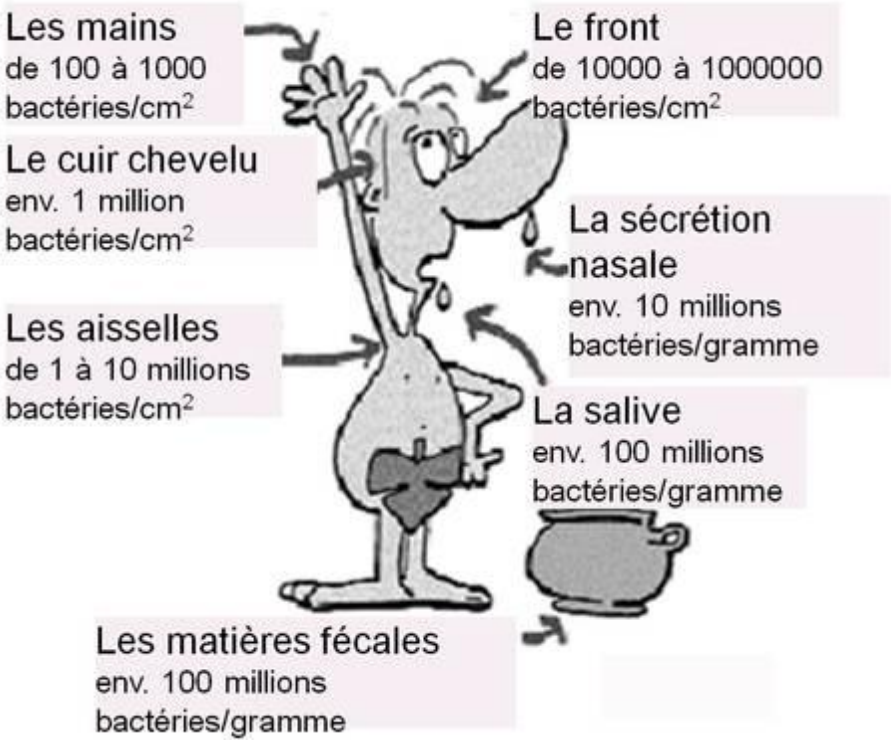
SE LAVER LES CHEVEUX ?! MAIS QUELLE IDEE !

ETAT DES LIEUX

Les dernières recherches ont montré l'importance d'avoir un **microbiote cutané** équilibré pour conserver des cheveux en pleine forme.



Tous ces micro-organismes vivent en surface et dans les couches superficielles de l'épiderme, constituant un écosystème complexe. Ils s'alimentent de lipides, de protéines et d'autres composés fabriqués par la peau. Ils forment ainsi notre **première ligne de défense** vis-à-vis des agressions extérieures.

A l'adolescence : l'apparition de cheveux gras est déclenchée par le **sébum**, qui est l'huile naturelle des cheveux. Son devoir est de les lubrifier, les hydrater, et les protéger des attaques externes. Il est fondamental dans la régulation du cuir chevelu.
Néanmoins, lorsque les **glandes sébacées**, responsable de sa fabrication, sont **déréglées**, le sébum se retrouve généré en trop grosse quantité. Il va alors alors étouffer les racines et provoquer cet aspect visqueux et gras sur vos cheveux.

INTERET DU LAVAGE DE CHEVEUX

Les glandes sébacées du cuir chevelu produisent naturellement du sébum qui s'accumule jour après jour sur le crâne et les cheveux. Pour maintenir un taux de production de sébum optimal, et assainir les longueurs, faire un shampooing régulièrement est indispensable. Les shampooings contiennent un mélange de tensioactifs, qui au contact de l'eau, **débarrassent le cuir chevelu et les cheveux des impuretés**.

CONSEQUENCES D'UN PROBLEME D'HYGIENE

Le microbiote est normalement équilibré. Mais si une perturbation survient (stress, non lavage ou shampoings trop agressifs), c'est-à-dire si certaines bactéries prolifèrent au détriment d'autres, le cercle vertueux est alors rompu.

- Le **film hydrolipidique** est altéré. Résultat, la fonction protectrice du cuir chevelu est moins bien assurée.
- Les **inflammations** se manifestent : picotements, échauffements ou démangeaisons...
- Le déséquilibre s'installe et la nature même du cuir chevelu évolue. Il sécrète **davantage de sébum** et devient gras.
- Non lavées, les cellules mortes forment des **pellicules**.
- Le cuir chevelu perd de sa vigueur, la fibre s'affine, devient terne et cassante. À terme, cela peut aussi provoquer une **chute des cheveux**.

AVOIR UNE BONNE HYGIENE

Mais attention à ne pas trop se laver les cheveux non plus ! Vanessa Giani, responsable du Training Center Jean-Louis David, considère qu'un lavage trop fréquent des cheveux entraîne un risque de déshydratation et de sécheresse qui peut aussi s'accompagner de démangeaisons.

En moyenne, il faut se laver les cheveux environ **2 fois par semaine**.

Néanmoins, à l'**adolescence**, les glandes sébacées produisent plus de sébum et les cheveux sont plus rapidement gras. **Il faut laver les cheveux plus souvent dès qu'ils sont gras**. Pour réguler les cheveux gras, il est important de choisir un **shampoing doux**, à usage fréquent ou un shampoing avec un pH neutre.

De plus, pour aider au rééquilibrage du microbiote, on peut utiliser des **prébiotiques** comme l'eau de riz fermentée, riche en pré et postbiotiques, traditionnellement utilisée par les Asiatiques pour laver leurs cheveux.

Remarque : Le shampooing sec
Pour Vanessa Giani, le shampooing sec est une bonne alternative, mais il ne faut pas s'attendre à un miracle. Un shampooing sec ne remplacera jamais un vrai shampooing pour la simple et bonne raison qu'il ne lave pas les cheveux. Il ne doit pas être utilisé tous les jours au risque d'étouffer le cuir chevelu.

Remarque : Les soins
Ils permettent de nourrir voire de protéger la longueur du cheveu.
Par exemple : la veille de votre shampooing, appliquez du beurre de karité du bout des doigts en massant les racines des cheveux.

D'après https://www.topsante.com/beaute-soins/soins-des-cheveux/problemes-de-cheveux/demangeaisons-cuir-chevelu-solutions-636244#img8
https://www.doctissimo.fr/beaute/soins-des-cheveux/faut-il-se-laver-les-cheveux-tous-les-jours
https://greenlilas.com/cheveux-gras-adolescent-que-faire
https://www.topsante.com/beaute-soins/soins-des-cheveux/problemes-de-cheveux/preserver-son-microbiote-pour-un-cuir-chevelu-en-bonne-sante-632999