



Momento (La Libre Belgique)

30.04.2010

Circulation: 56808

22c255

Page: 16-17

911

Momento

Capillaire

Les cheveux sont des bavards

► Même quand ils sont courts, ils en disent long. Sur notre santé et nos émotions. Décodage.

Au peigne fin **Laurence Dardenne**

LES CHEVEUX EN DISENT LONG. "Ils parlent et sont même bavards. Sur votre santé, sur vos émotions, ils disent tout de vous", prévient Rémi Portrait, coiffeur passionné de psychologie et de médecine traditionnelle chinoise, qui vient de publier un livre sur le sujet ⁽¹⁾. "Aimez vos cheveux, ils vous conduiront à vous-même", nous a glissé l'auteur en guise de dédicace.

Dans son ouvrage, préfacé par Michel Odoul, praticien et fondateur de l'Institut français de shiatsu, avec lequel il avait écrit "Cheveu, parle-moi de moi" (Albin Michel, 2002), Rémi Portrait affirme, explications scientifiques à l'appui, avoir "compris que la coupe (voir par ailleurs) qu'il pratiquait avait un impact sur le bien-être de ses clients et clientes, car la vibration qu'elle engendre profite à tous les organes du corps".

Les cheveux ne sont pas anodins. On le sait bien. "Ils sont des témoins de ce que nous sommes, rappelle dans sa préface Michel Odoul) alimentation, modes de vie, chocs émotionnels, nous sommes tous soumis aux aléas de la vie et en subissons les contrecoups. Mais cela n'est pas une fatalité sans issue. Nous pouvons nous aider et faire ce qui convient pour atténuer ou éliminer ces toxines physiques ou psychiques qui finissent sinon par s'exprimer dans nos corps. Lorsque ce sont

nos cheveux qui "crient", ils le font avec précision et justesse."

L'ouvrage de Rémi Portrait consiste précisément à décoder ce qui se passe et à proposer des solutions.

"Grâce à un cheveu analysé sous un microscope, un scientifique peut déchiffrer le patrimoine génétique d'un individu; il peut aussi retrouver les traces de ce qu'il a mangé ou bu, des médicaments ou des drogues qu'il a absorbés, voire de l'air qu'il a aspiré, de la terre qu'il a habitée", rappelle l'auteur. C'est dire si les cheveux peuvent être révélateurs. "Rien n'échappe à nos cheveux; nos émotions sont gravées dans leur moelle, nos stress aussi. [...] C'est notre boîte noire." Ils parlent, il suffit de les écouter. Cheveux ennuyés? Difficiles à peigner sur toute la longueur? "C'est le signe que la vie, elle aussi est ennuyée: des conflits psychologiques se sont formés faisant obstacle à la fluidité de l'action", prétend l'auteur, coiffeur et passionné de psychologie.

Il y a des pellicules? "Qu'elles soient sèches ou grasses, elles se traitent de la même manière, pour Rémi Portrait, bannissez les lotions chimiques, décapantes qui, certes débarrassent le cuir chevelu de ces pellicules mais, parce qu'elles sont trop agressives, irritent et poussent à reformer de plus belle les pellicules. Je conseille tout simplement de faire des shampooings doux à base de propolis et de miel."

→ (1) "Vos cheveux disent tout de vous", Rémi Portrait, Albin Michel, 13,90 €.

Les secrets du coiffeur

► Pour exécuter tous les gestes dans les règles de l'art.

Brosser, laver, rincer, sécher... tous ces actes devenus automatiques méritent d'être exécutés dans les règles de l'art, comme en témoigne Rémi Portrait. Petits secrets.

Le brossage. Quelques minutes et en douceur, pour débarrasser les cheveux des poussières et cellules mortes et aérer les cheveux qui reprennent ainsi du volume. "Le cuir chevelu en profite aussi, souligne le coiffeur parisien, grâce aux poils de la brosse, la microcirculation de la peau est activée, et le cheveu reçoit ainsi, via le sang, une vraie bouffée d'oxygène." Encore faut-il bien choisir sa brosse. Dans son salon, ce sont des brosses à picots de bois, idéales pour masser le cuir chevelu sans l'agresser. Très efficace aussi, le modèle en poils de sanglier. À éviter: le nylon qui favorise l'électricité statique, et le fer, trop agressif. Le bon geste? De la nuque vers le front, la tête en

bas. Puis des côtés vers le sommet du crâne, plusieurs fois. Terminer par un lissage du front vers la nuque.

Le shampooing. On le choisira doux, à base de propolis ou de miel, contenant des principes actifs non décapants mais antiseptiques, si possible sans parabènes et sans PEG (conservateurs), le plus naturel possible, "bio" de préférence. À éviter: les shampooings pour cheveux gras sans avis du coiffeur ainsi que les shampooings pour bébés qui ne "lavent" pas les cheveux d'adulte. À quel rythme les laver? "Quand ils sont sales, répond le coiffeur, dans une ville polluée, on sent la nécessité de faire un shampooing tous les jours, à d'autres moments de la vie, un lavage hebdomadaire suffira." Les gestes: "Il ne s'agit pas d'une lessive! On ne frotte pas les cheveux abondamment, en tournant, comme dans le tambour d'une machine! C'est le cuir chevelu

qu'il faut dégraisser en appuyant la première phalange des dix doigts et en massant pour bien débarrasser la peau du crâne des poussières et des substances sécrétées. Laissez poser quelques minutes; terminez par un massage doux, de la nuque vers le sommet du crâne."

Le rinçage. Une phase capitale: il doit être long et minutieux, fait à l'eau tiède de préférence. Un jet d'eau froide en fin de rinçage permettra de resserrer les écailles, ce qui rendra le cheveu plus brillant.

Le séchage. Le plus naturel est de laisser sécher les cheveux à l'air libre. Si c'est au sèche-cheveux, peu importe la force de l'air pulsé, c'est la température qui importe. Elle doit être tiède. Un embout plat permettra de diriger l'air chaud dans le sens des écailles du cheveu, de la racine vers la pointe. **L.D.**





Extraits

Pousse. "La chevelure d'un adulte se compose de 120 000 à 150 000 cheveux qui vivent de 2 à 7 ans. Dans le follicule pileux se nichent toujours trois cheveux qui sont à trois différentes phases de la vie. L'un est en train de naître, l'autre pousse, le troisième est déjà mort et va tomber. Mais chacun aura suivi, au cours de sa vie, ces trois étapes.

La phase de pousse (dite anagène) du cheveu dure environ un an. Sur notre tête, 85 % des cheveux se trouvent se trouvent en même temps en phase de pousse. La vitesse de pousse est d'environ 1 cm à 1,5 cm par mois, mais elle n'est pas régulière : elle dépend des saisons, de l'âge, et surtout de la localisation du cheveu. Celui-ci pousse plus vite sur les côtés et sur la nuque, car l'irrigation du sang nourricier y est plus forte. Alors que sur le sommet du crâne, où le flux sanguin a plus de mal à être propulsé, la pousse est moins stimulée, donc plus lente", explique Rémi Portrait dans "Vos cheveux vous disent tout."

Au coupe-chou. "Ma technique de coupe va à l'encontre de la mode, explique encore Rémi Portrait, pour moi, la coupe aux ciseaux que j'utilise tout de même en fin de séance, est une coupe "morte", car elle n'engendre aucune vibration. Je préfère pratiquer la coupe au rasoir, car elle est vivante. C'est avec elle que j'ai appris mon métier. Je travaille toujours avec mon coupe-chou, un rasoir à lame fixe, qui se replie dans le manche. Certains barbiers l'utilisent encore, les coiffeurs beaucoup moins." Au fil des années, il en a découvert les vertus. "La lame du coupe-chou tranche le cheveu mais ne l'écrase pas. Elle taille en biais, comme on le fait au cutter pour la tige de la fleur afin qu'elle se gorge d'eau dans le vase. Surtout, elle engendre une vibration qui stimule la papille du cheveu."