

# Comment hydrater ses cheveux ?

Publié le 24/05/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Vos cheveux sont ternes et fatigués ? Ils cassent facilement et ont des fourches ? Votre chevelure a sûrement besoin d'une cure d'hydratation pour retrouver tout son éclat. Les facteurs environnementaux qui participent à la déshydratation du cheveu sont nombreux. Heureusement, il est assez simple de mettre en place une routine beauté adaptée. Découvrez comment bien hydrater vos cheveux pour retrouver de jolies longueurs.*

## Cheveux déshydratés : quels sont les signes d'un manque d'hydratation capillaire ?

Les cheveux secs : une problématique que nous sommes nombreux à connaître. La déshydratation ne touche pas seulement la peau et peut aussi altérer l'apparence des cheveux. Vous avez sûrement besoin d'hydratation si...

- Vos **cheveux cassent** facilement, au moindre coup de brosse.
- **Des fourches** se forment au bout de vos longueurs.
- Vos cheveux **poussent moins vite**, voire plus du tout dans certains cas de déshydratation capillaire extrême.
- **L'aspect et la texture** de vos cheveux ont changé : ils ne sont plus doux mais rêches au toucher. La sécheresse est visible à l'œil nu.

## Hydratation capillaire : pourquoi est-elle indispensable ?

Il y a beaucoup [à savoir sur les cheveux](#)... De la même famille que les ongles et les poils, le cheveu est composé à 90% de protéines, essentiellement de la kératine et de la mélanine. La tige pileaire du cheveu est formée de trois couches : la moelle au centre, le cortex composé de cellules riches en kératine et en pigments autour, puis enfin, la couche externe appelée cuticule. Un cheveu sec semble abîmé lorsque la cuticule, ne remplit plus de façon optimale son rôle : celui de protéger les cheveux des agressions externes et de maintenir le taux d'hydratation nécessaire à sa bonne tenue.

Si vos cheveux sont secs et cassants, c'est probablement que la cuticule a été altérée. Parmi les facteurs externes qui participent à la déshydratation des cheveux, on peut citer :

- **Le calcaire** rend les cheveux secs et ternes. Il n'y a qu'à voir les dégâts qu'il commet sur la robinetterie pour imaginer ce qu'il peut en être sur la chevelure.
- **Les appareils chauffants** utilisés de façon intensive comme le sèche-cheveux, le lisseur ou le fer à boucler. Pensez à systématiquement appliquer un spray thermo-protecteur sur vos longueurs pour préserver la beauté de vos cheveux.
- **La pollution**, en déposant des particules fines sur le cuir chevelu, finit par l'étouffer. A la longue, les cheveux s'abîment et deviennent secs.
- **Les produits agressifs** comme les colorations à répétition et l'utilisation de certains soins non adaptés.

Certaines agressions mécaniques comme un brossage de cheveux trop vigoureux ou une queue-de-cheval trop serrée, peuvent également sensibiliser la chevelure.

On peut tout de même prendre soin de ses cheveux régulièrement pour en finir avec les cheveux secs et cassants. Le premier réflexe à avoir : l'hydratation ! Comme l'on hydrate la peau du visage, des mains et plus globalement, des parties du corps plus exposées, il convient de nourrir intensément la fibre capillaire, de l'intérieur, pour garder une structure de cheveu saine.

# Hydratation des cheveux : quelle routine pour ma nature de cheveux ?

L'hydratation est essentielle. Mais comme l'on n'utilise pas la même crème visage à 25, 35 ou 50 ans, la routine capillaire doit avant tout être adaptée à la nature de vos cheveux pour être efficace. Shampoing, après-shampoing et masque sont des soins qui doivent être choisis avec attention pour repulper votre fibre capillaire de l'intérieur.

Quelques règles à suivre :

- **Si vous avez les cheveux fins** : privilégiez un démêlant ou un masque léger qui doit hydrater sans alourdir. Évitez les formules trop nourrissantes et optez plutôt pour un soin fortifiant ou un masque volume.
- **Si vous avez les cheveux épais** : choisissez des produits plus nourrissants qui ont le pouvoir de traverser toutes les couches du cheveu pour l'imprégner des actifs hydratants en profondeur. Les cheveux épais ont tendance à se dessécher plus rapidement que les autres : ils ont besoin que l'on prenne soin d'eux pour rester souples et brillants.
- **Si vous avez les cheveux bouclés** : privilégiez là-aussi des soins nourrissants. Certains actifs naturels comme l'aloë-verra ou l'avoine sont vos meilleurs amis pour des boucles bien dessinées et qui durent dans le temps.
- **Si vous avez les cheveux frisés ou les cheveux crépus** : même combat. L'hydratation doit être intense et profonde car ces chevelures sont naturellement plus sensibles et plus vulnérables à la sécheresse. Choisissez des masques et des après-shampoings très nourrissants, enrichis en huiles et beurres naturels, pour une hydratation optimale. Les bains d'huile (l'incontournable du cheveu sec !) sont même conseillés, une fois par semaine. Jojoba, argan, huile de coco... c'est assez simple de réaliser des [soins cheveux maison](#).

## Comment hydrater ses cheveux grâce à l'alimentation ?

On dit souvent que la santé de nos cheveux reflète notre état de santé général. Et c'est totalement vrai. Une chevelure éclatante et hydratée est souvent le signe d'un mode de vie sain et d'une alimentation équilibrée. Les soins c'est bien mais pas suffisant... Le contenu de votre assiette compte tout autant pour apporter à la fibre capillaire tous les nutriments dont elle a besoin pour bien pousser. Certains aliments sont même recommandés pour [favoriser la croissance des cheveux](#).

- **Les protéines** doivent être consommées en quantité suffisante pour permettre à la kératine, protéine fibreuse, de se régénérer. Faites-en le plein avec la viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs ou les [légumineuses](#) (lentilles, pois-chiches, soja, fèves etc.).
- **Les oméga-3**, trouvés dans des aliments comme les poissons gras, les noix et les graines, sont indispensables pour apporter brillance et hydratation aux cheveux.
- **Les vitamines A, C, et E**, ainsi que les **minéraux** tels que le [zinc](#) et le [fer](#), sont nécessaires à la pousse des cheveux. Les fruits et légumes colorés, les grains entiers, et les noix sont d'excellentes sources de ces nutriments.

Enfin, boire suffisamment d'eau tous les jours est essentiel pour maintenir l'hydratation du corps et des cheveux. En complément d'une alimentation équilibrée, certains [super-aliments](#) peuvent être utilisés pour la fabrication de soins capillaires : l'œuf, riche en protéines, le miel pour ses propriétés hydratantes ou l'avocat, plein de vitamines et d'acides gras.

Pour garder des cheveux hydratés et plein de santé, on parle souvent des compléments alimentaires. Ils peuvent s'avérer bénéfiques pour la croissance et l'hydratation des cheveux. [Captivit+](#) du Laboratoire Lescuyer contient un complexe micro-nutritif qui apporte tous les nutriments nécessaires à une belle chevelure. Les avis des utilisateurs sont sans équivoque : les cheveux sont beaux, brillants et bien hydratés.



Capivit+ Cheveux et Ongles

88% of 100

[\(22\)](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTÉRESSER



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Comment favoriser la beauté de ses cheveux ?

18/10/2021

2 minutes de lecture

Favoriser la beauté des cheveux et bien préparer leur repousse.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Les cheveux, une chute saisonnière spectaculaire

12/09/2021

2 minutes de lecture

La chute de cheveux est particulièrement visible à l'automne car les changements climatiques influent sur l'organisme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## **Les micronutriments qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles**

30/01/2018

3 minutes de lecture

Chevelure fragilisée ? Ongles cassants ? Les compléments alimentaires vous permettent de retrouver force et vigueur.

[Lire la suite](#)