, on peut perdre connaissance. En massant ce point c'est toute la tension du corps que l'on libère.

La quatrième phase : plaquez vos mains sur votre cuir chevelu, une sur la nuque l'autre sur le front, et faites-les glisser doucement vers le centre de la tête. Quand vos deux mains se rejoignent, faites avec elles une pression vers le haut, et maintenez les, comme si vous reteniez fermement un ballon de basket. Vous devez sentir votre cuir chevelu qui est déplacé vers le haut, sans que vous ayez mal. Pressez fermement puis retenez ainsi la pression pendant *30 secondes*.

Refaites le même mouvement en partant de chaque oreille vers le haut. Ces gestes doivent être répétés deux ou trois fois.

Ceci est un point de saignée global, qui va préparer le sang à être renvoyé vers le corps, afin d'être renouvelé.

Cinquième phase : plaquez vos mains sur votre cuir chevelu, à hauteur de votre front, puis en faisant une petite pression, faites les glisser jusqu'au niveau de votre nuque. Recommencez sur la portion d'à côté.

L'objectif est de masser tout le cuir chevelu. Par ce geste, vous allez renvoyer le sang vers le corps, ce qui obligera l'organisme à vous renvoyer un sang nouveau.

Protocole pour soin hebdomadaire

Avant tout, il convient de noter qu'un soin se fait en moyenne tous les *8 à 15 jours*.

Pour un cuir chevelu sujet à desquamation ou pellicules, je conseille d'en faire un tous les *8 jours*. Néanmoins, après chaque activité aquatique en mer ou en piscine, il est indispensable de faire un shampoing et un bain de crème.

Dès lors que les produits capillaires utilisés (shampoing et masque) contiennent des molécules suffisamment revitalisantes, telles celles à base de kératine, vous pouvez vous laver les cheveux aussi souvent que vous le désirez.

En outre, vous pourrez appliquer une fois par semaine le soin régénérant et réparateur (pour les cheveux et le cuir chevelu) qui suit : *mettre dans un grand bol ou un petit saladier 1 petite tasse d'huile de pépins de raisin, 1/2 tasse de gel d'aloès, 1/2 tasse de miel, 2 cuillères à soupe du mélange que vous trouverez dans la partie « Protocole pour la préparation d'huiles essentielles pour soin capillaire ».*

Mélangez le tout puis appliquez raie par raie sur les cheveux et le cuir chevelu. Mettre une pince, puis activez avec une source de chaleur. Laissez poser en moyenne *15 minutes* puis rincez abondamment, appliquez ensuite un shampoing à base de kératine. Ce premier shampoing est très important.

En effet, les cheveux sont formés majoritairement de kératine mais sont amenés petit à petit à perdre de leur matière capillaire à cause des agressions du soleil, de la climatisation, des désordres organiques, etc. L'objectif est donc de les renforcer. Laissez poser *5 minutes*. En procédant ainsi, le cheveu se rechargera de kératine pendant le temps de pause.

Rincez, puis appliquez un deuxième shampoing destiné à renforcer les cheveux au niveau des écailles.

Les molécules les plus efficaces qui « travaillent » au niveau des écailles sont celles qui suivent : *sève de bambou*, *protéine de soie*, *protéine de cachemire*. Le second shampoing devra donc en être composé.

Laissez poser *5 minutes* puis rincez. Dans un bol, mettez *1 tasse d'huile de pépins de raisin*, *2 cuillères d'un masque de kératine*, *1/2 tasse de gel d'aloès*, *2 cuillères à soupe du mélange que vous trouverez dans la partie « Protocole pour la préparation d'huiles végétales pour soin capillaire »*.

Mélanguez le tout puis appliquez cette solution sur les cheveux et le cuir chevelu. *Vous pouvez faire un massage relaxant du cuir chevelu. Il a pour effet d'activer la microcirculation. Aidez-vous pour cela du mélange d'huiles que vous trouverez au chapitre « Protocole pour les huiles essentielles de massage »*.

Après le massage, vous pouvez soit vous relaxer pour profiter de votre massage soit mettre une pince et laisser poser le soin *15 minutes* en l'activant à la chaleur.

Rincez puis appliquez des lotions ou des crèmes de soin (sans rinçage), à base de : *kératine*, *cire d'abeille*, *collagène*, *céramide*, *protéine de cachemire*. *Terminez par une brillantine ou un sérum à base de protéine de soie*.

Pour les cheveux défrisés, ne perdez pas de vue qu'un cheveu mouillé est plus faible qu'un cheveu sec.

Il est fortement conseillé, avant d'utiliser un sèche-cheveux, de laisser au préalable vos cheveux sécher à l'air ou sous un casque. Que les cheveux soient défrisés ou crépus, celles qui souhaitent les lisser au sèche-cheveux ou au lisseur doivent toujours appliquer au préalable un peu de cire d'abeille sur les cheveux afin de les protéger de la chaleur.

Les raisons des chutes et altérations de la croissance des cheveux

*« Les cheveux sont le baromètre de la santé.
Pour les maintenir sains, il convient de donner une place
à une vie saine : manger équilibré, boire de l'eau,
respirer de l'air pur, faire du sport, etc.
Avoir une bonne hygiène de vie est la clef
des cheveux en bonne santé »*

[Citation de Kenny R MARGUERITE.]

La réalité de la chute androgénétique féminine

Les deux facteurs déclenchant la chute androgénétique sont l'hérédité et un surplus d'androgène (hormone mâle).

Cette chute est avant tout liée à des facteurs génétiques.

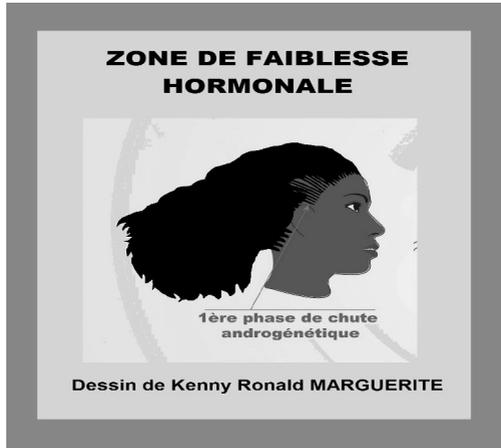
Elle est déjà enregistrée dans le génome de celles qui ont cette chute. En sorte que si votre mère ou votre grand-mère (*paternelle*) a eu ou a ce problème, vous êtes prédisposée à l'avoir. Quand cette faiblesse génétique se retrouve des deux côtés de la famille (*grand-mère maternelle et paternelle*), la chute sera bien plus virulente et précoce.

Bien qu'au niveau génétique il y ait déjà prédisposition, cette chute ne se déclenchera que dans des cas bien précis.

La faiblesse génétique qui mène la chute androgénétique à prendre place, étant hormonale, elle s'installera dès la puberté, dès lors que les hormones prendront le contrôle de tout ce qui a trait aux cheveux.

Néanmoins le cuir chevelu donne déjà dès la naissance les signes présentant la présence de cette faiblesse capillaire, c'est ainsi que les bébés génétiquement prédisposés à cette chute naîtront en ayant les tempes dégarnies.

Généralement devenu adulte cette zone demeure toujours plus clairsemée que le reste de la tête et cela même si la chute ne s'est pas encore déclarée. Pour que vous puissiez bien vous en rendre compte, le schéma ci-dessous montre cette première zone de chute :



La chute androgénétique n'est pas comme les autres où généralement les cheveux tombent sur toute la longueur.

Ce type de chute des cheveux est pour moi le plus handicapant pour une femme, car dans les zones concernées, les cheveux finissent par devenir clairsemés comme lors de la calvitie chez un homme. Il existe plusieurs zones de chutes androgénétiques sur le cuir chevelu (voir schéma suivant).

La calotte : cette zone de chute commencera sur le dessus de la tête au niveau de la raie centrale des cheveux et va s'étendre progressivement sur toute la calotte.

L'orée des cheveux : cette zone de chute est formée de tous les cheveux placés tout autour de la tête. La chute commence par les parties se trouvant vers la peau et s'étend progressivement dans les cheveux, jusqu'à cinq centimètres devant et dix centimètres derrière.

Le vertex : ici la zone de chute commence derrière et au sommet de la tête. Chez celles qui ont les cheveux très courts, cette zone est très visible, car elle forme un petit point à partir duquel les cheveux partent en spirale pour s'étendre.

Cette chute a la particularité de commencer par le début de la spirale et de s'étendre vers l'arrière de la tête.

LES ZONES DE CHUTES ANDROGÉNÉTIQUES



Dessin de Kenny Ronald MARGUERITE

Généralement il est rare que ces trois zones de chute soient touchées en même temps, mais cela peut arriver.

Quand cette chute apparaît, les cheveux restent toujours implantés au cuir chevelu, mais ils deviennent, dans ces zones de plus en plus fins.

Si rien n'est mis en place, les cheveux finissent par se dégarnir au bout de quelques années.

Dans une même surface capillaire, on peut retrouver divers stades de chute.

Dans ces zones, apparaîtront des petites sphères – souvent ovales – beaucoup plus dégarnies que sur le reste de la tête.

Ces zones recevant encore moins d'afflux sanguin que le reste de la zone de chute, les cheveux s'étioleront plus vite.

Pour comprendre la réalité de la chute androgénétique, il faut en venir au rôle des androgènes dans cette chute.

Ce sont des hormones mâles, dont la plus active est la testostérone.

Bien que cette hormone soit plus présente chez l'homme, elle se trouve aussi chez la femme.

Dès lors qu'il y a altération hormonale, l'organisme libérera de la testostérone en grande quantité, ce qui va influencer directement sur les cycles de croissance des cheveux.

Sous cette « *dictature* » hormonale, les cheveux pousseront plus vite, ce qui les épuisera et les obligera par là même à arriver bien avant leur temps en fin de vie.

De par cette croissance accélérée, le cheveu ne pourra pas créer de la kératine de qualité.

De ce fait, les chaînes kératiniques se trouvant dans le cortex n'auront pas le temps de se fortifier.

Ces différentes notions, chaînes kératiniques, kératine, cystine qui composent le cheveu sont développées dans la partie « *agressions et altérations de la tige capillaire* ».

On se retrouve alors avec des cheveux plus fins, donc plus fragiles que ce qu'ils devraient être, ils ne pourront donc pas subsister.

La chute androgénétique est directement liée au dérèglement des phases de pousse des cheveux. Pour le comprendre, faisons une halte pour décrire ce processus :

Dans le génome humain sont enregistrés *25 à 30 cycles* de pousse des cheveux. Selon les ethnies, chacun d'entre eux dure entre *4 à 6 ans*.

Celles qui ont les plus longs cycles de pousse capillaire, ce sont les Asiatiques.

Pour les Afro-Caribéennes, selon leurs métissages, ils durent en moyenne *5 ans*.

Chacun de ces cycles capillaires se compose de trois phases de pousse bien distinctes que voilà :

La phase anagène : elle dure en moyenne *4 ans et demi* durant lesquels les cheveux poussent entre *1 et 2 centimètres* par mois avec une croissance ininterrompue.

La phase catagène : elle dure trois semaines. Dans cette phase de pousse, les cheveux sont comme en hibernation et vont amorcer leur sortie (*chute normale de fin de vie des cheveux*). Ils vivent alors de leurs réserves.

Si celles-ci sont inexistantes, les cheveux ne pousseront plus. Dans le cas contraire, ils pourront gagner environ un demi-centimètre par mois, mais ne prendront pas d'épaisseur.

La phase télogène : elle dure environ trois mois. Les cheveux arrivés en fin de vie demeurent cependant toujours implantés jusqu'à que ce d'autres cheveux les remplacent ou qu'ils tombent sous la traction d'un peigne, d'une brosse, etc.

La chute androgénétique altère en premier lieu, la phase anagène.

Alors que durant cette phase, les bulbes sont pleins et forts et fournissent en continu de la kératine et de la cystine qui donnent aux cheveux de la vigueur, cette belle harmonie va être interrompue par la testostérone.

Cette hormone mâle agira sur les bulbes, entraînant une croissance capillaire accélérée. Ce faisant, sous l'effet de ces « *travaux forcés* », ils deviendront plus petits.

De ce fait, ils ne pourront pas amener aux cheveux les nutriments, tant en qualité qu'en quantité.

Les retombées seront que les cheveux pousseront affaiblis, n'ayant pas eu le temps matériel de prendre de l'épaisseur.

C'est donc un cheveu plus fin qui poussera.

Ce qui aura pour répercussion que les cheveux se trouvant dans cette zone de chute seront moins épais que ceux du reste du cuir chevelu.

Pour comprendre combien cette chute va diminuer l'espérance de vie des cheveux, il faut en venir aux chiffres.

Sous l'effet de la chute androgénétique, la phase anagène des cheveux qui devait normalement durer en moyenne *4 ans et demi*, va se réduire petit à petit dans les zones de chute pour finir dans les derniers cycles par n'être que d'*1 an*.

Désormais plus vite les cheveux pousseront, plus vite ils tomberont, usant par là même les cycles capillaires.

Dès lors que le capital des cycles de repousse s'est épuisé, il n'y a plus d'espoir de voir des cheveux pousser à nouveau.

Prenons un exemple concret : *celui d'une femme qui a des cycles de pousse de 5 ans et qui a dans son génome enregistré 25 cycles de pousse. Ce qui fait qu'elle est censée avoir des cheveux qui poussent jusqu'à l'âge de 125 ans.*

Elle a une chute androgénétique qui survient à 20 ans entraînant des cycles de pousse d'un an. Pour connaître la durée totale de vie de ses cheveux, il faudra prendre en compte le calcul qui suit : jusqu'à l'âge de 20, sur les 25 cycles de pousse, elle en a eu 4 normaux d'une durée de 5 ans.

Il lui restera donc 21 cycles à venir, comme ils sont passés à 1 an, ils dureront donc 21 ans. Jointe à cela la durée des 4 premiers cycles, à 41 ans elle sera chauve.

L'une des répercussions majeures de la chute androgénétique est qu'alors que le cheveu est encore en phase de croissance (phase anagène), sous l'effet de la testostérone, il passera de façon prématurée en phase de repos (phase catagène).

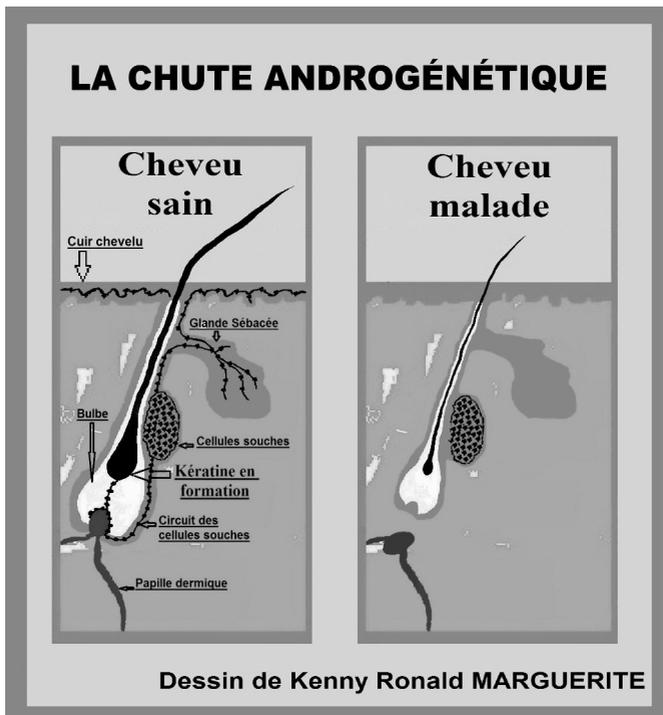
Il est important de considérer les retombées de la chute androgénétique sur la phase catagène du cheveu.

Jusque-là les cheveux étaient continuellement reliés aux papilles dermiques par lesquelles ils reçoivent tous les nutriments nécessaires à leur croissance.

Les papilles dermiques sont des petits vaisseaux sanguins qui irriguent le cheveu de sang, par le biais de la microcirculation et qui leur amènent aussi l'oxygène dont ils ont besoin pour vivre et croître. Ici, dans le cadre de la chute androgénétique, la testostérone agira sur les vaisseaux.

Dès lors que les hormones sont dérégées et que l'organisme sécrète de façon inhabituelle de la testostérone, les vaisseaux sanguins (papilles dermiques) vont se rétracter.

Ce qui va entraîner une traction du cheveu vers le haut et l'amener à se séparer prématurément de la papille dermique. Ce schéma nous présente cette réalité :



Ce faisant tout comme un tuyau d'eau qui, plié à un endroit, ne donnera pas un débit normal, de même la pression sanguine diminuera au niveau du cuir chevelu.

Ainsi, les carences nutritionnelles déjà constatées en phase anagène vont s'accroître dans cette phase catagène.

Nous l'avons vu, l'apport nutritionnel acheminé par voie veineuse sera interrompu, amenant les cheveux à vivre de leurs réserves. À épuisement de ces nutriments, les cheveux passeront en phase télogène.

Les cellules souches seront aussi touchées par la chute androgénétique. Sur ce schéma, nous voyons leur positionnement à mi-chemin entre le bulbe et la glande sébacée.

Dans la nature, les cellules souches, aussi appelées cellules staminales, ont pour vocation de permettre à d'autres cellules de se régénérer.

Chez l'Homme, elles permettent entre autres aux cheveux de créer de la kératine en jouant le rôle de régénérateur kératinique. Grâce à elles, telle *une usine bien huilée, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7*, les bulbes des cheveux créent de la kératine. Ces cellules souches sont aussi le lien entre la glande sébacée, le bulbe et le cuir chevelu. Elles ont pour objectif de permettre la régénération cellulaire des cheveux.

Elles vont amener leurs nutriments dans la glande sébacée, le bulbe et le cuir chevelu. Dans le cas d'un cuir chevelu et de cheveux sains, la glande sébacée se charge au quotidien de cellules souches, qui viennent enrichir le sébum, qui sera répandu par la suite sur le cuir chevelu.

Ce mélange est destiné à permettre au cuir chevelu de se protéger et de se régénérer. Ce sébum « *enrichi* » le lubrifie et lui permet de garder son élasticité.

Il en est de même des bulbes, c'est grâce à l'apport constant de cellules souches qu'ils peuvent se régénérer.

L'agression la plus fulgurante que les cellules souches subiront se fera dans le cadre de la chute androgénétique.

Dès lors que la testostérone aura amené les bulbes à passer en surcroissance, il y aura arrêt de la production de cellules souches. Les cellules souches demeureront toujours attachées à la racine des cheveux mais ne joueront plus leur rôle.

En effet, l'apport important de testostérone qui se fait dans le cadre de la chute androgénétique occasionnera leur mise en sommeil. Du côté des bulbes des cheveux, ne recevant plus de cellules souches, ils vont petit à petit s'étioler.

La testostérone va les amener à entrer dans un état similaire à l'hibernation d'un ours, conduisant les bulbes que les cellules souches ne nourrissent plus à vivre de leurs réserves.

Ce faisant, ces bulbes ne seront plus aptes à créer de la kératine, c'est ainsi que le cheveu perdra petit à petit de son volume.

En outre, si rien n'est mis en place pour y remédier, le cuir chevelu dans cette zone ne se régénérera pas non plus.

Progressivement, la levure *pityrosporum ovale* – pour en savoir plus sur cette levure lisez le chapitre « *Différence entre pellicules et desquamations* » – n'étant plus renouvelée, elle se raréfiera, et laissera le cuir chevelu sans défense.

La finalité sera que le cuir chevelu se cicatrisera, laissant place à une calvitie comme chez l'homme.

Ce n'est pas un scénario catastrophe tout droit sorti d'un film que je vous décris ici, mais bien une réalité à laquelle j'ai été confronté et je le suis encore dans le cadre de mon travail, quand je reçois des clientes qui ont trop attendu avant de se « *prendre en main* » ou qui ont mis en place des protocoles qui n'étaient pas adaptés à leur type de chute.

Ces cellules jouant un rôle prépondérant dans la croissance et la régénération des cellules capillaires, quand il y a altération, il est important de pallier cette carence par un substitut.

Il faut donc, en cas de chute, appliquer des ampoules anti-chute à base de cellules staminales végétales.

L'objectif premier est de permettre aux bulbes de continuer à créer de la kératine en lieu et place des cellules staminales naturelles qui ne remplissent plus leur rôle.

Le deuxième objectif est la régénération de la levure *pityrosporum ovale*, afin qu'elle conserve ses attributs de protecteur capillaire.

Pour finir je vous dirai que par expérience, je sais que celles qui ont une chute androgénétique n'arrivent pas toujours à se l'expliquer, et de ce fait elles appliquent des ampoules de croissance qui mènent les cheveux à croître encore plus vite.

D'où la fin précoce des cycles des cheveux entraînant la calvitie.

Dès que vous constatez que vous présentez des éléments de cette chute, il vous faut consulter car vous vous trouvez dans une course contre la montre.

Maintenant que je vous ai présenté la raison d'être de cette chute, il faut souligner qu'elle peut en entraîner d'autres.

Elles se greffent à la faiblesse déjà existante du cuir chevelu.

Il est donc important de reconnaître ces diverses formes de chutes.

Elles ont une même base, mais des éléments déclencheurs différents. Ces chutes sont : *la pelade, la chute nerveuse, la chute hormonale.*

Nous allons étudier dans les chapitres suivants, ces trois chutes de façon distincte.

Protocole afin de remédier à la chute androgénétique

La chute androgénétique étant directement liée à un dérèglement hormonal, il vous faut un avis médical.

L'objectif premier est de faire un bilan, afin de voir si vous n'avez pas un apport en hormone mâle trop important.

Il est essentiel, quand vous entreprenez de remédier à la chute androgénétique, de ne pas perdre de vue que sa base repose sur un problème hormonal.

Souvent chez les familles où les hormones mâles sont prépondérantes cette chute est omniprésente.

Il existe chez certaines d'entre elles une forme sévère de cette chute, due à l'hyperandrogénie – l'excès d'hormones mâles chez la femme –, amenant l'organisme à faire pousser chez elle des poils dans des zones où la femme est généralement imberbe. Cette maladie s'accompagne souvent de signes familiaux tels que : *obésité, acné, infertilité*.

Souvent, celles qui ont un tel terrain renforcent l'action de la chute androgénétique qui fera subir au bulbe un rythme de croissance effréné. De ce fait plus vite les cheveux pousseront et plus vite les cycles de croissance s'épuiseront.

Dans de tels cas, la chute androgénétique peut être radicale, et avec ces faiblesses génétiques conduire la femme à être chauve très tôt, bien avant la période de préménopause.

Si un problème de cet ordre est détecté, généralement tant qu'il n'est pas réglé, la chute ne peut être régulée.

Si c'est le cas, votre médecin vous dira comment y remédier.

Que vous ayez un problème d'hyperandrogénie ou non, en cas de chute androgénétique, il pourra vous prescrire des médicaments destinés à réguler vos hormones ainsi que pour arrêter la chute. Ces molécules ne sont pas en vente libre.

Par contre, il en existe d'autres que vous pouvez utiliser en traitement local, il est bon d'appliquer des ampoules anti-chute sur la zone de la chute androgénétique, mais pas n'importe lesquelles.

En effet, il est important de comprendre que même si la partie concernée est clairsemée et que les cheveux ne poussent pas à cet endroit, l'origine de cette chute n'est pas liée à une quelconque carence.

C'est parce que les cheveux poussent trop vite que la zone de chute se clairseme. Mettre une ampoule anti-chute conventionnelle ne ferait qu'accentuer la repousse du cheveu qui est déjà en sur-croissance.

Ce qui serait dramatique car dans ce type de chute, les cycles capillaires sont plus vite épuisés et le risque de calvitie plus grand.

L'ampoule anti-chute, par excellence pour la chute androgénétique, c'est le *Minoxidil*.

C'est un produit des plus actifs contre cette chute, mais il est aussi très allergène ; avant de l'utiliser assurez-vous que votre santé vous le permet.

Une autre précision importante, lors de l'application, faites attention à ne pas laisser le produit couler sur votre visage ou sur votre corps, car il transformerait tous les duvets en poils.

Ce produit contenant une grande concentration d'alcool, il risque de vous dessécher les cheveux et le cuir chevelu.

Pour remédier à cela, pensez à mettre trois fois par semaine, une heure après son application, la pommade de *Cicabifine* (en petite quantité car très grasse).

Le Minoxidil va faire un travail de régulation au niveau du cuir chevelu et obliger les cheveux à entrer en phase télogène afin de revenir à des cycles de croissance normaux.

Cette phase, comme nous l'avons vu, correspond à la chute normale du cheveu qui, étant arrivé en fin de vie, est remplacé par un nouveau qui a poussé.

Avant d'appliquer le Minoxidil, il est important de comprendre comment il va agir, sous peine d'être découragé.

En utilisant ce produit, il va faire naître avant son temps un nouveau cheveu, sous le cheveu existant.

Cette nouvelle tige capillaire va se fortifier un certain temps avant de pousser l'autre.

Durant cette période, il n'est pas rare que celles qui appliquent le Minoxidil puissent s'impatienter, parce qu'elles ne voient aucune repousse.

Il vous faut être patientes car ce n'est que quand ces nouveaux cheveux seront assez forts qu'ils pourront pousser celui qui est en place afin de le remplacer.

Comme ils poussent sous les cheveux existants, ils doivent emprunter la même sortie ils vont donc les pousser progressivement.

Au bout des *3 mois*, les nouveaux cheveux étant fortifiés, ils sortiront.

Cette nouvelle phase de pousse peut être très traumatisante pour celles qui ont mis en place ce suivi, car presque tous les les cheveux se trouvant dans les zones malades vont tomber.

On peut constater que cette zone est encore plus clairsemée.

Cette réalité est difficile à concevoir, mais est nécessaire, car tant que les nouveaux cheveux ne prendront pas la place des anciens, le nouveau cycle de pousse ne pourra pas se pérenniser. Si le traitement est arrêté, cette chute pourra à tout moment reprendre sa croissance suractivée et néfaste.

Une fois les nouveaux cheveux sortis, la pousse sera ralentie car les bulbes devront avant tout se renforcer, ce qui pourra prendre jusqu'à *6 mois*.

Le Minoxidil ayant obligé l'organisme à créer un nouveau follicule pileux (cheveu), il va falloir le soutenir par des apports de *cellules-souches* (*cellules staminales*), qui devront être appliquées sous forme d'ampoules sur le cuir chevelu.

Cette molécule permettra à cette nouvelle repousse de se fortifier, en se régénérant de l'intérieur bien plus vite.

Une fois les racines fortifiées – soit après *9 mois* de traitement –, la croissance des cheveux va commencer et durera en moyenne trois mois.

Là encore, pour éviter qu'ils ne passent à nouveau en sur-croissance, il faudra mélanger à l'ampoule de cellule-souche une ampoule de Biotine.

Cette molécule aussi appelée *Vitamine B8*, rétablira au sein du bulbe une croissance normale.

La cure de Minoxidil, des ampoules de biotine et de cellules staminales doivent commencer en même temps, dès le début du suivi et devra durer au minimum un an.

Sans cela une des phases de la croissance du nouveau cheveu ne sera pas au rendez-vous et n'étant pas assez fort pour se maintenir, l'organisme va à nouveau réenclencher la chute androgénétique.

Parallèlement, il vous faudra prendre de la biotine et de la béphanthen soit en comprimé soit en injection intramusculaire (*dans les cas les plus sévères*).

Si vous optez pour les injections – qui sont beaucoup plus efficaces que les comprimés – ne prenez pas de risque, engagez une infirmière.

Ces deux molécules sont en vente libre, aussi bien en injection qu'en comprimé, néanmoins avant de les utiliser, soyez vigilantes, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

La réalité de la chute nerveuse

Comme son nom l'indique, cette chute est avant tout psychosomatique. Ce sont nos émotions négatives, *stress, anxiété, nervosité*, qui la déclenchent.

Elle n'apparaît généralement que chez celles qui ont déjà un terrain prédisposé à la chute androgénétique.

Cette chute va se localiser tout autour de la tête plus particulièrement sur le contour du visage.

L'élément déclencheur est une montée incontrôlée d'hormones dans l'organisme (surtout l'adrénaline). Cette hormone nous permet de savoir que nous sommes vivants.

Tout au long de la journée l'adrénaline sera sécrétée dès lors qu'une chose inattendue et forte arrive. ***Exemple :*** *vous traversez la rue sans faire attention et brusquement une voiture freine in extremis pour vous éviter. En réaction à ce stress le corps va en sécréter. Vous avez le cœur qui bat la chamade, un tremblement nerveux peut vous gagner.*

Chaque jour nous avons tout au long de la journée des petites poussées d'adrénaline. Quand elles sont infimes le corps les régule, par contre quand on vit en continu des situations stressantes, quand l'angoisse est devenue notre compagne journalière, les doses d'adrénaline vont exploser et s'accumuler.

Ce faisant, il y aura des réactions en chaîne dans l'organisme.

Cet apport va dérégler l'équilibre des hormones androgènes, particulièrement la testostérone. Ce dérèglement entraînera une chute androgénétique.

Hormis ces répercussions physiques qui se matérialisent par la perte des cheveux, il y a aussi des agents extérieurs qui peuvent aggraver la chute nerveuse.

Le premier est l'image que la femme qui a cette chute a d'elle-même et renvoie aux autres.

Cette situation accroît l'anxiété qui elle même va aggraver la chute. J'en ai souvent fait l'expérience avec mes clientes.

Durant la période de traitement, il peut être conseillé à celles qui vivent mal la situation de porter une perruque.

La chute nerveuse est souvent associée à d'autres problèmes de santé, car l'adrénaline, que le corps libère durant les moments de stress et d'anxiété va attaquer plusieurs organes. Cette chute est presque toujours accompagnée de problèmes au niveau de l'estomac.

Dans les moments de stress ou d'anxiété l'organisme va libérer de l'adrénaline, sous son effet les muscles de l'estomac se relâcheront. Ce qui entraînera une mauvaise digestion.

Bien qu'ils se soient relâchés et n'effectuent pas le travail de digestion correctement, les sucs gastriques eux continuent à être produits normalement, ce qui entraînera une sur-acidité stomacale (*brûlures d'estomac, reflux etc.*)

Si rien n'est fait c'est l'ulcère qui prendra place.

Ces problèmes d'estomac seront plus accentués chez ceux qui consomment régulièrement *de la viande rouge, de l'alcool, du poisson et des fruits de mer.*

Le suivi de la chute nerveuse est le même que celui de la chute androgénétique.

Protocole afin de remédier à la chute nerveuse

La chute nerveuse étant directement liée à l'affect, il y a plusieurs points à prendre en compte afin d'y remédier.

Certains seront liés directement aux cheveux, d'autres à la gestion psychologique que l'on fait du stress et de son anxiété.

Divers points abordés peuvent, de prime abord, sembler n'avoir rien à voir avec cette chute et pourtant, ce sont des maillons qui permettront d'y remédier.

Tout au long de cette partie, nous verrons ces petits plus qui mis bout à bout peuvent réellement vous aider à surmonter la chute nerveuse.

Le rôle du massage du cuir chevelu

Cette chute ayant tendance à congestionner les veinules – dont fait partie la papille dermique – au niveau du cuir chevelu, il est nécessaire de faire des massages.

Pour ce faire, il vous faut une huile de massage, qui travaillera sur la microcirculation et vous permettra en même temps de vous détendre.

Vous trouvez les éléments pour préparer cette huile à la partie « *protocole pour les huiles essentielles de massage* ».

Passez cette huile raie par raie sur le cuir chevelu, ainsi que sur la peau tout autour de la tête. Massez-vous ou faites-vous masser doucement au moins une fois par semaine.

Le massage active la microcirculation sanguine au niveau du cuir chevelu, et permet par là même aux nutriments d'arriver au bulbe. Les cheveux sont ainsi fortifiés.

Hormis le massage complet du cuir chevelu, quand on a la chute nerveuse, il est important de masser le tour de la tête au moins deux à trois fois par semaine afin que l'adrénaline n'ait pas le temps de congestionner les vaisseaux sanguins se trouvant dans cette zone.

Faire du sport contribue à stabiliser la chute nerveuse

Bien souvent des choses qui n'ont rien en commun peuvent être liées de façon intrinsèque.

C'est le cas pour la chute nerveuse et le sport.

Pour comprendre le lien, il faut ne pas oublier que c'est une sécrétion trop importante d'adrénaline dans l'organisme qui déclenche la chute nerveuse, pour y remédier l'une des solutions est de faire du sport.

Par l'effort physique régulier, on arrive à mieux réguler l'apport d'adrénaline dans le sang. Ce faisant, cette hormone n'aura pas le temps de « *se poser* » et occasionnera moins de dégâts. En faisant du sport on active la circulation sanguine, ainsi le sang va passer plus vite dans tout l'organisme, donc au niveau du cuir chevelu.

Le sport permet au sang d'être oxygéné, pour qu'il transporte ces molécules d'oxygène dans tout l'organisme. Le bulbe sera ré-oxygéné et pourra de ce fait être revigoré.

Les retombées seront que vous aurez des cheveux plus forts. Il serait souhaitable, dès lors que votre santé le permet, de faire deux à trois heures de sport par semaine.

Commencer une activité physique c'est très bien, persévérer c'est mieux. Afin que celles qui n'ont pas l'habitude de faire du sport ne soient pas découragées parce qu'elles n'y prennent pas plaisir, assurez-vous de choisir une activité que vous aimez.

Quand je parle de sport, j'entends une activité physique pouvant aussi être *la danse, le volley, le footing, la nage, etc.*

L'important est que vous puissiez vous épanouir tout en gardant la forme. Le sport est vraiment un atout pour la santé, il permettra aussi au stress de s'évacuer, ce qui fera que la chute qu'il génère n'aura pas de prise sur vous.

S'exprimer contribue à stabiliser la chute nerveuse

Hormis les choses physiques qu'il faut mettre en place afin de remédier à la chute nerveuse, il convient aussi d'instituer des garde-fous psychiques. Il est important de ne jamais perdre de vue que cette chute est avant tout psychosomatique. C'est parce que l'on garde pour soit son mal-être que l'adrénaline est sécrétée en surabondance et qu'elle finit par s'accumuler.

Dès lors, elle va entreprendre *son œuvre de destruction*.

Quand on accumule frustration sur frustration, les manifestations ultimes sont la dépression ou « *la grande explosion* », celle qui survient quand on entre dans une colère, souvent incontrôlable, parce qu'on a trop subi sans réagir.

Le corps humain est pour moi comparable à une cocotte-minute. Quand nous devons y faire cuire des aliments, disons des lentilles, nous y ajoutons une bonne rasade d'eau.

Puis, on met le tout sur le feu. L'eau va se changer en gaz, qui cherchera à sortir avec pression, ce qui fait qu'en passant par le piston, il le fera siffler. Cette alarme nous indique que la cuisson est à son terme. À ce moment, il y a trois démarches possibles. La première consiste à éteindre le feu, enlever le piston, laisser descendre toute la pression puis ouvrir la cocotte.

La seconde sera d'éteindre le feu, et laisser toute la pression sortir sans retirer le piston, puis ouvrir quand tout sera calme.

Et enfin la troisième solution, plus radicale et imprudente, consiste à ouvrir la cocotte alors qu'elle est encore sous pression.

Ce qui aura pour finalité qu'elle vous explosera au visage, vous ébouillantant gravement.

Vous n'opterez jamais pour la troisième solution. Pourtant pour votre gestion de vie, c'est souvent ce que vous faites.

Si la chute nerveuse a pu vous gagner, c'est bien parce que vous avez laissé les pressions de la vie s'accumuler !

Ce qui a eu pour répercussion que votre corps a fini par exploser en libérant de l'adrénaline en grande quantité. C'est ainsi que vos cheveux, sous l'effet de la chute nerveuse qu'a générée l'adrénaline, ont commencé à se dégarnir tout autour de la tête. Généralement celles qui ont cette chute sont celles qui ont choisi de prendre sur elles, afin de ne pas déplaire ou blesser des gens qui ne leur rendent pas ce même respect.

Ces personnes ne sont pas des étrangers, mais des gens qui ont une place importante dans leur vie : *époux, compagnons, belle-famille, frères et sœurs, ami (e)s, collègues, etc.*

Si c'était des personnes qu'elles ne connaissaient pas, elles les auraient « *remises à leur place* », mais il n'en est rien et pour éviter de créer un malaise dans leur relation au quotidien, elles préfèrent ne pas répondre, donc elles prennent sur elles.

A la lecture de ce qui précède, vous devez vous demander « *mais quel est le rapport avec les chutes ?* » Le lien ne vous apparaîtra pas évident tout de suite. Ce que je dis ne vous parle peut-être pas, mesdames, nous allons donc prendre un **exemple** : *imaginez que votre compagnon soit une perle, mais que sa mère ne vous ait jamais aimée ou acceptée. À chaque fois qu'elle parle, ses paroles vous concernant sont aussi toxiques que les vapeurs d'une fosse septique.*

Elle sait comment vous blesser ! Vous auriez pu lui répondre, mais pour votre compagnon, sa mère est la prunelle de ses yeux, en la remettant à sa place vous le blesseriez. Vous choisissez donc de vous taire. Le pire dans l'affaire, c'est que vous avez du caractère et habituellement vous savez vous faire respecter, mais là par amour vous préférez subir sans rien dire.

Ce faisant, ce sont vos cheveux qui en pâtissent et votre belle-mère ne manque jamais de vous faire remarquer combien votre chute est disgracieuse, ce qui va augmenter votre anxiété, générer une poussée d'adrénaline qui accentuera votre chute.

Cet exemple est un cas d'école, que certaines femmes vivent au quotidien, ou que certaines belles-mères font vivre à leur bru. Bien d'autres cas sont vécus au quotidien par des femmes qui subissent l'inadmissible sous le joug de proches, et finissent par contracter la chute nerveuse. En tant que coiffeur conseil, j'ai pu recueillir bien des confidences !

À vous qui subissez l'inacceptable, il vous faut réagir ! mais pas n'importe comment. Il existe deux manières de présenter les choses, avec des « *tu m'as fait* » ou « *je ressens* ».

De ces deux messages découlent des réactions diamétralement opposées, soit vous serez comprises ou alors vous serez encore plus attristées par l'autre. Afin d'être plus explicite, je m'en vais vous donner un exemple concret des répercussions de ces deux messages lors d'un conflit.

Exemple : *imaginez vous mariée et enceinte de votre premier enfant. Comme le fœtus a un problème, vous prenez rendez-vous avec un gynécologue spécialisé qui, de par sa notoriété, est très demandé. Il vous donne rendez-vous dans 3 mois. Vous êtes au 5^e mois de grossesse et vous avez conscience qu'il vous faut coûte que coûte ne pas rater ce rendez-vous.*

Un problème néanmoins se pose, votre mari n'est pas très ponctuel. Pour remédier à cela, dans un premier temps, une fois par mois vous lui rafraîchissez la mémoire. Puis durant le dernier mois, ce rappel se fait une fois par semaine.

La dernière semaine, il a eu droit à sa sérénade tous les matins, au chant du coq, où il entendait : n'oublie pas le gynéco le vendredi 2 à 15 heures. Le jour « J », tel un enfant oublieux, avant de partir, il a récité sa leçon : « À quelle heure j'ai rendez-vous chez le gynéco ? » « Ma puce je sais que c'est à 15 heures, je ne risque pas d'oublier ! »

Malgré tous vos garde-fous, monsieur se ramène ce jour-là à 17 heures. À vous mesdames qui me lisez que feriez-vous dans une telle situation ? Vous tairiez-vous, laissant la pression vous consumer jusqu'à la chute nerveuse ou l'accouchement précoce ? Je ne crois pas que ce soit la solution.

Il vous faut vous exprimer, mais pas n'importe comment.

Dans un tel cas de figure, l'attendriez-vous en étant armée jusqu'aux dents de vos mots aiguisés tel un rasoir et exploseriez-vous à son arrivée ? Lui feriez-vous remarquer qu'il est un mauvais mari et un père indigne, qui n'aime ni son enfant en devenir, ni vous ! « *Le finiriez-vous* » en lui faisant remarquer qu'il n'était pas *sérieux, ni digne de confiance, etc. ?*

Certainement que vous l'atomiserez d'une bombe à neutrons de paroles aigres. Agir ainsi, est-ce la solution ? Certes, vous aurez libéré une bonne partie de la pression qui s'est accumulée, à chaque minute, que dis-je à chaque seconde de retard. *Le « Tu » accusateur vous aura-t-il rendu justice ?*

J'en doute ! Dans ce cas précis pensez-vous qu'il ne sait pas qu'il est en faute ? Ne se sent-il pas déjà coupable ? N'est-il pas mal de n'avoir pas été à la hauteur ? Faire ressortir la culpabilité de l'autre, l'abaisser à cause de son erreur peut mener à une situation encore pire que la première. À cause de son orgueil blessé, il peut vous présenter une justification qui retournera la situation en sa faveur, et fera de vous « *le* » monstre d'égoïsme. Il peut vous sortir :

« Je viens d'arriver, je sais être en retard, mais ne m'agresse pas sans avoir cherché à savoir ce qui s'est passé. Tu ne sais pas si je n'ai pas eu un accident, si je ne viens pas de frôler la mort, mais tu m'agresses d'entrée de jeu. »

Pour faire bonne mesure il prend, outré, ses clefs de voiture et disparaît dans la pénombre, vous laissant plusieurs jours sans nouvelles. Vous vous retrouvez maintenant avec trois problèmes : *le premier est que n'ayant pas vu le gynéco, vous ne savez toujours pas ce qu'a votre enfant.*

Le deuxième est que la mauvaise foi de votre mari vous blesse profondément, car il ne s'est même pas excusé. Le troisième est que vous êtes des jours dans l'inquiétude ne sachant pas où il est, ce qu'il fait et avec qui il le fait.

Je sais qu'il peut être difficile de se contenir, mais accuser l'autre n'est pas pour moi la solution. Une autre alternative plus douce, plus radicale existe et se matérialise par le message « Je ». Ici, on fait abstraction de ce que l'autre a fait ou dit et qui aurait pu nous blesser, pour privilégier de présenter nos ressentis.

Dans l'exemple que nous avons vu, elle aurait pu lui dire : *je suis attristée à cause du fait que je n'ai pas pu voir le gynécologue. Cela a augmenté mes inquiétudes pour le bébé.*

Ce stress augmente les risques pour sa santé. Je m'en veux de n'avoir pas fait des plans plus judicieux afin de voir le gynéco. La prochaine fois que je devrai faire face à une situation aussi importante, pour ne pas me retrouver dans une telle situation, je demanderai à mon frère (ou père, ou ami, etc.) de m'accompagner.

Moi qui vous écris, en tant qu'homme, si j'avais été dans une telle situation et qu'en entrant c'est ce type de discours qui m'attendait, je puis vous dire que je serais touché au plus profond de mon âme. Le prochain rendez-vous qu'elle aurait, je serais là *3 heures* en avance.

Il est important que vous puissiez apprendre à présenter à ceux qui vous blessent ce que vous ressentez à cause de ce qu'ils vous ont fait, ou font subir.

Celui qui vous blesse n'étant pas demeuré, du moins je le crois, sait pertinemment ce qu'il fait, vous n'avez donc pas besoin de revenir sur ce qu'il a fait, mais mettez l'accent sur le mal-être que vous vivez à cause de cette situation.

En parlant ainsi, vous vous libérez d'une charge émotionnelle. Ce faisant vos angoisses, votre stress, votre anxiété vont se stabiliser et avec eux l'apport d'adrénaline que votre corps génère à cause de cette situation.

C'est ainsi que la chute nerveuse pourra se stabiliser.

Il serait illusoire d'entamer un suivi pour la chute nerveuse en appliquant durant une année des ampoules anti-chute, si le problème psychologique qui a généré cette chute demeure.

Les divers problèmes cumulés vont accroître toujours plus la sécrétion d'adrénaline et avec elle, accentuer la chute nerveuse. Pour éviter d'en arriver là, il faut désamorcer *les bombes psychologiques*, les unes après les autres. Si vous n'arrivez pas par vous-mêmes, voyez un thérapeute.

Un bon psychologue pourra vous permettre d'évacuer le trop-plein, et vous apprendra des techniques afin de surmonter les montées de stress et d'anxiété. Pour les chrétiens pratiquants il existe des thérapeutes, pasteurs ou prêtres, qui font la « *cure d'âme* ». Vous pouvez faire appel à l'un d'eux.

La prière faite avec foi permet de stabiliser la chute nerveuse

Dans les difficultés, ce qui nous permet de tenir bon, c'est l'espoir d'un lendemain meilleur. Pour les chrétiens cet espoir a un nom, Jésus-Christ au nom duquel Dieu promet de nous accorder toutes choses selon sa volonté.

Dans sa parole voici ce que Jésus-Christ nous promet :
« [...] *En vérité, en vérité, je vous le dis, ce que vous demanderez au Père, il vous le donnera en mon nom.*

Jusqu'à présent vous n'avez rien demandé en mon nom. Demandez, et vous recevrez, afin que votre joie soit parfaite. »
[Jean 16 versets 23 et 24, Bible Louis Segond.]

La foi que nous avons dans le fait que Dieu réalisera nos prières faites au nom de Jésus-Christ est le meilleur des anti-stress pour celui qui marche par la foi.

Ceux qui croient en un Dieu tout-puissant créateur de toutes choses, qui nous aime et est désireux de nous donner de bonnes choses ont à leur disposition cette arme puissante qu'est la prière faite avec foi.

Elle amène de l'espérance là où il n'y a que néant et souffrance. Le croyant prie avec foi pour un problème, en ayant la conviction que Dieu répondra dans sa grâce, cela permet déjà de transcender cette difficulté.

Ce qu'il a d'extraordinaire avec la prière, c'est que quand ce que l'on a demandé est exaucé, notre foi grandit, et nous rend apte à faire face aux problèmes à venir.

La prière est une soupape qui nous permet de ne pas sombrer dans le stress et l'anxiété. Ce faisant notre organisme n'a pas à mettre en place des mécanismes de défense, qui ont pour répercussions la déchéance physique. Pour la chrétienne, la prière est l'une des armes contre la chute nerveuse.

La chute de traction facteur aggravant de la chute nerveuse

La chute de traction est l'un des facteurs pouvant aggraver considérablement la chute nerveuse. Ces deux chutes sont bien distinctes, mais se trouvant simultanément dans certaines zones du cuir chevelu, elles font « *coalition* » en vue d'une chute plus importante des cheveux.

La chute de traction est d'un autre type que celle que l'organisme met en place. C'est la traction que l'on fait subir aux cheveux qui va entraîner cette chute, qui finit par les déraciner et les casser. Elle se met en place dès lors que l'on tire trop brusquement ou de façon continue sur les cheveux.

Généralement cette chute existe chez celles qui ont pris l'habitude d'attacher leurs cheveux en exerçant une pression trop forte, par exemple en faisant un chignon ou des extensions ou encore en mettant un chouchou (trop serré).

Cette facette de la chute se retrouve chez les femmes de toutes ethnies, et est souvent appelée « *la chute du chignon* ».

La chute de traction est un des problèmes capillaires qui vient généralement aggraver la chute nerveuse chez les femmes afro-caribéennes.

Dans ce cas, cette chute a des spécificités qui ne touchent que ces femmes à cause du fait qu'elles ont coutume de faire des *nattes, tresses, tissages*.

En effet avec ce type de coiffure qui conduisent les cheveux à être tressés ou nattés trop serrés et étirés outre mesure, il y aura des zones de chute et des cassures. C'est en enlevant ces nattes ou ces tresses, que deux constats se font :

Le premier est que les cheveux étant déjà affaiblis et désépaissis tout autour de la tête, à cause de la chute nerveuse, ces tractions vont inévitablement les casser.

Le second est l'épaisseur des cheveux, qui étant au repos, ont poussé sur le reste de la tête. Ce contraste rendra plus visible les contours dégarnis des cheveux. Ceci va contribuer à augmenter le stress, qui va à son tour activer la chute nerveuse.

La chute de traction se met en place car sous la pression de la traction les liaisons de cystine, qui relient les boules de kératine entre elles au niveau des chaînes kératiniques, vont s'ébrécher ou se casser à plusieurs endroits sur les cheveux.

La cassure peut aussi être localisée à un point donné, juste là où il y a eu la pression, comme dans le cas du chouchou que l'on a pris l'habitude de trop serrer au même endroit.

Dans le cas où les chaînes kératiniques sont ébréchées les cheveux perdront petit à petit de la kératine et par là même de leur élasticité, ce qui va les amener à « *s'effriter* » progressivement.

Dès que de nouveaux étirements sont exercés par des nattes ou des tresses, les cheveux se cassent.

La chute de traction n'agit pas que sur la tige capillaire, elle a aussi des incidences bien plus lourdes sur le bulbe.

Quand la traction est trop forte ou trop prolongée, le cheveu va être légèrement tiré vers le haut, ce qui va le désolidariser de sa papille dermique et il ne recevra plus les nutriments dont il a besoin pour vivre.

Il va donc passer bon gré mal gré en phase catagène et vivra sur ses réserves jusqu'à ce qu'un nouveau cheveu le remplace. *Ici ce qui se passe est grave.*

Nous avons déjà vu que les cheveux ont en moyenne 25 cycles de pousse durant une vie d'Homme et que, sous le coup de la chute androgénétique ces cycles finissent par passer à un an, dans ce cas les cycles vont encore se réduire.

Exemple : imaginons une femme de 30 ans qui dans son génome enregistre 25 cycles de pousse des cheveux d'une durée de 5 ans pour chaque cycle, et qui afin de laisser ses cheveux se « reposer » a commencé à faire des nattes trop serrées tous les 6 mois. En considérant qu'à chaque fois qu'elle fait ses nattes, elle déracine ses cheveux, ses cycles de pousse passent à 6 mois.

L'espérance de vie des cheveux sera donc la suivante :

De sa naissance jusqu'à 30 ans, elle a eu 6 cycles de 5 ans.

Il lui reste donc 19 cycles. Ces cycles étant passés à 6 mois chacun, cela représente donc 9 ans et demi de pousse.

Cette jeune femme sera donc chauve à 40 ans. Les zones touchées par la chute nerveuse jumelée à la chute de traction, étant le contour de la tête, à 40 ans cette jeune personne aura donc toute cette zone dégarnie.

J'aimerais m'adresser aux mamans, je comprends que pour coiffer vos petites filles cela prend du temps, et que vous préférez serrer davantage les nattes ou les tresses pour que cela tienne ; malheureusement les retombées sont que plus vous leur ferez ce type de coiffures trop serrées et plus vous allez diminuer l'espérance de vie de leurs cheveux.

Pour remédier à cela, il convient de ne pas agresser les cheveux en les tirant de façon excessive.

Qu'il y ait chute nerveuse ou non, chez l'adulte comme chez l'enfant, il est préférable de faire vos nattes, tresses et tissages moins serrés. Certes, ils dureront moins longtemps, mais ils ne vous casseront pas les cheveux.

Si la chute est déjà bien engagée, je vous conseille de ne pas faire de nattes, car dans les zones malades leur poids va agresser et casser les cheveux.

Privilégiez de laisser les cheveux libres ou faites de grosses tresses pas trop serrées. Si le contour de votre tête est dégarni et que cela vous gêne, la solution peut être de mettre une perruque, ainsi vous n'aggraverez pas votre chute nerveuse.

Une démarche douloureuse – pour celles qui désirent garder les cheveux longs – qui consiste à couper toute la partie fragilisée devra aussi être mise en place, ceci quand il y a une chute de traction.

Si c'est toute la longueur qui est touchée, il va falloir vous couper les cheveux à la garçonne.

Pour avoir vu la réaction de certaines de mes clientes, je sais qu'il est difficile de passer du stade de cheveux longs à du très court, mais tant que ces parties ébréchées demeurent, elles fragilisent le reste des cheveux.

En coupant ces parties malades, vous permettez une nouvelle croissance saine de vos cheveux. Si vraiment vous ne pouvez pas vous résoudre à les couper d'un coup, faites-le par paliers en enlevant quelques centimètres chaque mois.

Néanmoins, gardez à l'esprit que tant que toute la base malade n'aura pas été coupée, la chute continuera à progresser.

Afin de couper les cheveux qui sont touchés par une chute de traction, voyez un coiffeur conseil, habilité à détecter ce type de chute.

Sinon, afin de reconnaître un cheveu touché par ce problème capillaire, il vous suffit de rechercher les parties ébréchées se trouvant sur les cheveux ou les crevasses ou encore les enfoncements qui se sont créés sur la longueur.

Ces parties sont facilement repérables car le reste des cheveux est cylindrique, alors qu'au niveau de la chute, il y a ces enfoncements qui peuvent faire un centimètre.

Pour remédier à la chute de traction liée à la chute nerveuse, il vous suffit de mettre en place le protocole pour la résolution de la chute nerveuse.

Nouvelle percée en matière de traitement de la chute des cheveux

J'ai découvert récemment un nouveau produit qui me semble un atout dans la lutte contre la chute des cheveux. En ayant pris connaissance de sa fiche technique il me semble prometteur, néanmoins, n'ayant pas pu apprécier les résultats à long terme, je ne puis me positionner de façon ferme pour vous le conseiller mais j'ai tenu tout de même à en parler.

Je ne présente donc ici qu'une esquisse de ce produit, « *BIO 5 chute des cheveux* », il est présenté comme étant issu d'un laboratoire certifié "*AB – Agriculture Biologique*" et ses composantes comme étant 100% naturelles. Il est préconisé dans le cadre de la chute androgénétique, de la chute hormonale, de la chute nerveuse.

C'est sa composition dite naturelle qui, pour moi, fait toute la différence et cela représente un atout considérable.

En effet, les molécules destinées à remédier à ce type de chute sont généralement des composés chimiques.

Souvent, sous forme d'ampoules ou de lotions à forte concentration d'alcool, ces produits entraînent comme dommages collatéraux un dessèchement du cuir chevelu.

A la différence de ces produits habituellement utilisés le *BIO 5*, lui, se présente sous forme de comprimés et a l'avantage de ce fait de ne pas poser ce type de problème.

Ces excipients sont présentés comme capables de réguler l'apport excédentaire en hormones mâles qui, comme je l'ai souligné, est la cause de ces diverses chutes de cheveux. Ce produit a aussi, selon ses créateurs, la faculté d'apporter une irrigation optimale du sang vers les bulbes des cheveux. Ce qui est un atout considérable car nous avons vu que sous l'effet de la testostérone les vaisseaux sanguins destinés à nourrir les cheveux se tordent, diminuant par la même l'afflux sanguin.

Raison d'être de la pelade et solutions proposées

La pelade est une autre maladie capillaire qui peut venir se greffer à la chute androgénétique. À la base, la pelade se présente sous la forme de zones du cuir chevelu totalement vide, tout comme un crane rasé.

Ces zones sont délimitées par des petits cheveux qui ont moins d'épaisseur à leur racine que sur leur longueur, alors qu'habituellement, c'est le contraire.

La pelade peut se déclarer sur n'importe quelle partie du cuir chevelu, et occupe une zone dégarnie d'à peu près dix centimètres mais dans certains cas, elle peut être bien plus étendue, car elle peut toucher toute la surface du cuir chevelu, ou toute la surface du corps.

La pelade est une chute radicale, en quelques mois les cheveux vont tomber « *sans crier gare* ».

Pendant plusieurs mois aucun cheveu ne repoussera sur cette zone de chute, cependant, pour l'œil averti les cheveux ne sont pas arrivés à la fin de leur cycle de vie, car il reste des orifices pilaires (petits trous d'où sortent les cheveux). Ces petits orifices sont l'assurance que les cheveux repousseront.

Ce qui n'est pas le cas chez l'homme atteint d'une calvitie.

Dans ce cas de figure, quand les cheveux arrivent en fin de leur cycle de vie, leurs bulbes meurent et la peau du cuir chevelu se cicatrise pour laisser une peau lisse sans orifice.

Concernant la pelade, normalement, quelque mois plus tard les cheveux vont repousser, d'abord sous forme d'un duvet, qui va progressivement devenir des cheveux. Dans les zones de chutes androgénétiques, les cheveux qui repousseront ne seront plus jamais aussi épais qu'avant la chute.

Une fois cette chute installée même quand les cheveux ont repoussé, il y a des risques de récurrences pouvant se faire plusieurs années plus tard. C'est un grand choc émotionnel inattendu qui est souvent sa cause :

La mort d'un être cher, séparation dans un couple, perte de son travail ou de ses revenus, la découverte d'une maladie grave chez soi ou chez un proche, grossesse non désirée, etc.

Tout ce qui arrive de façon subite et nous ébranle psychologiquement, est susceptible de déclencher cette chute.

La pelade et la chute nerveuse s'enclenchent selon le même mécanisme. Dans ce cadre-là, le violent choc que nous subissons va faire « *exploser d'un coup* » en nous un apport concentré d'adrénaline qui va obliger l'organisme à se protéger. Pour ce faire, il va mettre en sommeil les zones de faiblesse du cuir chevelu (zone de chute androgénétique).

Celle qui est généralement la plus touchée par cette mise en veille, est celle qui est la plus vaste, à savoir le dessus de la tête (la calotte). Cette mise en sommeil des bulbes les pousse pour plusieurs mois en phase télogène prolongée. Cette phase, rappelons le, est celle où les cheveux arrivent en fin de vie et tombent, dès lors qu'un autre prend sa place, mais dans ce cas, le rythme de vie du cheveu étant considérablement ralenti, la nouvelle pousse prendra plusieurs mois pour sortir.

La pelade ayant les mêmes bases que la chute nerveuse, il suffit de mettre en place le même protocole afin d'y remédier.

Il faut surtout insister sur le massage du cuir chevelu aux huiles essentielles afin de stimuler et réveiller les bulbes.

Raison d'être de la chute hormonale et solutions proposées

Tout au long de la vie de l'être humain, les hormones vont nous imposer leur diktat, pour notre équilibre, mais souvent elles sont, elles-mêmes, déséquilibrées ce qui n'est pas sans répercussion. L'une des parties du corps, la plus sensible aux fluctuations hormonale, est le cuir chevelu.

Dès la puberté les cheveux sont placés sous la tutelle des hormones, ce qui peut entraîner un certain nombre de désagrément à ces jeunes organismes qui doivent gérer ces nouveaux flux hormonaux. Nous avons déjà vu que la chute androgénétique et les diverses chutes de cheveux qui lui sont associées sont dues à des dérèglements hormonaux.

La chute hormonale ne va pas démentir tout ce que nous venons de voir, tout au contraire cette chute va de par son appellation apporter plus de crédit à tout cela.

Hormis les chutes que les hormones génèrent à l'adolescence ou à la préadolescence, il y en aura tout au long de la vie des êtres humains et surtout des femmes, à cause de certaines phases hormonales que seules elles vivent.

Nous allons dans les parties qui suivent découvrir comment la chute hormonale pourra se faire jour, à cause des problèmes liés aux divers points qui suivent : *grossesse, problème de préménopause ou ménopause et de thyroïde.*

La chute hormonale due à la grossesse et à l'allaitement

Une grossesse est un moment magique pour une maman qui sent un petit être prendre vie en elle de façon autonome.

Ce bonheur d'être maman va aussi s'accompagner de la satisfaction d'avoir durant cette période les cheveux beaux et forts. *Ces derniers poussent alors comme boostés par une potion.* Puis quelques semaines après l'accouchement, « *patatras* », telles les retombées d'une potion vendue par un charlatan, la nouvelle maman va perdre tout son acquis capillaire gagné durant cette période et même plus.

Cette « *potion* » qui permet à la femme enceinte de gagner en masse et longueur capillaire n'est pas magique mais hormonale. Afin de gérer le fœtus, l'organisme va sécréter en grande partie des hormones – de celles-là sont celles qui activent la pousse des cheveux – ce faisant le capital pileux va s'accroître. Afin de protéger le fœtus les hormones, telles des gardes du corps, vont s'assurer que nul dérèglement hormonal ne demeure dans l'organisme.

Cet apport en hormones est si actif qu'il arrive généralement à enrailler durant le temps de la grossesse les déséquilibres organiques ayant poussé l'organisme à sécréter de la testostérone en grande quantité. Ce qui a pour répercussions positives que durant cette période les désagréments habituels comme *la chute androgénétique, les pellicules et desquamation, les cuirs chevelus gras*, sont stoppés.

Ces hormones ne vont pas seulement apporter la vie au bébé mais aussi aux bulbes. Durant la grossesse, le temps de vie des cheveux va s'allonger. La phase active de pousse (phase anagène), va se rallonger. Alors que la phase catagène (phase où le cheveu arrive en fin de vie) va se raccourcir. C'est ce phénomène qui donne une telle croissance aux cheveux.

En outre, de part cet afflux incessant d'hormones, le bulbe va grossir légèrement, de ce fait les nutriments qu'il engrange pour nourrir les cheveux vont être plus riches.

Ce qui fait que le cheveu sera plus fort et plus brillant. C'est ainsi que des femmes qui jusque-là n'arrivaient pas à avoir les cheveux longs, les verront pousser.

Toute cette organisation hormonale continuera avec l'allaitement, qui lui aussi oblige l'organisme à sécréter des hormones en grande quantité. Avec l'arrêt de l'allaitement – ou quelque temps après l'accouchement pour celles qui ne donneront pas le sein – les hormones vont se réguler, ce faisant, toute cette « *manne nutritionnelle* » qu'elles ont portée aux cheveux va disparaître. Dès lors, l'organisme afin de se protéger, va ramener les bulbes à leur taille habituelle.

À partir de ce moment, les cheveux qui grâce à cet apport ininterrompu d'hormones avaient gagné une épaisseur et une longueur inhabituelles se retrouveront en problème.

La consommation de « *ces hyper cheveux* » étant bien au-delà du quota habituel, ils vont en quelques semaines consommer toute la réserve nutritionnelle du bulbe, ce qui va déclencher une chute monumentale. Cette perte de cheveux n'est pas liée à une zone particulière, elle peut concerner toute la surface du cuir chevelu, et peut atteindre jusqu'à *30 % du volume* total des cheveux.

Chez celles qui ont déjà une faiblesse génétique, les rendant sensibles à la chute androgénétique, l'une des zones les plus touchées sera celle se trouvant vers le vertex, très sensible aux afflux hormonaux.

Après la grossesse une chute androgénétique pourra prendre naissance, à cause de ce grand bouleversement hormonal. En comprenant la réalité qui gère ce type de chutes des dispositions doivent être prises.

Si besoin est, il est nécessaire de rappeler qu'il ne faut rien entreprendre pour prévenir cette chute pendant la grossesse ou l'allaitement – ce serait de toute façon inutile, puisque durant cette période la chute est quasi inexistante –.

En outre les molécules que vous allez prendre par voie cutanée ou orale auront des incidences sur votre bébé. *En effet, elles passent par le sang et le lait maternel.*

Il faut aussi préciser que c'est un risque pour une femme enceinte de se faire défrisier, de faire un wave ou une couleur.

Ces molécules iront également empoisonner le placenta qui nourrit le bébé. Ce genre de produit chimique est encore plus dangereux pour le bébé à partir du 5^e mois de grossesse.

À partir de là le fœtus étant viable, il devient autonome de l'organisme de sa mère.

Ce faisant, il est beaucoup plus vulnérable. Pour les femmes qui se défrisent, afin de gérer cette épaisseur de racines que vous allez gagner durant cette période, je vous conseille donc de faire des nattes, des tresses ou des tissages pas trop serrés pour que les cheveux puissent se reposer. Comprendre ce type de chutes hormonales permet d'y remédier.

Comme la chute vient du fait que les cheveux ont été sur-nourris puis sous-alimentés, il faut donc stabiliser le passage entre ces deux périodes. Pour ce faire, les molécules par excellence sont l'*Aminexil* et les *cellules staminales*, qui sont à appliquer sur le cuir chevelu, comme ampoules anti-chute.

Ces molécules vont continuer à apporter aux cheveux les mêmes apports que les hormones et vont prolonger la vie du cheveu en lui donnant de la vigueur.

Il faudra aussi faire une cure de compléments alimentaires, contenant de *la kératine*, de *la cystine*, du *zinc*, de la *vitamine B6* afin d'amener tous les nutriments dont les cheveux ont besoin pour stabiliser leur croissance.

La chute hormonale due à la ménopause

Cette chute est une répercussion directe du déséquilibre hormonal qui commence à la préménopause.

Alors qu'à partir de la puberté les ovaires sécrétaient les hormones sexuelles féminines, qui assuraient la gestion de la croissance des cheveux, un grand bouleversement va se produire.

Ces hormones féminines vont diminuer considérablement ce qui signifiera la fin des règles menstruelles, et la fin du monopole hormonal sur la croissance des cheveux.

Privé de la protection des hormones féminines, l'organisme laissera la prédominance aux hormones mâles dans la gestion de la croissance des cheveux.

La chute androgénétique prendra alors place dans la zone du vertex conduisant le cheveu à pousser plus vite tout en étant affaibli.

Le capital cheveu va énormément se clairsemer pouvant même perdre jusqu'à $\frac{1}{4}$ de la masse initiale.

En outre, le cycle de croissance des cheveux va diminuer, puis laisser place à une calvitie définitive. Afin de remédier à cette chute, il faudra stabiliser les cycles de pousse et prendre la relève des hormones afin de permettre aux cheveux de se constituer et de se renforcer.

Pour ce faire, il faudra mettre en alternance – à $\frac{1}{2}$ heure d'intervalle, chaque jour – durant 3 mois des ampoules de *Minoxidil*, d'*Aminexil* et de *cellules saminales*. Puis durant 3 mois en alternance des ampoules de *Minoxidil* et de *biotine*.

Cette cure devra être faite une fois par an, afin de stabiliser la chute. En interne, pour aider l'organisme il faudra aussi prendre les mêmes compléments alimentaires que pour la chute hormonale due à la grossesse.

La chute hormonale due à un problème de thyroïde

Pour comprendre la raison d'être de cette chute, il convient de savoir quel est le rôle de la glande thyroïde dans la gestion des cheveux par l'organisme. Cette glande est placée au niveau du cou et ressemble à un papillon qui a les ailes ouvertes.

Elle joue le rôle de « *shérif hormonal* », c'est elle qui régule la quantité d'hormones qui circule dans l'organisme.

Elle va les synthétiser avant de leur permettre de circuler par voie sanguine. La thyroïde est aussi le thermostat de notre corps, elle stimule la consommation d'oxygène du corps et c'est elle qui régule les apports énergétiques et fait en sorte de maintenir l'organisme en bonne forme.

Au niveau capillaire, c'est elle qui stimule les bulbes leur permettant de gérer la nutrition des cheveux. Elle gère aussi la bonne croissance des cheveux en stabilisant le temps de chacun de leur cycle de pousse. Elle stimule également la glande sébacée afin qu'il y ait suffisamment de sébum pour nourrir, lubrifier et protéger les cheveux. Elle en fait de même avec les glandes sudoripares qui régulent entre autres la chaleur du cuir chevelu et lui amène des éléments de protection.

C'est aussi la thyroïde qui va gérer la quantité d'adrénaline que le corps sécrète. Cette glande gérant tout au niveau hormonal, quand elle est malade c'est l'anarchie.

Dès lors, la glande sébacée n'étant plus sous le contrôle de la thyroïde, elle sécrètera moins de sébum, entraînant des cheveux secs et cassants. La répercussion la plus grave pour les cheveux se manifesterait par une augmentation du taux de testostérone entraînant une chute hormonale. Pour gérer cette chute, il faut un suivi hormonal réalisé par un médecin.

Généralement la régulation des troubles thyroïdiens stabilise ce type de chute hormonale.

Raison d'être de la chute anémique

Cette chute est l'une des plus répandues et la plus facile à stabiliser, dès lors que son origine est détectée.

Bien que cette pathologie soit une chute des cheveux, elle est causée par des altérations de l'organisme. Pour comprendre comment elle se met en place, il convient de prendre en compte certaines réalités inhérentes à notre métabolisme.

Dans l'organisme nous avons des réserves nutritionnelles.

La plus importante, c'est la graisse. Elle se forme en grande partie grâce au surplus de protéine que l'on consomme.

Les autres éléments nutritionnels que nous absorbons tel que : *fer, magnésium, calcium*, seront éliminés une fois que l'organisme aura puisé en eux sa dose journalière.

Parmi ces réserves de l'organisme, se trouvent aussi les bulbes des cheveux. Outre leurs rôles d'enraciner les cheveux dans le cuir chevelu, ils leur servent aussi de réserves nutritionnelles. Les nutriments de tout ce que l'on mange ou boit passent dans le sang, et finissent en partie par se stocker dans les bulbes, qui les utilisent pour nourrir les cheveux.

Le rôle nutritionnel du bulbe est si bien réglé qu'il continue post-mortem à nourrir les cheveux un certain temps.

Bien sur les cheveux poussant après la mort ne sont pas aussi denses que ceux du vivant, car c'est avec parcimonie que les bulbes les nourrissent.

Cette fonction de garant nutritionnel du cheveu que joue le bulbe est la cause de *la chute anémique*.

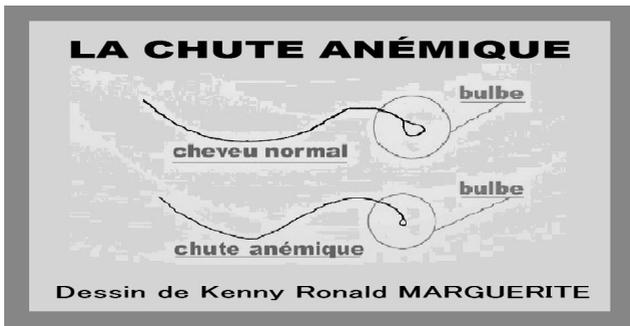
Le corps ayant été créé par Dieu afin qu'il puisse avoir des apports nutritionnels déterminés, quand il y a carence, il cherchera à compenser.

L'organisme a la faculté de choisir ses priorités.

Afin de remédier à une pathologie, il puisera dans ses réserves, ce qui va les amoindrir. Il choisira aussi le type de réserve qu'il souhaite utiliser. Si le besoin est énergétique, ce sera la réserve de graisse qui sera sollicitée. Il n'est pas rare qu'après une longue maladie, le malade ait fondu.

Son organisme afin de tenir « *la distance* » aura utilisé sa graisse comme un combustible énergétique. De même si le besoin est de pallier une anémie, et que des apports en fer ou en vitamine se font ressentir, c'est en grande partie les bulbes qui seront sollicités. Il y a des centaines de milliers et ont la faculté de stocker ces éléments, alors que le reste de l'organisme les régule puis les élimine.

Plus les besoins nutritionnels de cet ordre seront grands, plus l'organisme va solliciter longtemps les bulbes, et plus ils vont devenir petits. Voyez le schéma :



La chute anémique provient de l'atrophie des bulbes. Comme elles sont aussi les racines des cheveux, en s'atrophiant cela provoque leur chute.

On constate aussi une altération des cellules souches, qui vont devenir plus petites, dans le cadre de la chute anémique.

Ce faisant, l'apport en cellules souches que vont générer les cheveux étant insuffisant, ils perdront progressivement de l'épaisseur.

Il existe plusieurs causes pouvant mener à la chute anémique. La plus importante d'entre elles, « *l'anémie* » – qui se présente sous plusieurs formes – lui a donné son nom.

Celle qui influe le plus sur la chute de cheveux est causée par les carences en fer (*anémie ferriprive*). Elle est particulièrement présente chez les femmes qui ont encore leurs règles.

Elle se met généralement en place quand, durant les règles menstruelles, le corps perd une grande partie de ses apports en fer à cause des saignements.

En outre, quand dans la nutrition les apports en fer ne sont pas suffisants, l'organisme puisera dans les bulbes afin de se renforcer, ce qui entraînera une faiblesse et aura pour répercussion la chute anémique.

Le fait aussi de perdre du sang par les selles, même de façon infime amènera à une anémie. La diminution du taux de globules rouges dans le sang est une autre forme d'anémie qui conduira aussi à ce type de chute.

Ce sont ces globules qui apportent au sang l'oxygène dont le corps a besoin.

De par la mauvaise oxygénation de l'organisme, le gaz carbonique ne sera pas suffisamment éliminé, ce qui entraînera divers problèmes dont l'asphyxie des bulbes, eux aussi comme tout organisme vivant, ont besoin d'oxygène pour vivre.

Hormis l'anémie, d'autres carences organiques peuvent être à l'origine de la chute anémique, nous le découvrirons dans les parties qui suivent.

La chute anémique due à la fatigue

Dès qu'il y aura altération au niveau de l'équilibre de l'organisme, la finalité sera presque toujours une chute anémique. Ces facteurs déclencheurs peuvent être isolés ou encore cumulés à d'autres.

L'une des raisons d'être par excellence, c'est l'accumulation de fatigue.

C'est à cause du fait que l'organisme doit pallier les carences dues à la fatigue qu'il va puiser dans ses réserves et particulièrement dans les bulbes.

Ce qui a pour répercussions que leur volume va diminuer causant par là même cette chute qui ne va pas se mettre en place tout de suite.

En effet, le corps a la capacité de surmonter les effets de la fatigue pendant un certain temps.

Par expérience, j'ai relevé chez certaines de mes clientes, que la chute anémique due à la fatigue devient problématique au bout de *6 mois* de fatigue accumulée.

Généralement à ce stade, les bulbes ont perdu $\frac{3}{4}$ de leur épaisseur. De sorte que j'ai pu constater qu'ils perdent en moyenne $\frac{1}{4}$ de leur masse en deux mois.

Celles qui en sont arrivées à les avoir au $\frac{3}{4}$ de leur volume, ont mis « *un pied* » dans la fatigue généralisée.

Si rien n'est fait pour remédier à cette situation, le $\frac{1}{4}$ du volume restant va continuer à s'atrophier dans les deux mois qui suivent.

Le capital bulbe va donc s'épuiser en *8 mois* de fatigue accumulée. Ne pouvant pas rester sans réagir, bien avant d'en arriver là, dès les six mois de fatigue accumulée, l'organisme ne pouvant plus soutenir ce rythme va donner des signes d'alarme, tels que :

Étourdissements, micro-sommeil inattendu, perte de poids, perte des cheveux, etc.

Par tous ces signes, notre corps cherche à nous interpeller.

Si nous ne l'écoutons pas, comme le ferait un ordinateur, il nous met en veille, faisant que bon gré mal gré nous nous retrouvons alités.

À ce stade, l'organisme ayant dû « *siphonner* » la majeure partie des réserves nutritionnelles des bulbes, nous perdons nos cheveux par poignées.

Pour remédier à cette chute due à l'accumulation de fatigue, il convient avant tout de se reposer.

Dormir (*notre quota d'heures*) est un vecteur de bonne santé du corps et des cheveux.

L'abus en tout nuit, travailler et avoir des loisirs sont de bonnes choses, dès lors qu'il n'y a pas d'excès.

Un suivi médicamenteux est souvent nécessaire, n'attendez pas de « tomber en syncope » pour aller consulter votre médecin.

Travailler sur la fatigue n'est pas suffisant, l'organisme devra parallèlement gagner en endurance et au niveau immunitaire.

Il vous faut aussi vous retonifier en ayant une activité physique deux ou trois fois par semaine, ce qui va ré-oxygéner le sang et renforcer l'organisme au niveau immunitaire.

Ce faisant la microcirculation sanguine s'accroît au niveau du cuir chevelu entraînant une meilleure nutrition des bulbes, qui sont donc renforcés.

En outre, il est conseillé de prendre des compléments alimentaires. Reportez vous au protocole concerné.

La chute anémique due à l'état de santé et à la prise de médicaments

Les problèmes de santé sont l'un des grands vecteurs permettant à la chute anémique de s'installer.

En étant malade notre organisme est affaibli, ce faisant il puisera dans ses réserves afin de se défendre.

Comme nous l'avons vu, la réserve de graisse servira de soutien énergétique, alors que les bulbes apporteront des nutriments qu'eux seuls ont en stock. Plus la maladie sera longue ou dégénérescente, plus les bulbes seront sollicités.

De ce fait, ils se fatigueront et deviendront de plus en plus petits, ce qui entraînera par là même la chute anémique. Cette chute peut aussi être aggravée par les médicaments que l'on prend. Bien que destinés à guérir une maladie, ils peuvent avoir pour dommages collatéraux une chute de cheveux.

Pour le comprendre, il faut en revenir à la genèse de la maladie. Quand l'organisme est affaibli par une pathologie, il donne des signes d'alerte, pouvant être : *boutons, gerçures, fièvre, rougeur, eczéma, maux de tête, etc.*

Par ce biais, il nous avertit qu'il n'est pas apte par lui-même à réguler le problème de santé. Généralement le soutien que nous lui apportons est médicamenteux.

Ces médicaments joints aux anticorps naturels constituent de nouvelles entités plus résistantes destinées à régler le problème.

Ces « *nouvelles venues* » sont des armes puissantes que l'organisme utilise afin de se remettre, mais ces molécules n'étant pas naturelles, elles finissent par poser problème.

Une « *bataille* » va dès lors s'engager entre les anticorps naturels et ces « *nouvelles venues* ».

Ce qui ne se fera pas sans dommages car, nous l'avons vu, elles sont plus fortes que les défenses immunitaires et c'est bien pour cela que le corps les a utilisées en renfort.

Cette « *guerre* » se passera en deux temps, et aura à chaque fois des répercussions sur les cheveux.

La première phase commencera dès lors que la pathologie pour laquelle ces médicaments avaient été pris sera éradiquée ou régulée pour des maladies à traitement long telles que hypertension artérielle ou diabète. À partir de là, ces anticorps « *artificiels* » n'étant plus utiles, le corps va chercher à les éliminer par le biais de nouveaux anticorps.

Pour mener cette bataille, le corps puisera à nouveau dans ses réserves. On observera alors une atrophie du bulbe déjà affaibli, ayant été sollicité pour soutenir le corps pendant la maladie. Cette faiblesse générera une chute anémique.

En outre l'organisme étant encore trop affaibli, il ne sera pas apte à éliminer cette nouvelle entité. Le corps restera donc en repos, durant un certain temps qui, selon ce que j'ai pu constater, ira jusqu'à six mois. Durant cette période, il formera de nouveaux « *soldats (anticorps)* », qui seront plus puissants et plus résistants que l'entité incriminée.

L'objectif est de remporter la victoire là où il y a eu défaite la première fois. C'est alors que débute la deuxième phase.

Dès lors une nouvelle « *guerre* » commencera où, pour être soutenu, l'organisme va à nouveau puiser de façon draconienne dans ses réserves.

Ce qui entraînera une nouvelle chute anémique qui va donc se représenter par deux fois, en six mois d'intervalle.

La première est toujours inévitable, car étant malade on n'a pas les forces immunitaires suffisantes pour faire face.

Par contre, on peut anticiper la deuxième chute grâce au protocole que je vous propose plus loin.

La chute anémique due aux carences alimentaires

Souvent nous méconnaissons l'importance qu'il revêt d'avoir une bonne hygiène alimentaire, ce qui peut mener à divers problèmes de santé dont l'anémie, ainsi qu'à la chute anémique.

Dès lors qu'il y aura carence de l'un des *grands groupes d'aliments*, l'organisme va privilégier de ravitailler les parties vitales du corps au détriment des autres.

Les bulbes n'étant pas de celles-là et étant de surcroît l'une des réserves nutritionnelles majeures, ils seront mis à contribution. Plus les carences seront grandes ou dureront longtemps et plus le corps les sollicitera ce qui va petit à petit les fatiguer et ils finiront par diminuer de volume.

Cet état de faiblesse amènera la chute anémique.

Les carences alimentaires sont insidieuses car elles peuvent se faire alors que l'on mange en quantité mais pas en qualité.

Manger une assiette bien remplie ou manger à se « *rompre le ventre* » ne signifie pas avoir bien mangé, si nous n'apportons pas à l'organisme les nutriments nécessaires.

De même avoir ces grands groupes d'aliments dans l'assiette, mais en quantité insuffisante amènera des carences et des chutes qui viennent souvent des régimes alimentaires, mis en place sans le soutien d'un nutritionniste.

On gère comme on peut et ce faisant, on détruit notre corps. C'est aussi le cas pour ceux qui choisissent de devenir végétarien ou végétalien, du jour au lendemain, sans pour autant connaître les apports végétaux pouvant remplacer la viande, les œufs ou le poisson.

Pour régler ce genre de chute, il vous faut réguler votre nutrition. En outre, nous le verrons, il vous faudra prendre des compléments alimentaires afin de remédier à vos carences.

Protocole afin de remédier à la chute anémique

La première démarche à mettre en place dans le cas d'une chute anémique, c'est de stabiliser l'apport en fer dans l'organisme. Pour ce faire, vous pouvez prendre des compléments alimentaires contenant ce minéral. Il vous faut aussi intégrer certains aliments contenant naturellement du fer à votre alimentation (surtout pendant et après vos règles).

Ces aliments sont entre autres : *le chou, épinard, kiwi, tomate, oranges, les œufs, les produits laitiers, les végétaux, les lentilles et les légumes secs, etc.* Pour une meilleure assimilation du fer, il faut y adjoindre de la *vitamine C*. Vous en trouvez dans certains fruits tels que la *cerise acérola* et dans les agrumes. Il est important de noter que le calcium est un apport important pour le corps mais il a la capacité d'empêcher l'organisme d'absorber le fer.

Il vous faut prendre ces deux éléments séparément. En complément du fer, un apport journalier d'*acide folique (vitamine B9) et de vitamine B12*, permettra au métabolisme de se réguler. L'acide folique se trouve entre autres dans *les épinards, les pois verts, les oranges*. La *vitamine B12*, elle, est très présente dans *la viande de bœuf et le poisson* ainsi que dans *les produits laitiers*. Pour ceux qui sont en carence alimentaire, afin d'équilibrer votre alimentation, vous pourrez opter pour des cures de spiruline.

Cette algue est souvent incontournable dans l'alimentation de ceux qui ne consomment pas de viande. En effet, son apport protéinique est comparable à celui de la viande. Ce complément alimentaire est aussi très riche en fer, ce qui fait de lui un atout dans la lutte contre l'*anémie ferriprive*.

Pour ceux qui s'approvisionnent sur le net, il est important de s'assurer qu'elle provienne de zones de culture contrôlée.

Et comme je le signale pour chacun des conseils que je donne, un avis médical doit être requis en cas d'allergie.

Pour ceux qui sont sous le coup d'une chute anémique due à la fatigue, en plus du repos, il est conseillé de prendre des compléments alimentaires destinés à réguler la fatigue, tel que : *ginseng, gelée royale, guarana, propolis et miel.*

En cas de prise de médicaments, il peut être utile de purifier votre organisme des toxines libérées – elles vont se placer en grande partie dans l'intestin grêle et dans le colon –.

Pour ce faire – si votre état de santé le permet – faites une cure de charbon végétal. Elle se fait sur un mois de la façon suivante : *quinze jours de prise, puis quinze jours d'arrêt et pour finir, reprendre quinze jours de charbon végétal.*

Le charbon végétal a la capacité de nettoyer le colon et l'intestin grêle de leurs toxines. En cas de suivi médicamenteux à long terme, ne prenez pas de charbon végétal car il annihile les effets des médicaments. Il serait toutefois prudent de voir d'abord avec votre médecin s'il vous convient.

Un autre produit naturel permettant de désintoxiquer l'organisme après la prise de médicaments, c'est l'aloès.

Il est fortement déconseillé de prendre en même temps l'aloès et le charbon végétal. En effet, cela contribuerait à affaiblir l'organisme. Les médicaments ont la capacité de déminéraliser l'organisme, l'*alfalfa* est indiquée dans ce cas. Pensez aussi à faire des cures de *magnésium, oméga 3, 6, 9.*

Si les cheveux sont cassants, les comprimés de cystine sont très efficaces. Ils peuvent être pris en parallèle avec de la levure de bière. Hormis ces apports intérieurs, il vous faudra aussi penser au traitement externe du cuir chevelu en utilisant des ampoules à base de *cellules sتامinales, kératine, cystine, biotine, aloès ou céramide.*

Les retombées capillaires de la déshydratation

Le fait de ne pas boire d'eau a des incidences graves sur les cheveux. Nous le verrons dans ce chapitre. En plus de deux décennies de carrière en tant que coiffeur conseil, l'un des constats que j'ai pu établir est que généralement l'être humain n'est pas très ami avec le « *boire de l'eau* », l'on consomme plus facilement du jus, de la bière, etc. que de l'eau.

Chez beaucoup le réflexe de boire *1, 5 litre* d'eau par jour pour une femme et *2 litres* pour un homme est inexistant.

Pourtant l'eau joue un rôle important dans l'organisme. Le corps humain est formé de *65 % d'eau*, soit environ *45 litres* pour une personne pesant *70 kg*.

L'importance de boire journalièrement de l'eau vient du fait que notre corps ne stocke pas à long terme l'eau que nous buvons, il l'élimine entre autres par la sueur et l'urine. Quand le phénomène de soif se fait ressentir, c'est une alarme nous avertissant que le volume d'eau de notre corps est décroissant.

Le fait de ne pas boire son quota d'eau journalier a plusieurs effets négatifs sur l'organisme ainsi que sur les cheveux. Nous allons maintenant souligner plusieurs des répercussions de la déshydratation.

L'eau contribue à fluidifier le sang et lui permet de drainer les toxines. Boire en quantité insuffisante amène le sang à être plus épais, ce faisant il n'est plus apte à traiter de façon efficiente les toxines, les graisses et les sucs.

Cette réalité entraînera des problèmes tels que : *surpoids, diabète, hypertension artérielle, etc.*

En outre comme c'est en passant par les reins que le sang est purifié, devenu trop épais, les toxines continueront à corrompre le sang et les résidus entraîneront des cailloux rénaux. Revenons aux cheveux, ces toxines vont infecter tout l'organisme, ainsi que les bulbes qui seront affaiblis.

Devant en interne combattre cette invasion, ils puiseront, comme dans les cas vus précédemment, dans leurs réserves.

Ce qui engendrera des carences nutritionnelles pour les cheveux, qui auront pour finalité la chute anémique.

La déshydratation de l'organisme va aussi dessécher les cheveux, amenant les écailles à rester ouverts en continu, ce qui constituera une faiblesse capillaire. Leur barrière protectrice ne jouant plus leur rôle, à cause de la déshydratation, les cheveux seront sans protection contre les agressions extérieures : *soleil, bactérie, climatiseur.*

Ils seront alors cassants, fourchus et ternes. Le fait de ne pas boire de l'eau sera aussi préjudiciable au cuir chevelu qui va se dessécher et entraîner *pellicules, desquamations et rougeurs.*

Mesdames qui aimez les fleurs, imaginez que vous receviez un beau bouquet de roses rares tels les « *Baccara noires* », qu'en feriez-vous, les déposeriez-vous dans un pot sans y mettre de l'eau ou du sable mouillé ?

Bien sûr que non ! Sinon en quelques jours, il n'en resterait rien. De même que vous prenez soin de vos fleurs ou plantes en pot en les arrosant avec amour, faites de même de « *la plante de l'Éternel que vous êtes* » en buvant quotidiennement l'eau nécessaire.

Aussi vrai qu'une plante a besoin d'eau pour croître et se fortifier, il en est de même pour les cheveux.

Cet apport en quantité suffisante contribue à la bonne croissance des cheveux et est l'un des vecteurs de sa régénération cellulaire.

Cela est vrai pour tous les cheveux qu'importe l'ethnie, mais l'est encore plus pour les femmes afro-caribéenne aux cheveux crépus ou ondulés. En effet, ce type de cheveux, de par sa forme en spirale, a besoin d'un apport plus constant d'eau qu'un cheveu raide.

Là où les apports d'eau et de sébum vont pouvoir aisément hydrater et lubrifier toute la surface d'un cheveu raide, ils auront plus de difficultés à le faire pour un cheveu frisé ; c'est pour cela que les pointes seront toujours moins nourries et renforcées que les racines.

Pour ne pas arranger les choses, le fait de vivre sous des latitudes tempérées, oblige l'organisme à consommer plus d'eau. Le dessèchement des cheveux est donc inévitable si l'apport journalier en eau est insuffisant.

En ajoutant les effets desséchants du soleil, les retombées sont que les cheveux des femmes noires qui vivent sous les tropiques sont plus secs que la moyenne.

Nous avons vu qu'une des erreurs que plusieurs d'entre vous commettent afin de compenser cette sécheresse capillaire est de faire des bains d'huiles.

Ces apports ont certes leur utilité, mais ne pourront jamais réhydrater les cheveux – il en est de même des brillantines –.

Un cheveu sec a avant tout besoin d'être hydraté.

Cependant, il me faut souligner que le fait de mouiller les cheveux ne peut compenser leur besoin quotidien en eau.

C'est pour cela que celles qui ont des cheveux crépus doivent toujours utiliser des lotions et des laits hydratants, qui fixent dans les cheveux les molécules d'eau.

Ces éléments seront aussi d'un grand secours pour celles qui ont les cheveux défrisés car le défrisage enlève une bonne partie de l'hydratation des cheveux.

Pour bien nourrir les cheveux, il est bon de faire des soins aux huiles essentielles et végétales. Les brillantines et des sérums sont également conseillés. Ces solutions sont efficaces mais toujours en complément de la ration quotidienne d'eau qui demeure la meilleure pour hydrater les cheveux.

Pour comprendre l'utilité de ce fluide vital pour notre organisme, je m'en vais vous donner une image : *il vous faut comparer un raisin cueilli sur sa grappe à un raisin sec.*

C'est en déshydratant ces fruits que l'on arrive à avoir des raisins secs. De même ceux et celles qui ne boivent pas leur quota d'eau verront leurs cellules vieillir et s'atrophier, et les retombées seront l'apparition de rides.

Concernant les cheveux, ils deviendront comme de la broussaille et finiront par se casser.

Trop de dégâts sont causés aux cheveux parce que les besoins en eau ne sont pas satisfaits. Il est important qu'on en prenne vraiment conscience.

La jeunesse, la vigueur des cheveux et de l'organisme sont liées à notre consommation d'eau. Boire du jus ou de l'alcool ne peut remplacer dans l'organisme la consommation d'eau pure. Nous avons vu tout au long de ce chapitre que le fait de ne pas boire de l'eau est un vecteur de bien des maux.

Préservez-vous donc de tous les désagréments de santé quand c'est possible en consommant cette source de jeunesse.

Un protocole vous est proposé à ce sujet.

Protocole pour une bonne ration d'eau journalière

Il est vrai que boire de l'eau quand on n'a pas soif n'est pas un réflexe naturel. En ayant discuté avec plusieurs de mes clientes, ce qui ressort est que certaines partent avec la bouteille d'eau au travail et c'est à peine si durant la journée elles pensent à boire. C'est pour cela que dans cette partie, je vais vous donner une clef pour boire votre quota d'eau.

Avant tout il est important de comprendre que si ne pas boire de l'eau est nuisible pour la santé, l'autre extrême est aussi vrai, en boire trop d'un seul coup n'est pas non plus une bonne chose. *L'abus en tout nuit.*

Certaines personnes vont boire d'une seule traite un demi-litre d'eau quand la soif apparaît, mettant ainsi leurs reins à rude épreuve, altérant avec le temps leur fonction de purificateur du sang.

Pour boire son quota d'eau journalier, il ne faut pas attendre d'avoir soif, mais la solution est de boire durant la journée un certain nombre de verres d'eau représentant ce volume. Il vous faut vous organiser afin de boire six verres d'eau de *25 cl*, par jour, ce qui représente *1,5 litre*, qui est la quantité d'eau dont l'organisme d'une femme a besoin, en moyenne, pour une journée.

Il serait souhaitable que le premier verre d'eau soit pris à jeun au réveil. *C'est, selon moi, le plus difficile à passer.*

Le fait que ce verre d'eau soit pris à jeun a toute son importance, car durant la nuit le corps étant au repos l'organisme a travaillé à éliminer les toxines qui sont provisoirement stockées dans l'intestin grêle, et dans la vessie.

En buvant ce verre avant que la digestion ne se remette en route avec le petit déjeuner, l'organisme a encore toute sa puissance afin d'éliminer ces toxines.

Le second verre pourra être pris au environ de *10 heures*, le troisième vers midi, un autre vers les *15 heures*, le suivant entre *17* et *18 heures* et le dernier vers *20 heures*.

Ces heures sont bien sûr indicatives, vous vous organiserez selon vos disponibilités, néanmoins il est important que vous établissiez un planning ferme. L'objectif est que ce soit aux mêmes heures que chaque jour vous preniez vos divers verres d'eau. Le fait de boire ces verres d'eau chaque jour à des heures arrêtées permet au cerveau d'enregistrer vos gestes.

Ce faisant, un geste répétitif, ponctuel et cadré deviendra une habitude, puis un réflexe. Pour cela il faut en moyenne *21 jours*. C'est le temps moyen pour que le cerveau puisse faire passer un acte répétitif quelconque en habitude.

Il est donc important d'être synchronisé durant cette première période, afin que boire à heure régulière devienne un réflexe. Après cette période quand votre cerveau aura intégré la donne, le jour où vous n'aurez pas pris en temps et en heure l'un des verres d'eau journalier, votre organisme vous le fera savoir. Vous ressentirez un sentiment de manque.

Pour celles qui mettront en place ce protocole, il est donc impérieux que vous vous organisiez pour prendre à heure régulière vos verres d'eau, durant les *21 premiers jours*.

Après il vous suffira de suivre votre corps.

Dans ce protocole rien de magique ou hors-norme, vous faites juste jouer le pouvoir d'apprentissage et d'adaptation de votre cerveau.

Que vous suiviez les conseils que je vous ai donnés dans cette partie ou non, l'objectif est que vous puissiez boire votre quota d'eau journalier.

La santé n'a pas de prix, c'est quand elle s'en va que souvent nous nous en rendons compte, *soyez donc vigilante.*

Protocole pour pallier les méfaits de l'eau du robinet sur les cheveux

L'eau que l'on boit est un bienfait pour les cheveux. Il n'en est pas de même de l'eau qui coule de nos robinets et avec laquelle nous les lavons. L'eau chlorée que nous avons aux Antilles ainsi que l'eau calcaire de l'hexagone sont des agressions pour les cheveux.

Nous étudierons plus en profondeur au chapitre « *Les retombées néfastes du défrisage sans soude à base d'hydroxyde de calcium* » quels sont les méfaits du calcaire sur les cheveux.

Le chlore, quant à lui, ouvre les écailles des cheveux, et les dessèche, ce qui est une porte ouverte à toutes les agressions.

Certains cheveux sont profondément imbibés de chlore ou de calcaire, il convient de les « *décongestionner* » en profondeur. *Pour remédier à cela, il existe des solutions.*

Pour ce faire, la plus radicale mais onéreuse, c'est de se laver les cheveux à l'eau de source ou à l'eau minérale. Ceux vivant à la campagne peuvent faire des réserves d'eau de pluie.

La solution la plus simple est de combiner du bicarbonate de soude au savon noir, spécial cheveux.

Généralement le savon noir est fabriqué à base d'huiles d'Olive et de *Coco* et est riche en *vitamine E*, qui lutte contre le vieillissement des cellules des cheveux et participe au mécanisme de leur désintoxication.

Mettez dans un récipient non métallique, un litre d'eau de source, d'eau minérale ou d'eau de pluie, 50 g de savon noir, une cuillère à soupe, bien remplie, de bicarbonate de soude.

Appliquez sur les cheveux et laissez poser 45 minutes.

Rincez puis mettez en place les instructions du « *Protocole pour désintoxiquer les cheveux des adultes gorgés de calcaire* ».

Reportez-vous-y à partir des shampoings en sautant la partie présentant le bicarbonate de soude puisque vous l'avez déjà utilisé ici.

Si vos cheveux ne sont pas très atteints, vous pouvez « *zapper* » le bicarbonate de soude et utiliser le protocole avec le vinaigre de cidre et de l'argile verte que vous trouverez à la partie « *Protocole pour désintoxiquer un cheveu (corrompu) par un lissage brésilien* ».

Hormis les conseils contenus dans les deux protocoles que je viens de citer, vous pouvez aussi, lors de vos soins, utiliser des huiles essentielles de citron et de thym, qui serviront à éliminer du cheveu les agents « *incriminés* ».

L'huile essentielle de citron combat les virus, a une fonction dépurative, et élimine le calcaire. L'huile essentielle de thym est un puissant bactéricide à large spectre, qui aidera les cheveux à se désintoxiquer. Par contre ces huiles ne doivent pas être utilisées par les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent, ni par ceux qui en sont allergiques.

Ce mélange se prépare de la façon suivante :

Dans un grand récipient non métallique, mettez un litre d'eau de source, d'eau minérale ou de pluie, 10 gouttes d'huile essentielle de citron, 10 gouttes d'huile essentielle de thym.

Une fois que vous avez fini votre soin, et que vos cheveux sont bien rincés, vous allez y verser cette préparation (qui ne se rince pas) juste avant de mettre les produits de finition.

Afin de permettre aux cheveux de se régénérer, mettez une lotion ou un lait à base de *cellule staminale*.

Puis, utilisez une brillantine à base de *vitamine ADE* qui finira d'éliminer les éléments nocifs se trouvant dans l'eau et régénérera les cheveux.

Différence entre pellicules et desquamations

Souvent, j'ai reçu des clientes qui avaient une démangeaison du cuir chevelu et sur lequel se trouvaient des petites particules blanches. Le diagnostic qu'elles avaient de leur propre chef établi était qu'elles avaient des pellicules.

En analysant leur cuir chevelu, il n'en était rien et de par leur auto-diagnostic, elles utilisaient un shampoing antipelliculaire qui aggravait la desquamation.

Ces deux problèmes capillaires sont des « frères siamois ».

Au visuel ils sont identiques, car ils ont la même base de départ. Je m'en vais dans ce chapitre vous amener des éléments vous permettant d'être au clair face à ces deux pathologies.

Avant tout, il faut signaler la présence, sur le cuir chevelu, d'une levure, *Pityrosporum ovale*, destinée à le protéger.

Elle est aidée dans sa tâche par les glandes sébacées et sudoripares, qui sécrètent respectivement du sébum (*se présentant comme une huile*) et la sueur.

Le mélange de ces trois éléments (*levure, sébum et sueur*) crée une barrière protectrice pour le cuir chevelu et sert à lubrifier les cheveux.

Il permet aussi aux cellules des cheveux de rester unis et leur apporte leur élasticité. Dans un premier temps à cause de la déshydratation de l'organisme, il y a altération de ces trois éléments.

La sueur devient moindre, par la même le sébum devient moins fluide, faisant que la levure naturelle du cuir chevelu finit par créer des acides gras pour remédier à cette insuffisance.

L'objectif est d'obliger la glande sébacée à sécréter plus de sébum. Le souci est que ces acides gras sont irritants. Il se crée alors une inflammation du cuir chevelu, qui va se matérialiser par des démangeaisons.

Pour pallier cela, l'organisme va sécréter plus de sébum qui, mélangé aux acides gras, va accélérer et augmenter les démangeaisons. Il va aussi accroître le renouvellement cellulaire du cuir chevelu. Habituellement, le cuir chevelu se renouvelle tous les *21 jours* en perdant des petits fragments microscopiques de peau morte.

Généralement ces cellules mortes sont invisibles à l'œil nu.

Par contre sous l'effet de cette levure, ces cellules vont se régénérer en une dizaine de jours et peuvent même dans les cas les plus graves ne prendre qu'une semaine.

Le corps n'étant pas préparé à les éliminer aussi rapidement, va les entasser. Au contact du mélange d'acide gras et de sébum, elles formeront des cellules blanches ou grisâtres, suffisamment grosses pour être vues à l'œil nu.

Quand en se coiffant ou quand, au-delà d'une semaine, les cheveux ne sont pas lavés, on pourra voir ces petites particules tomber. Dès lors on parle de desquamation.

Ce problème capillaire est particulièrement répandu chez ceux vivant sous les tropiques, à cause des niveaux de chaleur que l'on retrouve toute l'année sous ces latitudes. Le fait de ne pas boire suffisamment d'eau contribue aussi à cela. Jusque-là l'inflammation qui s'est déclenchée n'est pas encore une base bactérienne, et les petites particules que le cuir chevelu génère ne sont pas des pellicules, mais peuvent le devenir.

Pour comprendre comment les pellicules se forment, il convient d'en revenir à ce que j'ai déjà développé.

Nous avons, tout au long du chapitre « *La réalité de la chute androgénétique féminine* », vu comment, dans le cadre de cette chute, la testostérone va amener les cheveux à pousser de façon prématurée, faisant que leur cycle de vie va être épuisé bien avant l'heure. Ce n'est pas le seul facteur aggravant qu'entraîne cet apport surabondant d'hormone mâle.

Outre cela, les enzymes (levure naturelle), se trouvant sur le cuir chevelu, étant eux aussi gérés par les hormones seront déréglés par cette arrivée « *massive* ». La testostérone va amener la levure, *Pityrosporum ovale* à fermenter, ce qui la conduira à prendre sa forme de champignon et déclenchera la prolifération de bactéries sur le cuir chevelu.

Dès lors il y a deux types de pellicules qui pourront apparaître, les sèches ou les grasses. Plusieurs choses peuvent amener l'organisme à sécréter cet apport de testostérone qui génère les pellicules ; les plus répandues sont : *une déficience immunitaire, le stress, l'anxiété, une mauvaise hygiène capillaire, l'emploi de produits capillaires trop agressifs, l'eau calcaire, une hyperséborrhée, les irritations du cuir chevelu avec les ongles, un peigne ou une brosse trop dure.*

Chacun de ces facteurs peut être à l'origine des pellicules, soit sèches, soit grasses. Les « *sèches* » seront présentes chez celles où le cuir chevelu est sec et déshydraté.

Ce type de pellicules est le plus répandu chez la femme afro-caribéenne, il est rare qu'elle ait des pellicules grasses. Les « *grasses* » quant à elles sont aussi appelées « *dermite séborrhéique* » et seront présentes chez celles qui ont le cuir chevelu gras, et sont davantage présentes chez les femmes caucasiennes.

Les pellicules grasses sont jaunâtres et collantes, et forment sur le crâne des petits monticules jaunes.

Les pellicules, étant formées du sébum, de la sueur et des acides gras générés par le dit champignon, si ce mélange est produit en grande quantité, ce sont les pellicules grasses qui « *s'inviteront* » sinon ce seront les pellicules sèches.

Ces deux types de pellicules, tout comme la desquamation entraînent une rougeur du cuir chevelu ainsi que des démangeaisons. Bien qu'il y ait des éléments identiques, entre les symptômes de la desquamation et des pellicules, des indices permettent néanmoins de différencier ces deux pathologies l'une de l'autre :

La desquamation liée à la déshydratation du cuir chevelu n'a pas de base bactérienne. Quand les pellicules (sèches ou grasses) tombent sur le visage et sur le cou, elles infectent la peau, et provoquent des boutons.

Les zones du cuir chevelu présentant les pellicules sont boursoufflées. Ces boursoufflures et la présence des pellicules se verront surtout sur le contour de la tête, mais pourront aussi gagner les sourcils et la barbe chez l'homme.

Alors que la desquamation n'est pas contagieuse, les pellicules ayant une base bactérienne, le sont.

Il vous suffit d'utiliser le peigne, le chouchou, la brosse d'une personne qui a des pellicules pour en avoir. Même la taie d'oreiller qui a été en contact avec des pellicules est susceptible de contaminer.

Vous pourrez désormais distinguer la desquamation des pellicules. Ainsi, si vous n'avez pas de boursoufflure sur le contour du visage, des boutons sur le visage et le cou, vous n'avez pas de pellicules mais une desquamation.

Protocole pour remédier aux pellicules et desquamations

Avant toute chose, il est important de ne pas perdre de vue que les pellicules ayant une base bactérienne, il vous faut absolument voir un médecin ou un dermatologue.

Les conseils qui suivent sont donnés en guise de bases complémentaires pouvant vous permettre, une fois que vous aurez mis en place votre suivi médical, d'arriver à bout des pellicules et des desquamations. La toute première chose à faire le jour du soin capillaire, ne concerne pas les cheveux :

Il vous faut désinfecter avec un antibactérien, tout ce qui a été en contact avec les cheveux, chouchou, peigne, drap, taie d'oreiller, épingle à cheveux, etc.

Cette démarche est importante, car il suffira que votre cuir chevelu entre à nouveau en contact avec un élément infecté pour que la contagion puisse se propager.

Il ne sert à rien d'avoir un bon suivi médicamenteux, ni de faire de bons soins capillaires si vous remettez constamment en contact avec votre cuir chevelu une base « souillée ».

Voyons maintenant le protocole.

Avant de faire votre shampoing, vous allez mettre dans un bol $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de cidre, ajoutez y un comprimé non effervescent d'aspirine (*que vous écraserez au préalable*), vous complétez par de l'eau pour remplir le bol.

L'aspirine ne se dissoudra pas, mais le mélange sera actif.

L'acide acétylsalicylique contenu dans l'aspirine va former des armes chimiques défensives contre la prolifération de la levure *Pityrosporum ovale* et son champignon, et aidera à purifier le cuir chevelu. Appliquez ce mélange raie par raie sur le cuir chevelu puis activez avec une source de chaleur.

Rincez puis faites un shampoing antipelliculaire adapté – Pour le choisir, faites vous conseiller par un pharmacien –. Laissez poser ce shampoing *5 minutes*.

Il est important de bien détecter les différences entre pellicules et desquamation, car en faisant des shampoings antipelliculaires quand vous avez une desquamation, vous agressez votre cuir chevelu qui est déjà sec. En cas de desquamation faire un shampoing très doux à base de kératine.

Après cela, dans un bol non métallique, mettez *1/2 tasse d'huile d'olive, 3 cuillères de miel, 1/2 tasse d'aloès, 2 cuillères à soupe du « Protocole pour la préparation d'huiles essentielles contre les pellicules et la desquamation », 2 cuillères à soupe du « Mélange contre les pellicules et la desquamation »*.

Appliquez cette préparation et activez-la avec de la chaleur.

Laissez poser 20 minutes. Faites ensuite un shampoing très doux, les plus recommandés sont ceux à base de cellule staminale ou de kératine. Posez *5 minutes*.

Rincez et utilisez comme pour le shampoing, une crème à base de cellule staminale ou de kératine, que vous laissez poser *15 à 20 minutes*. Le cuir chevelu étant déjà irrité ne faites pas de massage ce jour-là. Une fois rincé, appliquez sur le cuir chevelu, raie par raie, une brillantine à base de soufre dont l'action est de calmer les démangeaisons. Cette application est conseillée deux à trois fois par semaine.

Vous pouvez alterner avec une ampoule antipelliculaire. *A ne pas utiliser pour la desquamation*. Dans ce dernier cas vous pouvez, par contre, appliquer raie par raie une brillantine à base de *vitamines ADE*. En suivi, passez deux fois par semaine un mélange d'huile *d'argan* et d'huile de *bois d'Inde*. Et enfin, pour l'entretien des longueurs, utiliser : *lotion, crème de soin, sérum ou brillantine, selon les besoins des cheveux*.

Raison d'être de la coupe salubre des pointes des cheveux

Dans ce chapitre, je vais présenter un sujet délicat et traumatisant pour beaucoup d'entre vous, ainsi que pour vos coiffeurs, *faire les pointes*. En tant que coiffeur spécialisé dans le cheveu afro-caribéen, je sais de quoi je parle.

J'ai eu à coiffer bon nombre de clientes, particulièrement celles qui se défrisent et ambitionnent d'avoir de longs cheveux et qui détestent par là même, les couper.

Bien des fois le stress qui accompagne ce moment fait que de loquasses qu'elles sont d'habitude, elles deviennent muettes à la vue des ciseaux. L'un de leurs réflexes après la coupe de leurs pointes est de vérifier la longueur et la quantité de cheveux ayant été coupés. Je me suis déjà entendu dire :

« Kenny » tu m'avais dit que tu enlevais 2 centimètres, mais là il y a bien deux millimètres de plus.

Couper les pointes est une démarche jugée anti-mathématique, non rationnelle. En effet, afin de gagner, il faut perdre et cette notion peut être difficile à intégrer.

Pourtant, couper cette partie malade du cheveux est un gage de gain de longueur par la suite, alors que ne pas le faire les fait régresser ou stagner.

Pour comprendre l'utilité d'enlever ces parties fourchues se trouvant à l'extrémité des cheveux, il faut ne pas perdre de vue, dans quel état sont leurs écailles.

Ces dernières n'auront plus la capacité de se ressouder les unes aux autres car sur cette zone, et cela constitue une faiblesse, le cheveu sera considérablement aminci.

Ce qui deviendra une faiblesse pour toute la tige capillaire.

Quand leurs écailles sont fermées et unies les unes aux autres, les cheveux sont protégés des agressions extérieures.

Dans le cas contraire, quand elles sont ouvertes, bien des « *périls* » guettent les tiges capillaires. Par ce biais, des agressions se font, telles que : *soleil, climatisation, attaque bactérienne, déshydratation et dessèchement.*

Petit à petit les cheveux vont s'effriter en partant de leurs pointes. En sorte que l'on gagne de la longueur par la racine mais on les reperd par les pointes. Pour moi les pointes fourchues sont comme une gangrène. **Exemple :** *imaginez une personne qui à la suite d'un coup reçu sur une phalange du majeur de la main droite, voit une poche de pus se former.*

Pour X raisons, il ne perce pas à temps cette poche fétide pour faire couler le vil liquide, la gangrène gagne donc une deuxième phalange et entame le reste du doigt. Dès lors, c'est tout le doigt qui devra être coupé, sans cela la maladie gagnera la main, le bras et tout le corps pour finir au trépas.

Dans cet exemple dramatique, pour circonscrire la maladie, il faut couper les parties malades, il en est de même pour les cheveux. Ce qui est vrai pour les cheveux l'est aussi pour les arbres. Il leur est salutaire que nous émondions leurs branches sèches afin que les parties restantes puissent pousser harmonieusement.

Il serait illusoire de vouloir garder ces pointes fourchues tout en espérant gagner de la longueur.

Je le répète, quand les pointes ne sont pas faites régulièrement ou quand elles sont « *malades* », on gagne de la longueur par les racines mais on en perd autant par les pointes.

En sorte que le cheveu stagne. Souvent j'entends des clientes me dire que leurs cheveux ne poussent pas et demeurent toujours à la même longueur. Le problème des pointes fourchues joue généralement un grand rôle dans cette réalité. Celles qui se défrisent nous donnent un bel exemple des dégâts qu'elles font sur le gain de longueur des cheveux.

Ces clientes font généralement leur défrisage tous les *3 mois*. Leurs cheveux poussant en moyenne *2 cm* par mois, c'est donc *6 cm* qu'elles gagnent en trois mois, et *24 cm* pour une année. Pourtant en mesurant la longueur de leurs cheveux une première fois puis un an après, elles n'ont quasiment rien gagné en longueur. Le fait est qu'elles perdent par leurs pointes autant de longueur qu'elles gagnent par leurs racines.

Pour remédier à cela il faut donc ne pas avoir peur de perdre pour gagner, en coupant régulièrement vos pointes.

Les pointes pour un cheveu afro-caribéen naturel se font en moyenne tous les quatre mois, alors que pour un cheveu défrisé ou « *wavé* » ce sera tous les deux à trois mois.

Couper les pointes durant des phases données de la lune joue un grand rôle dans la croissance des cheveux.

Cela semble un mythe, pourtant pour comprendre la véracité de ce que j'avance, il faut prendre en compte l'attraction de la lune sur tout ce qui vit. Généralement les jours de pleine lune, les accouchements sont plus difficiles et les règles menstruelles plus douloureuses. L'un des domaines où nous constatons le plus cette réalité, c'est dans l'agriculture.

Aux Antilles, bien des agriculteurs font leur culture en fonction de la lune. Durant la pleine lune, ce qui est planté poussera petit et touffu.

C'est la bonne lune pour tailler les bonsaïs. La nouvelle lune donne des plantes longilignes, sans beaucoup d'épaisseur.

Pour celles qui veulent profiter de la lune, il faut noter que de trois jours avant la pleine lune à trois jours après – soit sept jours lunaires – en coupant vos pointes, vous obtiendrez une chevelure plus épaisse.

Pour la nouvelle lune, en coupant vos pointes durant la semaine lunaire – soit de trois jours avant à trois jours après – vous gagnerez de la longueur.

Couper les pointes est utile, les préserver c'est mieux.

Pour que les écailles des cheveux soient fortes et demeurent soudées les unes aux autres, ils ont besoin d'apport constant en céramide. Il sera donc judicieux d'utiliser des laits capillaires ou des sérums à base de céramide. La céramide naturelle étant le ciment qui relie entre elles les écailles, cet apport va les renforcer. Un sérum à base de protéine de soie est aussi efficace car il lisse, hydrate et protège les écailles.

Utiliser des laits ou lotions à base de cellule staminale, permettra aux écailles de se régénérer. Pour que vos écailles puissent demeurer fortes et soudées, utilisez le moins possible les lisseurs et fers à friser. Quand vous devez tout de même les utiliser, mettez au préalable sur les cheveux de la cire d'abeille, qui les protégera contre la chaleur de ces appareils.

Je conseille d'utiliser la cire d'abeille au minimum deux fois par semaine, par les femmes qui vivent sous les tropiques pour protéger leurs cheveux, contre la chaleur du soleil ou pour les préserver de la climatisation qui les dessèche.

Les compléments alimentaires contenant le groupe des *vitamines B*, telles que « *complexe B* » ou « *B complexe* » fortifieront, régénéreront vos cheveux les préservant d'un vieillissement prématuré, ils seront donc un plus pour vos pointes.

Agressions et altérations de la tige capillaire

*« Dans la vie, toute action génère une réaction.
Ce n'est jamais sans conséquence que l'on agresse
chimiquement ses cheveux.
En retour ils se dresseront et électriques
nous demanderont des comptes,
cheveux pour cheveux. »*

[Citation de Kenny R MARGUERITE.]

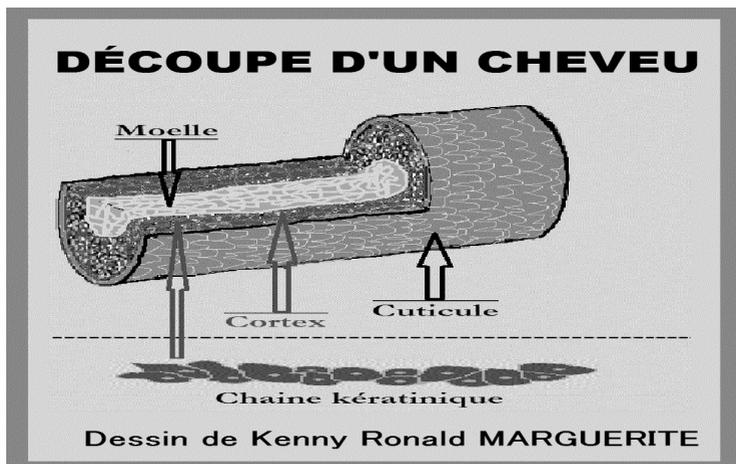
Altérations chimiques de la tige capillaire

Ce problème capillaire est l'un de ceux qui touchent tout particulièrement les femmes noires, à cause de l'utilisation fréquente qu'elles font des produits chimiques tels que les : *wave, défrisage, curls, lissage brésilien, etc.*

Ces produits sont devenus, pour une bonne majorité de femmes noires, incontournables pour leur beauté.

Pendant, pour comprendre combien de telles molécules sont nocives et à quel point elles peuvent être agressives, il convient de présenter leur action dans une tige capillaire.

Pour ce faire, analysons les diverses couches composant un cheveu. Ce schéma nous renseigne :



Le cheveu est formé de trois couches distinctes : *la moelle est la plus profonde, elle est aussi appelée Médulla.*

Le cortex est la couche intermédiaire. La cuticule est la couche apparente du cheveu et est aussi appelée écailles.

Bien que toutes les couches du cheveu soient altérées par l'agression des produits chimiques, tel que le défrisage, celle qui souffre le plus est le cortex. Cette zone est formée en majeure partie de kératine et de cystine. Il est à noter que la kératine est la composante essentielle du cheveu, elle représente plus de 80 % de sa masse. La cystine quant à elle représente environ 15 % de la matière capillaire.

Le reste du cheveu est formé de : *mélanine (c'est cette molécule qui lui donne sa couleur), d'acide gras, de vitamine, de fer, de zinc. Le cheveu contient aussi 10 % d'eau.*

Revenons au cortex, comme nous l'avons vu, il est formé de kératine qui se présente sous la forme de chaînes appelées chaînes kératiniques qui ressemblent à un long collier composé de deux éléments bien distincts : *la kératine (représentée sur le schéma, vu plus haut, par ces boules difformes) et la cystine, encore appelée soufre (représentée par ces traits irréguliers qui relient ces boules entre elles).*

Au sein de la chaîne kératinique, la cystine (*soufre*), forme un pont qui relie deux boules de kératine entre elles.

Cette liaison est appelée pont disulfure. Une tige capillaire contient plusieurs de ces chaînes placées les unes à côté des autres. C'est cet ensemble qui constitue le cortex.

La cohésion et la solidité des cheveux sont liées à l'unité indéfectible des ponts de cystine reliant entre elles les boules de kératine.

Ce sont ces ponts de soufre qui donnent aux cheveux leur forme : *frisés, crépus, ondulés ou raides*. Lors du défrisage, *l'hydroxyde de sodium (soude)* ou *l'hydroxyde de calcium* sont les agents actifs permettant de briser tous les ponts disulfures que contiennent les cheveux. Dès lors, les ponts de soufre sont brisés, libérant les boules de kératine. Le cheveu devient ainsi malléable comme de la pâte à modeler. On peut donc le "*travailler*" afin d'obtenir des cheveux défrisés.

Plus le cheveu sera travaillé (lissé) et plus il sera raide.

Cette réalité du cheveu rendu malléable par les produits chimiques se voit davantage lors de la permanente. Sous l'effet des agents chimiques de la permanente, les cheveux raides pourront prendre la forme des bigoudis à permanente, et une fois fixés, ils garderont cette forme.

Dès qu'il y a neutralisation du produit chimique utilisé pour briser les ponts disulfures, de nouveaux ponts sont formés.

Néanmoins ils ne seront pas aussi forts que ceux d'origine, car ils auront perdu jusqu'à 40 % de leur molécule de soufre.

Rappelons le, le cortex est la couche la plus touchée par les agressions chimiques mais les autres couches à des degrés divers le sont également : *les écailles et la moelle perdent de leur matière. Au niveau de la tige capillaire, le cheveu perdra ses éléments organiques : zinc, acides gras, etc.*

C'est en moyenne 40 % de sa matière cellulaire que le cheveu perdra lors d'un défrisage ou de mèches, selon le pourcentage d'oxygénation (force du produit), 50 % suite à un curls et 30 % pour le wave.

Imaginez qu'une femme afro-caribéenne décide de faire un défrisage, puis 15 jours plus tard des mèches – c'est la durée minimum devant s'écouler entre ces deux prestations – c'est donc 80 % de kératine quelle perdra.

Sachant que le soleil, la climatisation, l'état de santé, les bactéries font perdre journallement de la kératine, si aucun complément alimentaire à base de kératine et de soufre n'est pris, ces cheveux agressés finiront inexorablement par se casser. *Défriser les cheveux n'est donc pas un acte anodin et sans répercussion.*

Les femmes afro-caribéennes qui se défrisent doivent donc mettre en place des protocoles palliatifs dès lors qu'elles choisissent d'agresser leurs cheveux chimiquement.

Il convient donc de ramener dans les cheveux une partie de sa matière qui a été enlevée, soit des compléments alimentaires à base de kératine et de cystine.

La vitamine *B6* et le *zinc* sont indispensables dans les apports de compléments alimentaires que l'on prend post-défrisage ou autre altération chimique des cheveux.

La cystine destinée entre autre à renforcer les ponts disulfures est amenée au bulbe par le sang, mais ne peut être synthétisée que grâce à la vitamine *B6* et au *zinc*.

La cystine étant du soufre, elle a aussi des vertus antiseptiques, permettant à l'organisme d'éliminer les bactéries venant attaquer l'organisme et surtout les bulbes des cheveux.

Les molécules du corps humain se régénérant en *21 jours*, il convient de faire une cure (*de ces divers éléments*) d'un mois minimum après chaque agression chimique que l'on fait subir aux cheveux. En sorte que si vous vous défrisez *4 fois* par an – soit un défrisage tous les trois mois – vous devrez faire *4 mois* de cure minimum par an.

Pour avoir de beaux cheveux, même en les défrisant, il vous faut régénérer de l'intérieur le cheveu que vous avez détruit. Des soins capillaires devront aussi être apportés à la suite de l'application du défrisage, mais aussi tout au long des semaines qui suivront le défrisage.

Le protocole pour le premier soin post-défrisage ou wave (huit à dix jours après l'application)

Souvent par ignorance, on néglige des choses importantes.

Le premier soin après défrisage est le plus important de tous pour les femmes qui se défrisent ou font le wave, car le cheveu ayant perdu une grande partie de sa matière est affaibli.

Bien des problèmes de cassure des cheveux proviennent de l'absence de ce premier soin post-défrisage. Même si vous en faites un, le jour du défrisage, cela n'est pas suffisant. Il faut comprendre qu'à la suite du défrisage ou du wave, le cheveu mettra *5 jours* en moyenne pour cicatriser sous l'effet de l'agression chimique qu'il a subie. Il est donc conseillé de faire le premier soin post-défrisage ou wave *8 à 10 jours* après.

Faire ce soin trop tôt (*avant les 5 jours*) serait une erreur, car le cheveu ne sera pas totalement en mesure d'absorber les nutriments apportés. Par contre, il est fortement indiqué de ne pas excéder cette période de *8 à 10 jours* car les cheveux ayant été déstructurés et vidés d'une grande partie de leur matière, sont affaiblis et ont besoin de ce soin pour se régénérer.

Pour ce faire, il vous faudra appliquer la recette qui suit :

Mettre dans un grand bol ou un petit saladier, 1 petite tasse d'huile de pépin de raisin, 1/2 tasse de gel d'Aloès, 2 cuillères à soupe du mélange que vous trouverez à la partie [Protocole pour la préparation d'huiles essentielles pour soin capillaire], 1/2 tasse de miel. Rajoutez à cela, soit une ampoule à base de cellules staminales ou 2 cuillères à soupe d'un masque en contenant.

Mélangez le tout puis appliquez ce mélange raie par raie sur les cheveux et le cuir chevelu. Mettez une pince, puis activez avec la chaleur. Ces éléments vont régénérer les cheveux.

Après un temps de pause de *20 minutes*, rincez, puis appliquez un shampoing à base de kératine.

Ce shampoing permettra de parfaire le travail de reconstruction des ponts disulfures et ressoudera les écailles des cheveux entre elles. Laissez poser *5 minutes*, rincez puis appliquez un shampoing très doux, soit à base de cellules staminales, soit à base d'une des molécules que je vous préconise à la partie « *Protocole pour soin (shampoing et masque) hebdomadaire* ». Laissez poser *5 minutes* puis rincez.

Pour poursuivre, dans un bol mettez *1 tasse* d'huile de pépin de raisin, *2 cuillères* d'un masque de kératine, *1/2 tasse* de gel d'aloès, *2 cuillères* à soupe du mélange que vous trouverez à la partie [*Protocole pour la préparation d'huiles végétales pour soin capillaire.*]

Mélangez le tout puis appliquez cette solution sur les cheveux et le cuir chevelu. Vous pouvez faire un massage relaxant du cuir chevelu qui a pour effet d'activer la microcirculation.

Après le massage, vous pouvez soit laisser poser le soin *15 minutes* minimum en l'activant à la chaleur soit vous relaxer pour profiter de votre massage.

Rincez puis appliquez des lotions ou des crèmes de soin (sans rinçage), à base de : *kératine, cire d'abeille, collagène, céramide ou protéine de cachemire.*

Comme le défrisage ou le wave a vidé et déstructuré vos cheveux d'une bonne partie de leur matière, je vous conseille d'appliquer sur le cuir chevelu des ampoules anti-chute, à base de *kératine, cystine, biotine ou céramide.*

Pour parfaire le résultat, il serait bon de prendre des compléments alimentaires à base de *kératine et cystine.*

Les risques inhérents à l'application d'un défrisage par une personne non qualifiée

Les agressions chimiques volontaires que l'on fait subir aux cheveux et au cuir chevelu passent en ce siècle pour anodines, alors que leurs retombées peuvent être catastrophiques.

L'achat d'un produit défrisant est devenu si banal que la grande majorité de celles qui l'utilisent a fini par oublier que ce produit était chimique et dangereux à manipuler.

Faute de moyens financiers, beaucoup de femmes afro-caribéennes ne vont pas chez le coiffeur et se « *bousillent* » elles-mêmes les cheveux car elles ignorent les protocoles liés à l'application du produit défrisant.

J'ai pu constater au cours de toutes ces années bien des dégâts occasionnés par une mauvaise application du produit.

Appliquer un produit défrisant demande des compétences particulières, normalement seuls les coiffeurs professionnels sont habilités à pratiquer une telle prestation. L'application d'un produit défrisant ne doit pas se faire à la légère.

C'est pour cela que dans les salons de coiffure, les apprentis qui débutent n'ont pas le droit d'appliquer un défrisage. Faire autrement serait pour le gérant une faute professionnelle.

Dans un premier temps, l'apprenti s'exercera à apprendre les bases de l'application du défrisage sur sa tête malléable.

Mon conseil est donc : *ne prenez pas le risque de vous défriser vous-mêmes, allez voir un coiffeur.*

Cette réalité est loin d'être le cas aux Antilles où l'on peut, à tous les coins de rue, acheter un tel produit.

Il est donc important que celles qui se défrisent elles-mêmes, ou se font défriser par des proches qui ne sont pas coiffeurs, puissent le faire en toute connaissance de cause.

Tout au long de ce chapitre, je vous soulignerai les risques principaux auxquels vous pouvez être confrontées lors de l'application du défrisage par une personne non qualifiée.

Je soulignerai aussi les « *dommages collatéraux* » liés à l'application du produit défrisant ou du *wave*, ainsi que les risques liés à un défrisage mal appliqué ou mal neutralisé.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il m'apparaît important de faire un point sur la faisabilité ou non d'un défrisage.

Comme nous l'avons déjà vu, ce produit chimique altère la matière des cheveux, ce n'est pas un geste sans répercussion.

Avant toute chose, il convient de s'assurer que le cheveu est assez fort pour le supporter.

Tout cheveu sec, cassant, ou qui tombe, ne peut être défrisé.

Tout cuir chevelu qui gratte, avec présence de pellicules ou de rougeurs ne peut être défrisé.

Une autre erreur qui est souvent commise concerne la *propreté* du cheveu avant d'être défrisé. Certaines femmes pensent, à tort, que plus le cheveu est sale et moins le défrisage « *piquera* ».

Sachez qu'au contraire plus les cheveux seront sales, plus les bactéries proliféreront sur le cuir chevelu et plus le produit défrisant appliqué l'agressera.

En réalité, le défrisage doit être fait quand les cheveux sont sales depuis une semaine.

Celles qui ont un *tissage, des tresses, des nattes* doivent les enlever *15 jours* minimum avant le défrisage (ou le *wave*) et faire un soin, au minimum une semaine avant l'application du produit chimique. Entrons maintenant dans le vif du sujet.

En voyant la dextérité des professionnels qui appliquent un défrisage, on pourrait penser que c'est un geste somme toute facile. *Et pourtant ! Ils ont des protocoles bien précis à suivre.*

Les quatre ou six grosses séparations qui sont faites dans les cheveux ou la grosseur des mèches qu'ils prennent afin d'appliquer le produit défrisant ne sont pas le fruit du hasard.

Le fait que certains coiffeurs, comme moi, commencent à appliquer le produit au centre de la tête en partant par le haut des séparations de derrière peut paraître anodin et sans importance, pourtant cette technique a son utilité.

Pour le comprendre il est important de noter que le produit défrisant est plus actif au contact de la chaleur – c'est pour cela qu'il ne doit pas être exposé au soleil. Par conséquent, la connaissance des zones de chaleur du cuir chevelu avant d'appliquer le produit défrisant est indispensable afin que le défrisage se fasse sans trop de « casse ».

Les premières zones qui doivent être défrisées sont celles où la chaleur du cuir chevelu est la moins intense pour finir par les plus actives.

Faire autrement amènerait le produit à agir trop rapidement alors que le cheveu n'est pas encore défrisé.

En outre, du fait de l'existence des zones plus épaisses de cheveux sur le cuir chevelu, l'application du défrisage doit commencer par ces parties.

Les risques générés par le produit défrisant ne concernent pas uniquement la tige capillaire mais aussi le cuir chevelu.

Ce produit chimique va éliminer la protection naturelle que le cuir chevelu a formée.

Bien que l'organisme y remédie assez vite, les attaques répétées des défrisages vont finir par diminuer cette base protectrice. Ce qui donnera des desquamations, des pellicules et un dessèchement du cuir chevelu.

Pour atténuer ces effets, avant l'application du produit, il convient de protéger le cuir chevelu.

Malheureusement, cette pratique est rarement observée par les non-professionnels qui ne s'attachent qu'à la protection du contour de la tête. Ce qui est largement insuffisant car l'ensemble du cuir chevelu doit être préservé.

Un autre fait important est que le produit défrisant ne s'applique que sur les racines, pas sur les longueurs.

À l'appui de tout ce qui précède au chapitre « *Altérations chimiques de la tige capillaire* », pas besoin d'être agrégé en mathématiques pour comprendre qu'en trois défrisages, à raison de 40 % de matière capillaire perdue par défrisage, le cheveu sera dépouillé de tout ce qui le compose.

On verra dès le rinçage les cheveux se casser par pans entiers. Ce qui restera sera des « *lambeaux* » de diverses longueurs. Quelle est l'explication ? Eh bien, ces mèches de diverses longueurs, ce sont les couches successives de défrisage qui, tout au long des mois, ont été appliquées.

Exemple : *le cheveu naturel qui était défrisé faisait 6 cm, le second défrisage a été fait alors que les racines faisaient 6 cm, mais le produit a été appliqué sur les racines ainsi que sur les longueurs déjà défrisées.*

Le troisième défrisage se fait aussi avec 6 cm de racine, et c'est aussi toute la longueur du cheveu qui est défrisée. Dans ce cas, les parties les plus anciennes ayant subi le plus d'agressions chimiques se casseront totalement à cause des trois applications de défrisage qu'elles ont reçues.

Sur cette partie, ce sont les cheveux les plus exposés aux aléas climatiques et aux bactéries qui se casseront avant.

Ce sont donc les cheveux se trouvant autour du visage et sur le centre de la tête qui se casseront en premier.

La partie intermédiaire va commencer à se casser par endroits, alors que les racines n'ayant subi qu'une agression tiendront bon pour un temps.

Outre le fait qu'il faille ne défriser que les racines des cheveux, les parties déjà défrisées doivent être protégées des effets du défrisage.

Un autre problème de taille qui se pose quand on se défrise seul ou quand on le fait faire par des amies non-coiffeuses, c'est que l'on n'a pas la connaissance qui permettrait d'agir de façon efficiente.

Ainsi, l'importance de la neutralisation du produit défrisant par le biais d'un shampoing neutralisant n'est pas toujours comprise, et amène à défriser sans employer de neutralisant.

Généralement ce problème ne se pose pas lors de l'application du défrisage sans soude, car il est vendu dans un kit où se trouve déjà un flacon de shampoing neutralisant.

Comme il n'en est pas de même pour le défrisage « *traditionnel* » (avec soude) qui est vendu sans les produits de finition, celles qui l'appliquent peuvent le « *zapper* ».

L'une des raisons est que sur certaines boîtes de ce type de défrisage, les indications sont en anglais.

Au moment même où j'écris cela, je tiens un pot de l'une des grandes marques de défrisant le plus vendu en Martinique et le mode d'application est en anglais.

La raison principale qui amène certaines femmes à ne pas utiliser de shampoing neutralisant après avoir rincé le produit défrisant, c'est qu'elles ignorent quel est son rôle.

De ce fait, elles se contentent d'utiliser leur shampoing de soin habituel pour faire des économies.

Pour comprendre l'importance du shampoing neutralisant, il convient d'en revenir à l'action du produit défrisant dans les cheveux.

Nous avons vu qu'une fois ce produit appliqué, il brise les ponts disulfures, affaiblissant par là même la structure du cheveu. Ce n'est que quand le shampoing neutralisant est appliqué à la suite du rinçage du produit défrisant que ces ponts se reforment.

Le fait de ne pas neutraliser laisse un cheveu où les ponts ne sont pas reconstruits. De même que quand tous les pylônes d'un pont se trouvant sur une autoroute sont brisés, ce dernier s'effondre, de même un cheveu qui n'est pas neutralisé à la suite d'un défrisage se cassera.

Le shampoing neutralisant va aussi ressouder les écailles du cheveu, bien qu'elles aient perdu une grande partie de leur matière, cela permettra que le cheveu soit protégé contre les agressions naturelles.

Le shampoing neutralisant ne doit pas être fait à la légère ou à la va-vite, car même quand on fait un shampoing neutralisant, si tout le produit défrisant n'est pas totalement éliminé, la réaction chimique continuera à se produire.

Le fait de ne pas laisser poser assez longtemps le shampoing neutralisant aura aussi le même effet.

Dès lors qu'il restera des résidus visibles ou invisibles du défrisant dans le cheveu, cela implique que dans cette portion de cheveux les ponts disulfures ne seront pas correctement ressoudés. *Donc les cheveux se casseront.*

Hormis les agressions des cheveux et du cuir chevelu que génère le produit défrisant, il y a d'autres risques.

L'un des dangers de l'application du défrisage par des non-professionnels est le risque de brûlure et d'eczéma du visage, à cause du produit qui inévitablement entrera en contact avec la peau lors de son rinçage.

Quand le rinçage du produit défrisant se fait sans un bac de coiffure, la tête, au moment du lavage, est automatiquement penchée vers l'avant. Ce qui amène le produit à entrer en contact avec la peau, les yeux et les oreilles.

Concernant les yeux, hormis durant cette phase de rinçage, le danger viendra aussi de l'action du produit défrisant qui lors de son application tomberait dans l'œil.

S'il n'est pas rincé immédiatement et abondamment à l'eau froide puis vu par un médecin, il y a des risques de cécité.

Ne l'oubliez pas, c'est un produit hautement corrosif et chimique !

Un autre risque lié indirectement au défrisage est celui des otites. En rinçant le produit défrisant, il faut faire attention à ce que le produit n'entre pas dans les oreilles, ce qui peut à terme causer des problèmes d'audition.

Il est fortement déconseillé de mettre du coton dans les oreilles car il se gorge des résidus du produit et cela peut être pire.

Concernant les eczémas, il y a aussi un risque pour les mains en manipulant le produit.

Ce risque est plus répandu chez celles qui font des défrisages « *normaux* » (avec soude).

Alors que les produits défrisants sans soude sont vendus en kit avec tout le nécessaire pour l'application, notamment les gants, il n'en est pas de même de ceux avec soude.

Il est important de comprendre que la peau tout comme les cheveux est formée en majeure partie de kératine.

De même que le produit défrisant agressera les cheveux et les déstructurera en leur enlevant jusqu'à 40 % de kératine, il nuira au même titre aux mains.

Le premier signe visible sera une couche de peau qui partira comme le ferait la mue d'un lézard et qui devient de plus en plus sèche.

À la longue, les mains formeront de l'eczéma dit « *du coiffeur* », qui pourra se généraliser sur tout le corps, jusque dans l'appareil génital.

J'ai eu à assister à la souffrance d'une amie atteinte d'un tel eczéma qui continuait à s'étendre sur la surface de son corps, et cela, bien qu'elle ait cessé d'utiliser des produits capillaires chimiques depuis de nombreuses années.

Afin de ne pas en arriver là, il est absolument interdit d'appliquer un défrisage, qui rappelons-le est un produit chimique hautement corrosif, sans avoir au préalable mis des gants.

Ceci peut paraître évident pour certaines d'entre vous mais malheureusement, ce n'est pas le cas pour tous les utilisateurs de ces produits chimiques.

Hormis ces parties du corps qui peuvent être attaquées par le produit défrisant, les vêtements aussi peuvent être abîmés.

Le défrisage, de par ses agents chimiques, a la capacité de décolorer les vêtements comme le ferait de l'eau de javel.

D'où la nécessité de protéger ses vêtements.

Cela est vrai pour celle qui se fait défriser comme pour celle ou celui qui lui applique le produit.

Ces quelques conseils de base peuvent vous sembler triviaux mais il me semble important d'en parler, vu les nombreux accidents qui se produisent.

Les retombées néfastes du défrisage sans soude à base d'hydroxyde de calcium

Les défrisants sans soude à base d'hydroxyde de calcium sont légions et très en vogue. Ceux qui les commercialisent ont mis en place un packaging très attractif (*de belles jeunes femmes noires à la chevelure superbe trônent sur les boîtes*).

Ce qui est d'un contraste frappant avec les défrisants que je qualifie de « *traditionnel* », ceux *à base de soude* qui ne bénéficient pas de cet effort de présentation, ce sont de simples pots sur lesquels il n'y a généralement pas d'image.

La boîte de défrisant sans soude est une vraie « *caverne d'Ali Baba* » pour coiffeur en herbe. Outre le produit défrisant, on y trouve généralement une base de protection pour la peau, des gants, une dose de shampoing neutralisant, une crème de soin ainsi que le produit activateur.

Dans certaines boîtes, il y a même des spatules pour mélanger le produit et tout cela à un prix bien plus abordable que s'il avait fallu réunir tous ces éléments en vue de faire un défrisage à base de soude. Quand on a un budget serré, le choix se porte généralement sur le défrisage sans soude à base d'hydroxyde de calcium. Malheureusement nous le verrons, ce sera au détriment de nos cheveux.

Dans la gamme des défrisants sans soude, il en existe plusieurs sortes dont les principes actifs sont entre autres : *l'hydroxyde de calcium, l'hydroxyde de lithium ou la guanidine*.

Ces éléments chimiques sont des dérivés de l'hydroxyde de sodium qui compose les défrisants avec soude.

Le plus dangereux de ces éléments pouvant activer le défrisage sans soude est *l'hydroxyde de calcium*, qui est aussi appelé *hydrate de calcium*.

Pour comprendre combien cet élément chimique peut être nocif pour le cheveu, il convient de présenter sa composition majoritaire.

Cet agent chimique est extrait de la chaux qui est hautement corrosive. De la chaux, on obtient dans un premier temps de l'oxyde de calcium (*chaux vive*).

Cet élément est ensuite incinéré à haute température pour donner de l'hydroxyde de calcium. Pour simplifier, c'est en brûlant du calcaire que l'on obtient de l'hydroxyde de calcium.

Ce même calcaire une fois durci donne entre autre la fameuse craie, que nous connaissons tous. *Comment l'hydroxyde de calcium peut-il nuire aux cheveux ?*

Voyons ce qui se passe pendant l'application du produit défrisant. Une fois appliqué sur les cheveux, ce produit enlèvera entre 20 et 30 % de la kératine contenue dans les boules kératiniques qui se trouvent dans le cortex.

Cet espace resté vide dans les boules de kératine se gorgera d'hydroxyde de calcium, qui en durcissant laissera place à un dépôt calcaire.

Ce calcaire empêchera aux boules kératiniques de se régénérer car ils ne pourront pas absorber de nouveaux apports en kératine. Chaque défrisage saturera toujours plus les cheveux de calcaire.

Ce dernier élément ainsi que les pertes successives de kératine amèneront les cheveux à perdre petit à petit de leur épaisseur. Voyez le schéma qui suit :



La perte d'épaisseur sera plus accentuée sur les parties les plus anciennes du cheveu, à cause du fait qu'elles ont eu à subir plusieurs défrisages. Ce qui donnera des racines épaisses et des longueurs désépaissies. Aux Antilles, on appelle cela, des cheveux « *fil Mangot (filasses)* ».

Généralement le défrisage sans soude est destiné aux femmes noires ayant les cheveux fins, le produit n'étant pas assez dosé pour défriser un gros cheveu.

Celles qui font ce type de défrisage n'arriveront pas à avoir des cheveux plus longs que les épaules.

Même si on constate une longueur, elle risque d'être sans épaisseur, le cheveu étant étouffé par du calcaire. Le défrisage sans soude à base d'hydroxyde de calcium est certes moins agressif chimiquement qu'un défrisage à base de soude, mais ses retombées sont bien pires.

Quand vous devez acheter un produit défrisant, assurez-vous que parmi ses excipients ne se trouve pas de « *l'hydroxyde de calcium* » ou « *calcium hydroxyde* ».

Le wave substitut du défrisage sans soude

Généralement les femmes afro-caribéennes qui optent pour le défrisage sans soude le font pour que leurs cheveux soient le moins possible agressés. Nous venons de voir que ce type de défrisage est un poison pour les cheveux. *Le wave est un bon substitut de ces deux types de défrisage, avec ou sans soude.*

En effet, bien qu'il soit à base d'hydroxyde de sodium, de par sa composition, même la formule super est moins agressive que les produits défrisants « *traditionnels* » ou ceux sans soude. De ce fait, il enlève moins de matière cellulaire du cheveu. En outre, de par sa formulation chimique il ne laisse pas de dépôt calcaire dû à l'hydroxyde de calcium, l'élément incriminé dans le défrisage sans soude.

En tant que coiffeur conseil, pour mes clientes aux cheveux fins ainsi que celles qui ne souhaitent qu'assouplir légèrement leurs cheveux, c'est un wave que je préconise.

En pensant au wave, pour beaucoup de femmes le résultat final est un cheveu bouclé. Bien qu'à la base ce produit ait été créé dans ce but, il a aussi la capacité de défriser les cheveux.

Ce qui fera la différence entre un wave bouclé et un "*lisse*", c'est la force du produit utilisé et la méthode de lissage du cheveu durant l'application du produit.

Sous l'effet de l'hydroxyde de sodium, les cheveux deviennent comme de la pâte à modeler, de sorte que : *si vous utilisez un wave regular ou fort et que vous travaillez les cheveux en les lissant comme pour un produit défrisant vous obtiendrez un wave raide, comme le ferait un défrisage.*

Par contre si lors de l'application du produit vous ne plaquez pas les cheveux, mais les désolidarisez les uns des autres, le résultat donnera un wave bouclé.

Protocole pour désintoxiquer les cheveux des adultes gorgés de calcaire

Ce qui suit est indiqué aussi bien pour celles qui ont usé du défrisage sans soude, que pour celles qui vivent dans des pays où l'eau du robinet est très calcaire.

Pour celles qui vivent dans des pays où l'eau est à haute teneur de calcaire, la solution idéale pour les préserver serait de les laver à l'eau de source mais il est évident que cette pratique n'est pas franchement réaliste.

D'autres solutions moins coûteuses existent.

Pour décongestionner vos cheveux, vous pouvez utiliser du bicarbonate de soude, c'est un réducteur de calcium et de calcaire mais aussi un fongicide qui purifiera le cuir chevelu de ces mycoses.

Ses propriétés chimiques lui confèrent la capacité de dissoudre en douceur les molécules de calcaire qui se sont entassées dans les cheveux à cause de l'hydroxyde de calcium.

Ce protocole pourra être mis en place par celles qui ont choisi de passer du défrisage sans soude au défrisage « *normal* » ou au wave ainsi que par celles qui ont choisi de ne plus se défriser et de revenir au cheveu naturel.

Je le rappelle, avant de mettre en place ce protocole, assurez-vous que vous ne faites pas d'allergie au bicarbonate de soude. Pour ce faire, mélangez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau chaude et passez-en un peu derrière l'une de vos oreilles. Laissez poser durant *24 à 48 heures*, sans mouiller cette zone.

Si vous constatez *des rougeurs, de l'eczéma, des boutons et des boursofflures*, c'est signe que vous êtes allergique, voyez votre pharmacien ou votre médecin pour traiter le problème. Si tout va bien, vous pourrez mettre en place le protocole qui suit :

Dans un récipient non métallique versez 1 litre d'eau de source, d'eau minérale ou d'eau de pluie auquel vous ajouterez 1 cuillère à soupe, bien remplie, de bicarbonate de soude.

Appliquez ce mélange sur les cheveux, puis attachez les et laissez poser 20 minutes en enveloppant les cheveux sous papier cellophane. Après ce délai de pause rincez abondamment à l'eau tiède. La molécule de bicarbonate doit être complètement éliminée du cheveu, sinon ils seront électriques et rêches comme de la paille.

Il est recommandé de rincer à l'eau tiède et non à l'eau froide, car l'eau tiède ouvre les écailles du cheveu permettant aux molécules de bicarbonate de soude d'être totalement éliminées. L'eau froide, elle, refermerait les écailles, conservant par là même le produit qui continuerait son action.

J'insiste sur l'importance d'un rinçage abondant qui devra être suivi d'un shampoing neutralisant. Ce dernier renforcera les ponts disulfures et éliminera en profondeur les molécules chimiques du bicarbonate de soude. Rincez.

Appliquez ensuite ce soin : *dans un bol non métallique, mettez 1 petite tasse d'huile de pépin de raisin, 1/2 tasse de gel d'aloès, 3 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de la préparation que vous trouvez à la partie « Protocole pour la préparation d'huiles essentielles pour soin capillaire ».*

Appliquez ce mélange sur les cheveux et le cuir chevelu et laissez poser sous une source de chaleur. Faites ensuite un shampoing à base de kératine, procédez au rinçage puis faites en un second à base d'huiles essentielles. Le temps de pause pour chacun des shampoings est de 5 minutes.

Rincez ce deuxième shampoing, puis prenez un bol non métallique dans lequel vous allez mettre :

2 cuillères de la préparation que vous trouvez à la partie « Protocole pour la préparation d'huiles végétales pour soin capillaire ». Rajoutez à cela 1 tasse d'huile de pépin de raisin, 2 cuillères à soupe d'une crème à base de kératine, 1/2 tasse de gel d'Aloès.

Appliquez cette préparation sur les cheveux et le cuir chevelu, laissez poser *20 minutes*. Durant ce temps vous pouvez à loisir faire un bon massage relaxant du cuir chevelu (*reportez vous aux indications relatives aux massages*).

Rincez le tout, puis appliquez des lotions ou des crèmes de finition (sans rinçage) à base de : *kératine, cire d'abeille, collagène, céramide, protéine de soie ou protéine de cachemire*.

Des ampoules régénératrices à base de cellules staminales, cystine, kératine et de biotine pourront compléter ces produits de finition. Vous pouvez finir par une brillantine ou un sérum à base de *protéine de soie ou de céramide*. Ce protocole devra être fait une fois tous les trois mois, pendant une année, car le calcaire qui s'est accumulé, année après année, met du temps à partir. Pour compléter le traitement, celles qui ont les cheveux congestionnés de calcaire à la suite des défrisages sans soude, devront couper toutes les pointes désépaissies.

J'ai conscience qu'il n'est pas toujours aisé de repérer le cheveu désépaissi de celui qui ne l'est pas, néanmoins il est important que toute cette partie malade soit enlevée car tant qu'elle demeurera, vos cheveux continueront à se casser.

Afin d'être sûr d'enlever toute cette partie « *gangrenée* » allez voir votre coiffeur qui lui, a les compétences.

Pour comprendre l'importance de faire les pointes et comment s'y prendre, lisez le chapitre « *Raison d'être de la coupe salutaire des pointes des cheveux* ».

Les méfaits du défrisage pour enfants

Il y a de cela quelques années, avant l'apparition des produits défrisants pour enfants, il était inconcevable pour une mère afro-caribéenne de défriser les cheveux de sa fille avant l'âge de *16 ans*.

Le faire, la ferait passer aux yeux de tous pour une mère indigne.

Ce faisant plusieurs mères se retrouvaient dépassées, car bien que beau à voir, la masse des cheveux naturels des petites filles afro-caribéennes peut être un casse-tête pour une maman qui ne sait pas les coiffer ou qui a plusieurs filles à coiffer.

C'est alors que comme *Zorro*, « *le sauveur* », le défrisage pour enfants est arrivé, délivrant bien des mamans.

Le produit étant moins dosé et « *dit* » être pour les enfants, bien des parents ont fait confiance aux industriels qui le commercialisent.

De nos jours, voir des petites filles aux cheveux défrisés ne choque presque plus au sein de la société antillaise.

Généralement, c'est par ignorance des retombées de ces produits pour leurs enfants que certaines mamans les utilisent et ne voient pas les dangers qu'ils peuvent occasionner.

Nous allons maintenant nous pencher sur les vraies conséquences des défrisages pour enfant.

Avant tout, il convient de préciser que la majorité de ces produits défrisants « *dits* » pour enfants qui sont vendus aux Antilles sont sans soude, à base d'hydroxyde de calcium.

Ce fait à lui seul disqualifie ces défrisages, car nous avons déjà vu les répercussions de tels produits.

Les cheveux des enfants étant plus fragiles que ceux des adultes, le calcaire contenu dans ces défrisants est encore plus destructeur pour leurs cheveux.

Maintenant, ce point acté, pour comprendre les méfaits des défrisages – qu'ils soient avec ou sans soude, ou encore le wave – sur l'organisme des enfants, il convient de comprendre ce qui se passe à la puberté dans leurs corps.

À partir de cette période, les hormones sexuelles se développent, avec elles, les cheveux changent.

Cet apport d'hormones permettra aux bulbes de créer plus de kératine et de gagner en volume.

Dès lors ils seront obligés de prendre de l'expansion afin de pouvoir soutenir les nouveaux besoins nutritionnels des cheveux.

Ce faisant sous l'effet des hormones, les glandes sébacées vont grossir et sécréter plus de sébum.

L'objectif sera de protéger les cheveux et le cuir chevelu.

Cette expansion de volume des glandes sébacées et des bulbes fortifieront tant et si bien les cheveux qu'ils changeront de couleur. Ils vont foncer, laissant place au cheveu final.

Ce changement se verra surtout chez les enfants européens blonds, qui à la puberté, perdront leurs mèches blondes pour des cheveux plus bruns.

Une analogie peut être faite avec les poils.

C'est en effet à la puberté que les duvets se trouvant sous les aisselles et sur le pubis se transforment en poils.

Concernant les cheveux, la différence entre un enfant en pleine puberté et celui qui ne l'est pas encore est radicale.

En effet, c'est à partir de la puberté que la moelle des cheveux se forme au sein des cheveux épais et moyens – les cheveux fins en sont souvent dépourvus –.

Tout cela nous démontre que les cheveux des enfants sont en devenir, donc plus fragiles que ceux des adultes.

À partir de la puberté dès lors que le corps va identifier une attaque potentielle, les hormones vont faire en sorte d'y remédier en utilisant les réserves nutritionnelles du corps, particulièrement celles des bulbes.

Les hormones étant aux commandes de la masse capillaire, dès lors qu'il y a une fluctuation hormonale, ou des problèmes au niveau des règles menstruelles, il y a des risques de *chutes*, de *cassures*, de *cuir chevelu gras*, de *problèmes d'acné*, etc.

Le corps des ados ou pré-ados n'étant pas encore bien « *rodé* », ces variations hormonales peuvent être très difficiles à vivre. Néanmoins, ces hormones permettent la sauvegarde capillaire.

Nous l'avons vu, dès qu'une attaque se fera au sein de l'organisme – particulièrement au niveau du cuir chevelu – les hormones mettront en place « *Le branle-bas de combat* » afin d'y remédier.

C'est à cause de cette protection hormonale absente chez l'enfant que le défrisage lui est tellement préjudiciable.

Les produits défrisants étant des molécules chimiques, une fois appliqués, ils passeront dans le sang.

Plus les défrisages seront répétés et plus ces molécules chimiques s'accumuleront.

Sachant qu'une fois le premier défrisage appliqué, il faut le refaire tous les deux à trois mois, à cause des nouvelles racines, c'est donc 4 à 6 *défrisages par an* que l'organisme de ces petites filles devra subir. Pour pallier cette agression chimique, le corps va devoir sécréter des hormones.

Celles qui ont pour fonction de gérer tout ce qui est capillaire, ce sont les hormones ovariennes, l'organisme va donc en sécréter précocément mais n'étant pas encore formé pour gérer cela, il y aura dès lors un désordre hormonal.

Les conséquences pourront se poursuivre jusqu'à la puberté avec des risques de dérèglements menstruels chez la jeune femme.

Leurs corps ayant précocement sécrété des hormones sexuelles, une autre des conséquences sera le risque d'une ménopause anticipée, une fois devenues adultes.

Rendez-vous compte, c'est toute leur vie de femme qui sera compromise à cause d'un défrisage fait dans leur enfance.

Ces faits énoncés peuvent faire sourire et paraître complètement surréalistes mais ils sont bien réels.

Pour cause, la puberté précoce des petites filles due aux produits défrisants est devenue un phénomène si courant que le journal « *l'American Journal of Epidemiology* » a commencé à tirer, à ce sujet, la sonnette d'alarme depuis 2012.

Le défrisage n'est pas sans danger pour la femme en général, ce journal, visé plus haut présente l'interaction pouvant exister entre les défrisages et les « *fibromes utérins* ».

Celles qui se défrisent sont plus enclines à avoir cette maladie, on expose donc les petites filles à ce problème de santé en appliquant trop tôt ces produits chimiques.

Ces problèmes ayant été mis en lumière depuis peu, des études sont en cours afin d'apporter des preuves irréfutables.

En attendant, soyez prudentes.

Pour en revenir aux cheveux, nul besoin d'être médecin pour comprendre que l'organisme des enfants et des préadolescentes n'est pas encore assez fort pour être exposé au défrisage. Cette poussée précoce d'hormones que l'organisme de la petite fille sécrètera pour faire face à l'agression du produit défrisant aura aussi des répercussions sur la qualité à venir de ses cheveux.

Le corps de ces petites filles ayant dû gérer trop tôt un apport hormonal devra retrouver le bon rythme. L'arrivée précoce des hormones obligera les bulbes et les glandes sébacées à entreprendre une croissance qui les mènera à maturité avant terme.

Ayant grossi prématurément, ils n'atteindront jamais la taille qu'ils auraient eue dans le cadre d'une croissance normale.

De ce fait les glandes sébacées ne pourront pas sécréter le quota de sébum dont le cuir chevelu et les cheveux d'une adulte ont besoin, afin d'être protégés et lubrifiés.

Ces femmes se retrouveront donc avec des cheveux secs et cassants et des cuirs chevelus desquamés et desséchés.

Les bulbes quant à eux, ayant été freinés dans leur croissance, ne pourront pas apporter aux cheveux toute la nutrition dont ils ont besoin.

En outre, comme les cheveux arrivent à leur stade final qu'une fois dans une vie, si le processus est activé avant le temps, les retombées sont souvent irréversibles. Ce qui fait que quand ces petites filles deviendront femmes, elles auront des cheveux d'un diamètre plus petit que ce qu'ils devraient être accentuant leur fragilité.

Une prise de conscience du réel danger de ces produits pour les petites filles est absolument nécessaire, selon moi, pour qu'elles ne soient plus ainsi exposées.

Pour vous interpellé, je m'en vais vous soumettre des points de réflexion : *afin de préserver vos enfants, certains sirops contre la toux qui contiennent de l'alcool leur sont interdits.*

Combien donc sont plus nocives les molécules du défrisage pour leur organisme ?

Il convient enfin de souligner que ces produits défrisants "dits" pour enfants sont assez dosés pour déstructurer et défriser les cheveux des adultes.

Les molécules contenues dans ces produits ne sont donc pas spécifiques aux enfants.

Avant tout, que nulle culpabilité ne s'empare des mamans qui ont en toute bonne foi défrisé les cheveux de leurs petites filles, car elles ont agi par ignorance.

Vous êtes à mes yeux des victimes d'un système de consommation qui profite des « situations de crise » – le volume des cheveux des petites filles afro-caribéennes, que beaucoup de mamans peinent à coiffer – pour s'enrichir.

L'ignorance est esclavage, la connaissance émancipe de ces liens !

Maintenant que vous savez, repartez sur de nouvelles bases.

Plus tard vous défrisez les cheveux de vos enfants et davantage elles préserveront dans l'avenir leur capital cheveu.

Leur santé aussi s'en trouvera préservée.

Si nécessité se fait, pour celles qui tiennent à défriser leurs filles, ayez un garde-fou :

Les transformations de la petite fille pour devenir femme se termine généralement vers l'âge de 16 ans, ne les défrisez donc pas avant cela.

Protocole pour désintoxiquer les cheveux des enfants gorgés de calcaire

Au chapitre précédent, j'ai développé le caractère nocif des défrisages "*dits*" pour enfant sur les petites filles.

Pour moi, ces produits sont devenus, des problèmes de santé publique.

Ici je vous apporte des bases en vue de désintoxiquer les cheveux des enfants qui ont subi de telles agressions.

Pour les altérations physiques, seuls les médecins peuvent vous répondre.

Les produits défrisants pour enfants étant en majorité sans soude et composés d'hydroxyde de calcium qui laissera un dépôt de calcaire, la démarche sera de faire en sorte d'éliminer cette molécule de leurs tiges capillaires.

Pour celles qui ont déjà *16 ans* révolus, le « *Protocole pour désintoxiquer les cheveux des adultes gorgés de calcaire* » peut être appliqué.

Pour les plus jeunes, le bicarbonate de soude risque de créer des allergies, nous allons donc utiliser un autre produit beaucoup moins fort, mais tout aussi efficace : *c'est du vinaigre de cidre dont il s'agit.*

Depuis l'Antiquité, il est réputé pour ses vertus et est utilisé en interne comme en externe pour petits et grands.

Le vinaigre de cidre tout comme le bicarbonate de soude a des agents actifs lui permettant d'éliminer le calcaire déposé dans les cheveux.

Avant toute chose, je vous conseille, comme pour le bicarbonate de soude, de faire un test afin de vous assurer que votre enfant ne fait pas d'allergie.

Pour ce faire, mélangez dans une tasse d'eau une cuillère à café de vinaigre de cidre. Appliquez ce mélange derrière l'une de ses oreilles selon le même procédé que pour le bicarbonate de soude. Laissez poser durant *48 heures*.

Si les mêmes manifestations allergiques décrites dans le cas du bicarbonate de soude apparaissent, voyez aussi votre pharmacien ou votre médecin pour traiter le problème.

Si rien de tel n'apparaît, vous allez mettre en place le protocole qui suit. Dans un récipient non métallique mélangez : *un litre d'eau de source, d'eau minérale ou d'eau de pluie à une tasse de vinaigre de cidre*.

Appliquez ce mélange sur les cheveux ainsi que sur le cuir chevelu. Laissez poser *15 minutes*, puis rincez abondamment.

Dans un flacon en verre, mettez *100 ml d'huile d'amande douce*, ainsi qu'un bouchon de chacune des huiles végétales qui suivent : *avocat, argan, carapate, coco, jojoba*.

Dans un grand bol, mettez *deux cuillères de cette préparation, ajoutez-y : 1/2 tasse de miel, 1 tasse d'huile de pépins de raisin*.

Appliquez ce mélange sur les cheveux et le cuir chevelu, et laissez poser sous une source de chaleur. Poursuivez le soin selon le même procédé que pour le « *Protocole pour désintoxiquer les cheveux des adultes gorgés de calcaire*. »

Assurez-vous que le shampooing, la crème de soin ou le masque est adapté à l'âge de votre enfant.

Rincez abondamment le tout, puis terminez par des produits de finition, un baume de kératine, un des produits contenant de la *protéine de soie ou de la protéine de cachemire*.

Afin d'aider les repousses, il est conseillé d'utiliser des ampoules antichute et régénérantes (*après le soin mais aussi pendant les 3 à 6 mois qui suivent*).

Pour les plus jeunes, ces ampoules seront à base de placenta.

Comme pour les adultes, celles qui ont *16 ans et plus*, peuvent utiliser des ampoules à base d'une ou plusieurs des molécules qui suivent : *kératine, cystine, biotine, cellules staminales*.

Ces ampoules aideront les bulbes et les glandes sébacées à optimiser leur croissance.

La préparation se trouvant à la partie « *Sérum (fait maison) à base de cire d'abeille* » pourra avantageusement compléter ce soin qui devra être renouvelé tous les quatre mois, pendant au minimum une année.

Plus votre enfant aura été exposé aux aléas des produits défrisants, plus long sera le traitement.

Outre cela, il faudra éliminer toute trace de cheveux défrisés en coupant toute longueur désépaissie.

Il serait judicieux de ne pas couper d'un coup tout ce qui est défrisé, cela risque d'être un choc pour votre enfant.

Tous les trois mois, coupez trois à quatre centimètres de pointes, jusqu'à ce que tous les cheveux redeviennent naturels.

Les cheveux ayant été ralentis dans leur croissance, pour leur permettre de se régénérer, il faudra aussi envisager un traitement interne.

Votre médecin ou votre pharmacien pourra utilement vous conseiller sur les compléments alimentaires destinés aux cheveux de vos enfants, selon leur âge.

Les dégâts des lissages brésiliens à base de formol ou d'ammoniaque

Depuis quelques années « *ont débarqué* » aux Antilles une autre forme de produits défrisants. Ce sont les lissages brésiliens, aussi appelés « *lissages à la kératine* ».

Ce surnom a contribué à ce que la majeure partie de celles qui utilisent ces produits soient amenées à plus l'identifier comme étant un soin des cheveux qu'une agression chimique.

Pourtant les principes actifs du lissage brésilien, bien que moins dosés chimiquement que le défrisage, sont aussi des molécules chimiques capables d'altérer la tige capillaire.

Elles ont la capacité d'affaiblir de façon irrémédiable la structure des cheveux. Une fois le produit appliqué, ces molécules vont briser les ponts disulfures se trouvant dans les chaînes kératiniques, au sein du cortex des cheveux, désolidarisant par là même les boules de kératine.

L'objectif étant de passer d'un cheveu frisé ou crépu à un cheveu lisse, c'est grâce à la molécule de méthanol, qui en s'oxydant formera de l'acide *formique (formol)* que cette action est possible.

Jusque-là, l'agression subie par les cheveux n'est pas plus grave que celle que lui fait subir un défrisage ou un wave.

Le souci vient des propriétés du formol, qui assèche, pétrifie et tue toute cellule vivante entrant en contact avec lui.

Cette molécule est utilisée pour conserver le corps des animaux en taxidermie ainsi que pour momifier, embaumer et conserver les tissus humains en thanatopraxie.

Les dentistes utilisent aussi des dérivés de formol, dont le *formaldéhyde* pour parvenir à la dévitalisation des dents.

Sous son effet, tout nerf dentaire ne peut subsister.

Pour en revenir au lissage brésilien, une fois que la molécule de formol aura brisé les ponts disulfures, elle pétrifiera aussi la kératine et la cystine qui forment le cheveu.

Les cheveux seront comme mis en sommeil et ne pourront pas se régénérer. C'est ce qui permet que durant des mois le cheveu – qui à la base est crépu ou frisé – va garder la forme raide que ce produit lui a donnée.

La molécule de formol ayant la capacité de tuer les cellules vivantes, elle va empoisonner les tiges capillaires qui progressivement vont s'étioler.

Les cheveux étant sous l'effet du formol pendant des mois, ne pouvant se régénérer vont progressivement perdre de leur matière et par la même de leur volume et de leur élasticité, ils finiront par se casser comme le ferait un bois desséché.

L'action chimique du formol aura aussi une grande incidence sur le renouvellement cellulaire des cuticules des cheveux.

Quand le produit sera appliqué, le formol par le biais de l'acide formique qu'il contient va briser les liens de céramide qui soudent les écailles des cheveux les unes aux autres.

Jusqu'à là rien de différent ou plus agressif que l'action du produit défrisant. Ce qui change, c'est la capacité qu'a le formol de pétrifier les cellules.

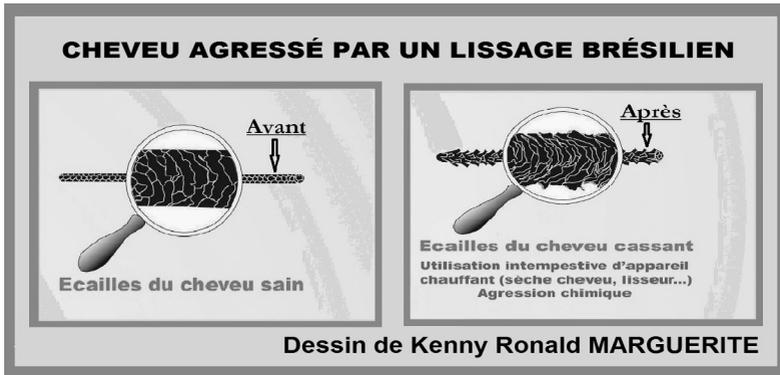
Dans le cas d'un défrisage une fois neutralisé, la céramide se régénère afin de ressouder les écailles.

Pour le lissage brésilien, il n'en est pas de même car le formol va pétrifier aussi bien les écailles que la céramide.

Ce faisant, les cheveux ne pourront pas recréer de la céramide, ou alors ce sera en quantité insuffisante.

Ce qui aura pour retombées que les écailles resteront continuellement ouvertes.

Les cheveux seront ainsi fragilisés, à la merci de toutes les agressions. Le schéma qui suit nous renseigne :



En outre le formol a des propriétés lui permettant de dissoudre les molécules d'eau – c'est ce qui permet que la pétrification des corps formolés puisse se faire –.

Il va donc dissoudre l'eau contenue dans les cheveux.

Ce qui va contribuer à les rendre cassants.

Hormis les dégâts que cette molécule chimique fera sur et dans la tige capillaire, elle sera aussi une agression pour le cuir chevelu.

Bien que généralement lors de l'application du lissage brésilien, le produit ne soit appliqué que sur les longueurs, il se trouve inévitablement en contact avec le cuir chevelu lors du rinçage. Les défenses immunitaires naturelles se trouvant sur le cuir chevelu seront alors mises en sommeil.

Ce qui a pour effet de diminuer les défenses immunitaires naturelles qui s'y trouvent et permettra aux bactéries de pouvoir coloniser le cuir chevelu en entraînant des *desquamations, pellicules, dessèchements et rougeurs*.

Le formol affectera aussi les bulbes des cheveux.

Sous l'effet de cette agression, les cheveux diminueront leur phase de pousse active (phase anagène) pour privilégier leur phase catagène – phase de sommeil où les cheveux poussent très peu ou pas du tout, voir chapitre « *La réalité de la chute androgénétique féminine* ».

Un autre effet négatif du lissage à base de formol, réside dans le fait que le produit doit être chauffé avec un lisseur afin de donner le résultat final.

Sous l'effet de la chaleur, le formol contenu dans ces produits et dont les cheveux ont été imbibés vont se transformer en un gaz, le *formaldéhyde*.

Ce gaz est très irritant pour les yeux et la gorge. Il génère des troubles du système nerveux. Il peut aussi entraîner des maux de tête et des difficultés respiratoires.

Pour votre santé, si vous devez faire un lissage brésilien, assurez-vous que le produit actif ne soit pas du formol ou du formaldéhyde. Le lissage brésilien à base de formol n'ayant plus bonne presse en France, certains industriels ont trouvé la parade en utilisant des dérivées de cette molécule.

Ces produits n'étant pas constitués à base de formol pur, ne sont pas interdits en France.

Néanmoins, sous l'effet de la chaleur, ils dégagent du méthanal qui est une autre forme gazeuse du formol.

Méfiez-vous aussi de ces molécules qui sont entre autres : *Polyquaternium-7, Polyquaternium-10, polyquaternium-15, quaternium-15, PEG-150 Distearate, DMDM hydatoïn*.

Les lissages brésiliens à base d'ammoniaque et d'acide triglycolique

Les lissages brésiliens à base de formol ayant fait couler beaucoup d'encre, les industriels ont cherché une échappatoire. Plusieurs d'entre eux ont donc arrêté de l'utiliser et l'ont remplacé par de l'ammoniaque et de l'acide triglycolique. En agissant ainsi ils n'étaient plus répréhensibles vis-à-vis des lois européennes et françaises.

Toutefois, ces produits ne sont pas pour autant inoffensifs et sans danger. Il faut noter que l'ammoniaque qui active ce produit est un puissant allergène qui a été banni depuis de nombreuses années par les grandes marques de cosmétiques.

Ces dernières aiment à porter sur les emballages des produits de coloration : *produit sans ammoniaque.*

La majeure partie des coiffeurs ne l'utilise plus. Tous ces professionnels ont compris combien néfaste est l'ammoniaque pour l'Homme. C'est pour cela que les lissages brésiliens à base d'ammoniaque sont dangereux. L'ammoniaque et l'acide triglycolique se trouvant dans ces lissages vont, comme le ferait un défrisage, briser les ponts disulfures, se trouvant dans le cortex, désolidarisant par là même les boules de kératine.

Cette molécule va aussi rendre poreuses les écailles des cheveux, les altérant de façon irréversible, comme le ferait un acide. L'agression sera si forte que les céramides qui relient les écailles entre elles vont fondre, et ne pourront pas repousser suffisamment pour les ressouder.

Dès lors, les cheveux laissés à la merci des bactéries et des attaques de toute sorte, deviendront cassants et poreux.

L'action de l'ammoniaque sur les écailles et les chaînes kératiniques sera si puissante que les dégâts déjà soulignés pourront s'accompagner de ce qu'on appelle, *la maladie des perles blanches.*

Cette maladie capillaire, de son nom scientifique « *La trichorrhexie noueuse (maladie de la perle ou œdème blanc)* » est caractérisée par des perles blanches (*comme des renflements*) qui apparaissent sur les cheveux quand ils sont fissurés, signe que leur structure s'est scindée en deux parties.

Un seul cheveu peut en avoir plusieurs.

Les perles blanches sont comme des bagues blanches que l'on voit sur les cheveux et qui en font tout le tour. Elles traversent aussi le cheveu de part et d'autre de sa largeur.

Le simple fait de passer un peigne ou une brosse dans les cheveux, mettre un *chouchou*, *faire des nattes ou des tresses* entraîne une cassure au niveau des perles blanches.

Ainsi fragilisés, ils seront aussi plus sensibles à la chute de traction qui se fera entre autres quand ont fait des *nattes, tresses ou tissages* qui sont trop serrés.

Comme nous venons de le voir au chapitre précédent, bien que le produit ne soit appliqué que sur les longueurs, il entre nécessairement en contact avec le cuir chevelu, lors du rinçage.

De ce fait l'ammoniaque causera aussi au cuir chevelu des irritations et de l'eczéma. Les bulbes quant à eux vont être attaqués par cet apport d'ammoniaque, et pour se protéger ils vont devoir utiliser toutes leurs ressources pour se défendre, ce qui les affaiblira et amènera une chute anémique.

Tout comme pour le lissage brésilien à base de formol, il faut lisser les cheveux avec un apport de chaleur qui est souvent un lisseur. Sous l'effet de la chaleur, l'ammoniaque qui imbibe les cheveux va se changer en gaz. En l'inhalant, il y a des risques d'avoir des micro-lésions au niveau des poumons.

Mesdames, soyez prudentes. Pourquoi prendre le risque de mettre en péril votre santé en utilisant un produit, comme l'ammoniaque, que les coiffeurs et industriels cosmétiques ont rejeté depuis longtemps.

Protocole pour désintoxiquer un cheveu « corrompu » par un lissage brésilien

L'objectif n'étant pas d'enlever un surplus de calcaire qui serait venu par réaction chimique s'incruster dans le cheveu mais de régénérer les cellules capillaires. Comme le formol a pétrifié la matière cellulaire des cheveux, nous n'utiliserons donc pas de bicarbonate de soude qui serait ici trop agressif.

Il convient, dans ce cas, de ramener aux cheveux des éléments naturels à fort potentiel régénérant et purifiant. Ces nutriments permettront entre autres aux cellules des cheveux de se défaire de l'effet de « *tétanisation* » où le formol les figeait, les empêchant de se régénérer. On peut citer :

L'argile verte : a la faculté d'enlever les *toxines*, les *impuretés* et la *pollution* qui « *congestionnent* » le cheveu et l'organisme. Elle pénètre toutes les couches du cheveu pour les régénérer en profondeur, annihilant par la même les molécules de formol laissées « *insidieusement* » par le lissage brésilien.

L'aloé vera : contient entre autres de la *vitamine E* qui est un régénérateur cellulaire et un anti-poison.

Cette plante renforcera l'action de l'argile verte.

Le vinaigre de cidre : servira de catalyseur permettant de désintoxiquer les cheveux en profondeur.

Le miel : ses nutriments permettront au cheveu de se régénérer et aux écailles de cicatriser en formant à nouveau de la céramide.

Les cellules staminales (cellule-souche) : ont la faculté de permettre à d'autres cellules de se régénérer en créant de nouvelles cellules. Grâce à cette molécule, les cellules pétrifiées par le formol pourront se régénérer.

Le protocole pour désintoxiquer un cheveu déstructuré par un lissage brésilien est le suivant : *dans un récipient moyen, mettez 300 ml d'huile de pépins de raisin, 5 cuillères d'argile verte, 2 tasses de vinaigre de cidre, 1/2 tasse de gel d'aloé vera, 1/2 tasse de miel.*

Appliquez ce mélange sur les cheveux et le cuir chevelu et laissez poser *15 minutes soit sous casque traditionnel, en ayant mis du film cellophane pour activer la source de chaleur, soit sous casque à vapeur (sans cellophane).*

Pour celles qui n'ont pas de casque, le temps de pause est plus long, *30 minutes* sous cellophane et papier-alu. Rincez, faites deux shampoings à base de cellules staminales et/ou de kératine. Laissez poser *5 minutes* chaque shampoing.

Rincez et mettez dans un bol *2 cuillères à soupe du mélange que vous trouvez à la partie « Protocole pour la préparation d'huiles végétales pour soin capillaire » ;*

1 cuillère à soupe du mélange présenté à la partie « Protocole pour la préparation d'huiles essentielles pour soin capillaire », 3 cuillères de gel d'aloès, 1 tasse d'huile de pépins de raisin, 1 cuillère à soupe d'un masque à base de cellule staminale, 1 cuillère à soupe d'un masque à base de kératine.

Laissez poser le soin *20 minutes*, durant ce temps faites un bon massage. Rincez et mettez des produits de finition destinés à régénérer les cheveux et le cuir chevelu : *sur le cuir chevelu, appliquez une ampoule anti-chute à base de cellule staminale, biotine, cystine, kératine, aloès ou céramide. Les longueurs, quant à elles, seront nourries par une lotion contenant des cellules staminales, protéine de soie ou protéine de cachemire et un sérum à base de céramide.*

Présentation du livre : « De souffrance et d'encre »

En ayant lu ce livre, que vous avez en mains, ma connaissance du cheveu négroïde ainsi que la passion avec laquelle je parle de mon métier peuvent laisser penser que ma situation professionnelle est et a toujours été florissante.

Hélas !

Il y a toujours un petit grain de sable qui vient pour enrayer un mécanisme, pourtant bien huilé. Cette gêne occasionnée peut nous paralyser alors que pour les autres il n'en est rien.

Généralement tant que l'on n'a pas eu à expérimenter une chose ou que son témoignage n'est pas parvenu jusqu'à nous, nous n'arrivons pas toujours à toucher du doigt une réalité.

***Exemple :** je vis en Martinique et depuis plusieurs années j'ai entendu parler du virus du chikungunya qui sévissait dans d'autres îles (notamment La Réunion), mais n'ayant pas conscience des ravages qu'il pouvait occasionner, je ne me suis pas senti plus que cela concerné.*

Cela dura jusqu'en 2014, quand la Martinique a été touchée de plein fouet par cette épidémie, où j'ai vu certains de mes proches affaiblis par ce virus, désormais je suis sensibilisé et je peux m'identifier à la souffrance qu'endurent ces malades.

Mon objectif est de vous apporter, à travers mon vécu, des bases de réflexion pour vous interpeller sur ma situation.

Dans ma vie, j'ai eu à mener bien des combats, tous liés à mes convictions et à ma foi. *Je vous livre donc dans cet ouvrage, trois pans de mon vécu faisant état de cette réalité.*

Mon premier témoignage présente une des sources de douleur liée à ma foi qui m'a valu de connaître ce dénuement forcé.

Ceci, non pas parce que j'ai fait vœux de pauvreté comme certains moines mais à cause de lois moyenâgeuses françaises qui font peser sur moi ainsi que sur tous ceux qui ont ma foi, un joug discriminatoire.

Vous découvrirez aussi comment pour honorer l'Éternel, j'ai dû me lever contre ceux qui étaient mes « frères » et « sœurs » en Christ, à cause de doctrines subversives pratiquées par ma religion d'adoption. De ce fait, je suis devenu pour eux « *persona non grata* ».

Les répercussions ont été lourdes et j'ai dû en payer le prix fort. Celle qui était alors mon épouse, ayant pris position pour cette religion qui était la nôtre, m'a mis au pied du mur :

« Soit j'arrêtais de dénoncer dans mes écrits les errements de cette religion, soit elle demandait le divorce ».

Mon choix ayant été de servir Dieu avant tout, la finalité fût le divorce avec des retombées considérables pour moi.

La plus traumatisante a été l'éloignement de mon fils que sa mère a emmené vivre, contre mon gré, à 8000 Km de moi.

Enfin, un autre de ces combats que je vous livre ici fait état de mes anciennes phobies superstitieuses.

Chaque geste quotidien faisait l'objet d'un rite de protection, qui avec le temps était devenu esclavage.

Alors que je pensais être protégé, petit à petit, je sombrais imperceptiblement dans le néant.

Pourtant une fois arrivé au fond du gouffre des vicissitudes de la vie, une révélation m'est soudain apparue, comme une évidence : *vivre dans la crainte n'est pas une fatalité !*

Avec Dieu, rien ne peut me nuire.

Découvrez comment la superstition prend racine dans des croyances ancestrales ayant pour base la crainte portée aux esprits du mal. Découvrez aussi, comment et pourquoi nous sommes menés à la déchéance, en nous laissant guider par certains sophismes.

Nous pouvons nous en éloigner ; n'y voyez cependant rien de magique, bien au contraire ! notre salut est à l'opposé de toutes incantations.

Ce sont les bases Bibliques qui libèrent des chaînes de peur qui se tissent imperceptiblement autour de nous dans des choses du quotidien.

Il est temps de fuir ces pratiques et idées reçues, ô combien fausses, dans tous les cas terriblement néfastes, et que l'on pense pourtant trop souvent anodines.

Aujourd'hui, j'en suis débarrassé et le récit de mon vécu, je le crois, peut interpeller particulièrement dans notre culture *magico-religieuse*.

J'ai choisi de regrouper ces témoignages en première partie de mon livre et de vous apporter ensuite – afin de démontrer mon bon droit et de faire paraître au grand jour la réalité de toutes les souffrances que j'ai endurées – les preuves juridiques ainsi que des études bibliques pour étayer mes propos.

Je ne suis pas encore « *sorti de l'auberge* », mais ma résilience alliée à mon intime conviction de lendemains meilleurs m'aident à avancer, plume en mains.

Ce livre a été imprimé en France

Imprimer en : Septembre 2016.

Dépôt légal : Septembre 2016.