



Shiatsu du crâne, shampoing aux huiles essentielles et coupe au rasoir le long des méridiens d'acupuncture : notre journaliste a confié sa tête à Rémi Portrait, créateur de la « coiffure énergétique ». Il en vibre encore d'émotions.

J'ai testé la coupe énergétique

PAR ERIK PIGANI

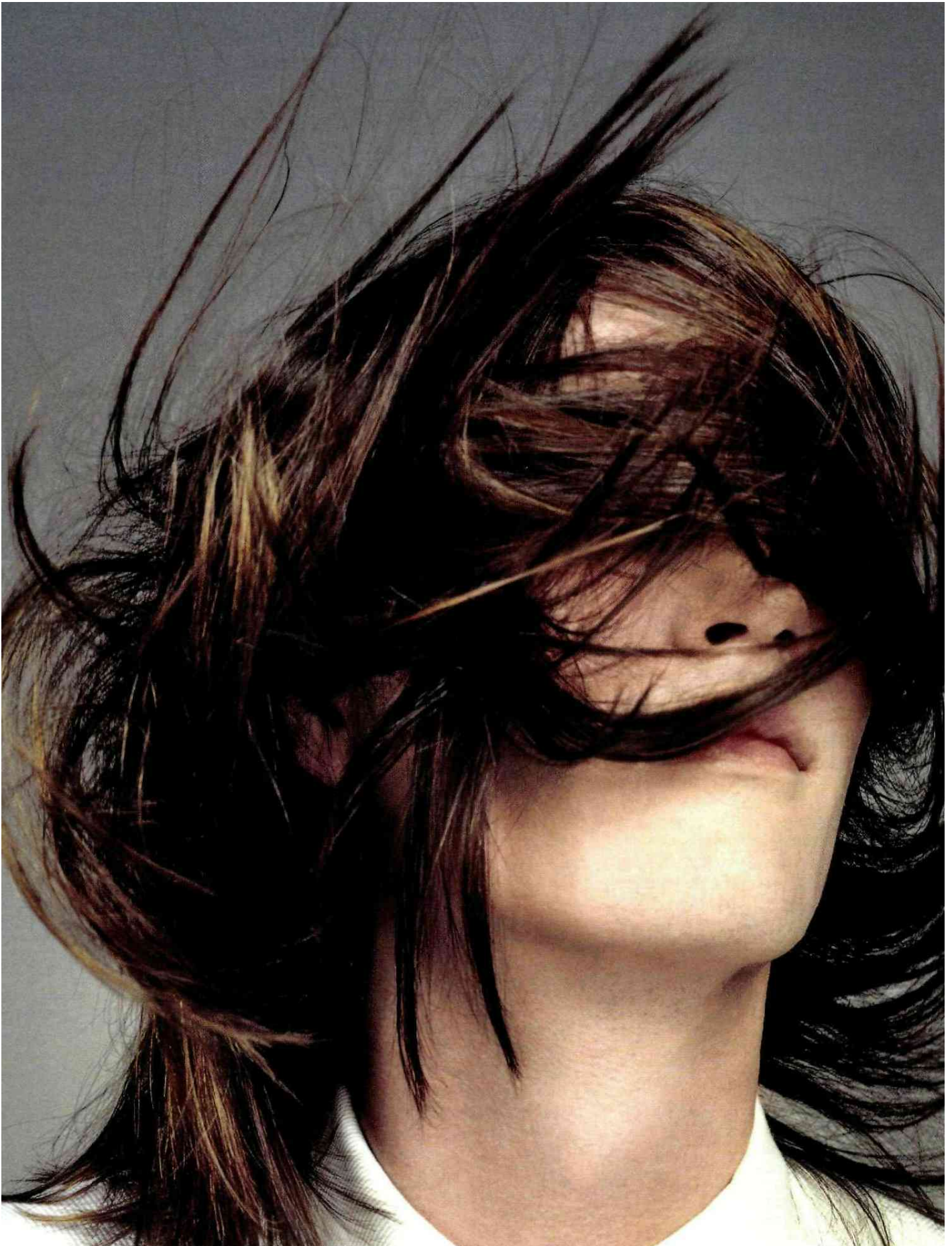
C

hanger de coupe et de coiffeur ? C'est beaucoup pour un seul homme. Mais l'expérience en valait la chandelle, m'avait-on affirmé à la rédaction, en me signalant au passage que mes cheveux ternes, devenus « incoiffables », méritaient mieux qu'un simple rafraîchissement. Rendez-vous avec Rémi Portrait¹, l'inventeur de

la coiffure énergétique. Ses secrets ? Une coupe au rasoir – un coupe-chou traditionnel – qui prend en compte les principes de la médecine chinoise : les méridiens et points d'acupuncture ; les éléments et saisons pour le choix d'un shampoing aux huiles essentielles adapté ; le tout précédé d'une séance de shiatsu du crâne... La coupe, elle, s'effectuera en deux phases. >>>

DAVID SILLIPER/TRUNK ARCHIVES/PHOTODÉSENSO





Les effets de la lune

Couper les cheveux pendant la lune montante accélère leur croissance; les couper pendant la lune descendante les rend plus épais... Tout comme pour les graines qui, semées en phase ascendante, poussent mieux, tandis que celles repiquées en phase descendante s'enracinent mieux. Mais la science ne croit pas à l'existence d'un « effet lune », qu'elle qualifie de croyance populaire. Pourtant, Henry Puget, médecin généraliste, prétend le contraire dans *La Lune et la Santé, mode d'emploi* : comme les marées, le sang et l'eau de notre corps subiraient l'attraction lunaire, donc son influence. Évidemment, le plus important n'est pas d'y croire ou non, mais de savoir s'écouter...

1. *La Lune et la Santé, mode d'emploi* d'Henry Puget (Minerva, 2009).



>>> PREMIÈRE ÉTAPE ÇA SECOUE

Rémi Portrait saisit la première mèche de cheveux et, armé de son rasoir, travaille de bas en haut. Raaak! Pas franchement plaisant. Et impressionnant : j'entends ce « raaak » résonner dans mon crâne. Le coiffeur parle de « coupe vibratoire », je veux bien le croire ! C'est comme si chacun de mes cheveux, transformé en corde de guitare, se réveillait en sursaut. « La coupe aux ciseaux est une coupe "morte" car elle ne génère aucune vibration, m'explique Rémi. La lame du rasoir taille le cheveu en biais, comme on le ferait pour couper une fleur, et engendre une vibration qui stimule sa papille². » Lentement, le geste sûr, il remonte peu à peu le long du premier des cinq méridiens d'acupuncture situés sur le crâne. Une première ligne assez douloureuse. La deuxième l'est moins, tout comme la troisième. Je souffle un peu. Arrivé

à la quatrième, la torture recommence ! Une sacrée différence que je signale. « Ce méridien est relié à la vésicule biliaire », m'indique-t-il. Cela correspond pile-poil, si j'ose dire, à mes problèmes de vésicule biliaire du moment. Plus étonnant, il évoque deux problèmes psychologiques liés à cette zone du crâne. Tout aussi exact ! « Les vibrations permettent de ramener à la conscience certains blocages, ou même de les libérer », ajoute-t-il.

SECONDE ÉTAPE ÇA SOULAGE

Je ferme les yeux et respire profondément. Cette fois-ci, Rémi coupe de haut en bas, en « sculptant » littéralement. C'est ce qu'il appelle sa « taille diamant ». Plus aucune douleur, ouf ! Je ressens nettement les vibrations, comme des notes de musique, résonner dans ma tête et dans certaines parties du corps. Ces sensations m'apaisent et me libèrent. Je suis en état de confiance totale. Séchage rapide et naturel. Le résultat esthétique est excellent, mais il y a mieux : ce ne sont pas seulement mes cheveux qui se sont « réveillés », mais moi tout entier ! Quant au regard extérieur, je me fie à la réaction d'Isabelle qui, lorsque je suis retourné au bureau, m'a lancé : « Qu'est-ce que tu as fait ? On dirait que tu as plus de cheveux qu'avant ! »

1. Rémi Portrait est l'auteur de Vos cheveux disent tout de vous (Albin Michel, 2010). Pour en savoir plus sur sa méthode : remi-portrait.com.

2. Située à la base du bulbe pileaire, la papille est un élément essentiel de la racine du cheveu.

À ESSAYER AUSSI...

Une purification en profondeur pour assainir les cheveux et repartir sur de bonnes bases. Pincements pour faire remonter les toxines et le sébum à la surface, masque à l'argile verte, bain d'ozone... Le tout avec des soins certifiés bio de grande qualité. L'Instant dépolluant, 50 minutes, 75 € (institut L'Instant 2Moss, à Paris ; rens. : 0144560366 et 2moss.fr).
Une « remise à neuf » pour réenergiser cheveux et cuir chevelu, avec le soin sur mesure Leonor Greyl, une vraie séance de réanimation du bulbe. 1 h 30 avec le coiffage, à partir de 92 € (institut Leonor Greyl, à Paris ; rens. : 0142653226 et leonorgreyl.com).

LE CHAT

Que disent de vous vos cheveux ? Votre coiffure ? Rémi Portrait, coiffeur et spécialiste du décryptage capillaire, vous répond en direct mardi 19 octobre entre 14 heures et 16 heures sur www.psychologies.com.

Suite p. 192 >>>

DONNEZ VIE À VOS CHEVEUX

LA COULEUR

Une belle couleur chatoyante donne du peps aux cheveux. Elle leur apporte des reflets subtils, de la profondeur et du relief. Et cela même si vous n'avez aucun cheveu blanc à camoufler. Comme un maquillage qui embellit, la couleur rejaillit sur l'éclat du teint et donne de l'intensité au regard.

Si vous êtes novice en matière de coloration, préférez des produits (mousse ou gel) dont la texture se fond dans la chevelure, l'imprègne uniformément et surtout ne coule pas. Seule contre-indication à la coloration classique : le henné. Si vous avez effectué un henné colorant, vous devrez attendre la repousse complète des cheveux au naturel. Quant au henné neutre, il vous faudra attendre au moins une semaine pour qu'il s'estompe, avant de procéder à votre coloration chimique.

Concernant le choix de la couleur, celle-ci « doit être en harmonie avec le teint et la couleur des yeux », recommande David Merveille, coiffeur conseil chez Schwarzkopf. Si votre peau est mate, préférez les reflets chauds (dorés, cuivrés) qui mettront en valeur votre carnation, préconise-t-il. Les peaux claires opteront pour une tonalité plus froide, cendrée (à base de bleu). « La règle d'or est d'éviter toute transformation radicale et de rester proche de sa couleur naturelle », poursuit-il. D'une façon générale, choisissez aussi un ton plus clair, car « on a tendance à se voir plus foncé », enchaîne Christophe Robin, artisan coloriste conseil pour L'Oréal Paris.

EN INSTITUT Une coloration végétale exclusivement à base de plantes tinctoriales, pour donner du corps aux cheveux. De 37 à 59 € à L'Atelier des elfes, 3, rue Alphonse-Daudet, 75014 Paris. www.latelierdeselfes.fr.



LE SHAMPOING

Par habitude ou pour gagner du temps, on cumule parfois les mauvais gestes qui, à la longue, ternissent les cheveux. Le mieux est de reprendre ses basiques et de les corriger. Évitez les lavages quotidiens, qui déséquilibrent le sébum (gardien de l'équilibre). Optez pour un shampoing de qualité, qui s'évalue au rinçage : les cheveux doivent crisser au toucher. Mais frictions, brushing, lissage les « cassent » : pour atténuer le problème, appliquez un après-shampoing démêlant sur les longueurs en évitant

les racines, puis séchez à l'air libre ou en tamponnant avec une serviette. Enfin, hydratez-les avec une huile végétale, mieux assimilée par le cheveu et dont la texture favorise le massage. Laissez agir toute la nuit, la veille du shampoing. Une bonne hydratation est un des secrets de leur force et de leur élasticité. La surface est plus lisse, ce qui lui permet de mieux renvoyer la lumière.

LE MASSAGE

Considérez le cuir chevelu comme une extension de l'épiderme. C'est de lui que dépend la vitalité capillaire. Détendez-le dès que vous le pouvez, afin de stimuler la circulation sanguine et l'oxygénation des racines. Placez la pulpe de vos doigts légèrement écartés sur votre crâne. Effectuez des pressions fermes et circulaires ou des mouvements de va-et-vient. Vos doigts doivent rester ancrés là où ils sont posés. Insistez sur le devant de la tête et le haut du crâne, toujours plus tendus que l'arrière de la tête, « la couronne », dont la souplesse témoigne d'une bonne circulation sanguine. **Ariane Le Febvre**

NOTRE SÉLECTION

Couleurs

Coloration permanente
Perfect Mousse de Schwarzkopf, douze nuances, 10,75 €.

Collections
blonds, bruns, rouges Récital Préférence de L'Oréal Paris, 11,83 €. **Color & Soins** des 3 Chênes, vingt-quatre teintes, 10 €.

Shampoings

Shampoing fortifiant à l'essence de pamplemousse et AHA de fruits, Fructis de Garnier, 250 ml, 3 €.

Shampoing énergie à l'extrait d'écorce de quinquina, Phytolium de Phyto, 150 ml, 10,50 €.

Soins

Complexe 5 de René Furterer, 50 ml, 26,20 €.

Traitement anti-chute intensif Kerium de La Roche-Posay, 125 ml, 42 €.

Masque capillaire bio Capiforce de Melvita, 125 ml, 14,50 €.

Huile capillaire de Puresentiel, 100 ml, 13 €.

Huile nutrition intense aux huiles de karité et d'argan du Petit Marseillais, 150 ml, 6,20 €.