

Ma routine capillaire



Je dois reconnaître que dans l'ordre d'attention, mes cheveux passent après les soins et le maquillage. Sûrement parce que mes cheveux sont en bun dans ma nuque 90% du temps et que je m'en préoccupe assez peu. Je dois admettre que les cheveux c'est tellement plus simple une fois qu'on a trouvé le.a bon.ne coiffeur.se. Depuis que je les confie à Karen du salon Léa Loghan (à Reims), je me contente d'avoir une bonne coupe, une couleur qui me plaise et c'est déjà énorme.

Les soins

Je me lave les cheveux 1 jour sur 3 en moyenne. Et j'essaie de limiter les silicones car Véronique de Biologique Recherche m'a expliqué que c'était catastrophique pour des cheveux comme les miens. D'après elle il n'y a que pour des cheveux très épais et/ou crépus que les silicones peuvent être utiles dans certains cas. J'alterne donc entre deux shampooings de la marque : le traitant VIP02 (protecteur & équilibrant) et le Dermo-Apaisant. Ce sont des shampooings qui moussent très peu donc c'est un peu déstabilisant mais ils nettoient hyper bien et laissent les cheveux très légers. Petit détail qui m'a un peu dérangé au départ : ils ne sont pas parfumés. Et autant je déteste les soins visages parfumés, autant j'aime beaucoup les shampooings qui sentent super bon. Donc sachez qu'en allant chez Biologique Recherche on mise tout sur l'efficacité et pas du tout sur la sensorialité. Je commence à m'y faire. Petite précision, le fait que les shampooings BR ne contiennent pas



mathildelacombe.com

Pays : France

Dynamisme : 4

[Visualiser l'article](#)

de silicone ne veut pas dire qu'ils soient clean car en écrivant ce post j'ai réalisé qu'ils contenaient tous les 2 du phénoxyéthanol. Si vous avez des shampooings « clean » à me recommander, n'hésitez pas !

Avant chaque shampooing je laisse poser la lotion P50 capillaire de biologique recherche. C'est le même principe que celle que j'utilise sur le visage. Elle exfolie en douceur le cuir chevelu. Or un cuir chevelu en bonne santé c'est la base d'un joli cheveu. En général je me lave les cheveux le matin donc je la laisse poser toute la nuit. De temps en temps (1 fois tous les 15 jours environ) j'utilise le Scrub lavant purifiant de Christophe Robin. Avec ce produit j'ai vraiment l'impression de me débarrasser de toutes les impuretés par contre il assèche les longueurs donc il faut prévoir un bon après-shampooing. Au quotidien je n'utilise jamais d'après-shampooing, je me contente de mettre un peu d'huile OUAL sur mes cheveux humides. Une fois par semaine je fais un masque. J'alterne entre le masque Leonor Greyl (il coûte une fortune, la marque me l'a offert et je dois reconnaître que je ne serais pas prête à mettre autant dans un masque) et celui de Biologique Recherche. Je n'utilise plus de soin protecteur de couleur en ce moment car j'ai terminé tous mes produits et je n'avais pas l'impression de voir une grande différence. A suivre !

Les accessoires

Côté accessoires je vous disais il y a quelques mois que j'avais enfin investi dans une brosse Mason Pearson après de longues années d'hésitation (elle coûte plus de 100€). Je dois reconnaître que je vois une différence sur la façon dont mes cheveux se placent, ils semblent décoller de mon crâne plus facilement. Et désormais je les brosse matin et soir dans tous les sens de façon à bien masser le cuir chevelu comme me l'a conseillé Véronique. L'autre truc qui a changé ma vie (je pèse mes mots, toujours) c'est la serviette Aquis. J'ai les cheveux fins et pourtant ils mettent une éternité à sécher. Avec cette serviette j'ai réduit le temps de séchage de moitié. Elle est ultra absorbante et évite les vilains frisottis qui arrivent souvent quand on laisse sécher ses cheveux à l'air libre. Elle a rejoint mon best of beauty 2017 haut la main !