

Charley Assoun    Simon Assoun

Avec la collaboration de Claire Sejournet

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

Soigner  
ses  
cheveux  
au  
naturel

*et sans ingrédients nocifs !*

● Éditions  
**EYROLLES**



# Soigner ses cheveux au naturel

Les cheveux sont l'une des premières choses que nous voyons chez quelqu'un. Ils nous définissent physiquement et, bien souvent, ils en disent même un peu plus, en révélant une facette de notre personnalité ou notre humeur. En prendre soin, c'est prendre soin de soi et valoriser un atout de beauté indéniable. Encore faut-il choisir les bonnes solutions pour ne pas se faire du mal en voulant se faire du bien...

Ce livre est une introduction complète sur le cheveu. Riche en anecdotes historiques, il vous apprendra tout ce qu'il faut savoir sur la science du cheveu : sa structure, son cycle de vie... Ce guide regorge aussi de bons conseils pour avoir de beaux cheveux grâce à des soins 100 % bio et naturels - seule solution durable pour notre chevelure, notre santé et la planète. Du diagnostic aux soins sur mesure (cheveux gras, qui tombent, trop ternes...), vous trouverez des astuces, des recettes maison pour réaliser vos propres soins et des conseils pour savoir acheter les bons produits et bien les appliquer...

*Au programme : une chevelure  
saine et magnifique !*

**Charley Assoun** est le fondateur de Biocoiff, l'un des premiers salons de coiffure entièrement végétal. **Simon Assoun**, le fils de Charley, s'occupe du développement de la marque. Ils sont profondément investis pour faire connaître au plus grand nombre les bienfaits des soins naturels et bio pour nos cheveux, mais aussi pour notre santé et notre planète.

Avec la collaboration de **Claire Sejournet**, journaliste.

Préface de **Sylvie Hampikian**, pharmaco-toxicologue.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Création Studio Eyrolles  
d'après © Anna Vesna/Shutterstock

Code éditeur : 657175  
ISBN : 978-2-212-57175-2

Soigner ses cheveux  
au naturel

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice  
du magazine *FemininBio.com* pour mieux vivre sa vie

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

Illustrations p. 34 et 35 : Shutterstock © Designua ; p. 38 : Shutterstock © Paper Teo  
Pictogrammes et illustrations d'ouvertures de chapitres : Shutterstock © Skellen / CloudyStock /  
Lemberg Vector studio

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le  
présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français  
d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57175-2

Charley Assoun et Simon Assoun

Avec la collaboration de Claire Sejournet

# Soigner ses cheveux au naturel

● Éditions  
**EYROLLES**

# Sommaire

Préface de Sylvie Hampikian .....	7
Introduction .....	11

## CHAPITRE 1

### *Le cheveu dans la culture*

Une fascination éternelle.....	17
Un idéal de force et de beauté.....	21
Lorsque les arts en rajoutent une couche.....	25
Et si on prenait les choses avec philosophie ? .....	28

## CHAPITRE 2

### *La science du cheveu*

Le cheveu au microscope.....	34
Le cycle du cheveu.....	37
Les cheveux, et moi, et moi, et moi.....	39

## CHAPITRE 3

### *L'hygiène et les cheveux : quels produits utiliser ?*

Vite, un bain !.....	45
Et si on se faisait un shampooing ?.....	48
Au fait, c'est quoi un shampooing ?.....	51
Soigner ses cheveux au-delà du shampooing.....	54
Et aujourd'hui, où en est l'industrie de la cosmétique ? .....	55

Le petit plus du bio.....	59
De l'éthique dans les cosmétiques.....	62
La liste INCI.....	66

#### CHAPITRE 4

### *Coupez, peignez, soignez...* *Comment prendre soin de ses cheveux au quotidien*

Soigner ses cheveux, un acte social.....	73
Mon ami le coiffeur.....	76
Côté pratique : le b.a.-ba de la coiffure.....	79
Hydratation, nutrition et détox : nos conseils pratiques.....	85
Questions de femmes.....	89
Des recettes 100% naturelles pour sublimer vos cheveux.....	94

#### CHAPITRE 5

### *Coloration végétale*

Les couleurs, toute une histoire !.....	105
Dépasser sa couleur naturelle.....	110
La coloration chimique, comment ça marche ?.....	111
Comme une envie de changer le monde.....	114
La coloration végétale, comment ça marche ?.....	116
Balayage, quel balayage ?.....	117
Une coloration, mais pas seulement.....	118
Concrètement, c'est quoi une coloration végétale ?.....	119
Comment reconnaître une vraie coloration végétale ?.....	121
Et quid du coiffeur ?.....	123
Les plantes incontournables de la coloration végétale.....	125

## CHAPITRE 6

### *Mes soins sur mesure en fonction de mon type de cheveux*

Mes cheveux sont fins.....	132
Mes cheveux sont gras.....	134
Mes cheveux sont secs.....	139
Mes cheveux sont fourchus.....	143
Mes cheveux sont ternes et sans volume, ils manquent de vitalité.....	145
Mes cheveux sont blancs.....	148
J'ai les cheveux électriques.....	151
J'ai des pellicules.....	153
J'ai des poux.....	155
Je suis sujet-te à la chute de cheveux.....	158

## CHAPITRE 7

### *Spécial hommes : comment entretenir sa barbe ?*

Barbu un jour, barbu toujours.....	169
Soigner sa barbe, tout un art.....	172
Concrètement, soigner sa barbe, ça veut dire quoi ?.....	175
Et si on préfère tout raser ?.....	179
Un petit mot pour se dire au revoir.....	185
Bibliographie.....	189



# Préface

## de Sylvie Hampikian

Maria est née en 1906 sur le plateau de l'Aubrac. Elle a la peau très claire, les yeux mordorés et les cheveux blond foncé, longs et fournis. Mais raides comme des baguettes de tambour. Ce qui la désole, car elle a beau vivre dans cette région rude et isolée, elle aimerait ressembler à Mary Pickford, avoir ses boucles gracieuses et ses belles ondulations. Certes, ce n'est pas le cas, mais rien ne l'empêchera d'être la plus belle pour aller danser à la fête de Nasbinals.

Maria décide donc de friser ses cheveux coûte que coûte. Elle les lave, avec des œufs frais, les rince à l'eau de la fontaine, puis les enduit d'eau sucrée pour les laquer et faire tenir les boucles. Elle enroule ses mèches une à une autour de papillotes en papier journal et les laisse sécher au soleil. Et ça marche : lorsqu'elle défait les papillotes, ses cheveux dessinent bien les belles anglaises tant désirées. Maria est sûre de rencontrer le succès. Ce qui est vrai, car très vite une foule se rassemble autour d'elle et se

précipite même sur sa nouvelle chevelure. Lorsque Maria se déplace, la foule la suit à tire-d'aile. Car ses cheveux de miel attirent désormais les mouches, guêpes, abeilles et autres butineuses, alléchées par cette friandise ambulante ! Son seul salut : rincer sa chevelure sucrée, dire adieu aux bouclettes et se rendre à la fête avec son habituelle « queue de vache ».

Maria était ma grand-mère. Elle aimait raconter cette anecdote. Mais elle aimait aussi transmettre ses secrets de santé et des « trucs » de beauté. Des décennies plus tard, je m'en suis inspirée, ce qui m'a valu à l'adolescence quelques déboires dignes de la mésaventure de ma Mémé. Je passe sur les cheveux desséchés par le savon de Marseille et sur le rinçage à la camomille, désespérément inutile sur mes cheveux châtons. Mais je ne peux oublier ce fameux shampooing au blanc d'œuf. Tout se serait bien passé si je l'avais bien rincé à l'eau claire avant d'appliquer du vinaigre pur ! Pour ma défense, je ne savais rien alors de la biochimie des protéines. Quoi qu'il en soit, sans l'aide de ma mère, jamais je n'aurais pu extirper de mes cheveux emmêlés les filaments et les amas de blanc d'œuf coagulé.

Quand on aime, on ne compte pas. Ces expériences décevantes auraient pu me détourner des soins naturels et me convaincre de faire plutôt confiance aux shampooings et après-shampooings du commerce. Lesquels, en ces années 1970, étaient tous purement chimiques (mais on ne le savait pas). Or, c'est tout le contraire qui s'est passé : je me suis passionnée, j'ai persévéré, j'ai testé, j'ai exploré, j'ai découvert... Et puis, avec le temps, j'ai changé de millénaire

et mes cheveux ont blanchi. Or, les cheveux blancs, je trouve cela très beau, mais chez les autres... Alors j'ai triché, et j'ai eu malheureusement recours aux colorations chimiques du supermarché. Et je m'en veux ! Car il n'aura fallu que quelques mois à ces méchantes teintures pour détruire mes cheveux et en faire une paille inerte et bien vilaine. Rien à voir avec les dégâts passagers de mes expériences d'adolescente éprise de naturel.

Par chance, les colorations 100 % végétales commençaient à se développer dans les magasins bio et de rares salons. Or les découvrir, c'était les adopter. Bien sûr, la transition n'a pas été facile, car le mal était fait, et l'album photo conserve le souvenir peu flatteur de ces quelques mois de purgatoire. Puis, soin après soin, mes cheveux sont revenus à la vie, ils ont retrouvé leur volume, leur brillance, leur souplesse, et la couleur que je souhaitais leur donner.

Raconter ainsi sa vie capillaire, cela peut sembler bien anodin. Pourtant, il me semble impossible de se sentir bien dans sa tête et bien dans son corps si l'on n'est pas bien dans ses cheveux (ou dans sa calvitie). Ni Samson, ni les Indiens, qui prennent tant soin de leur chevelure, ne vous diront le contraire. Car les cheveux ne sont pas de simples tiges de kératine. Ils sont la mémoire solide, le prolongement et l'expression des cellules de notre cuir chevelu, et ils portent en eux notre ADN. S'ils ne sont pas vraiment vivants, ils sont en osmose avec les tissus vivants. Ils méritent donc bien mieux que les silicones, polymères de synthèse, tensioactifs agressifs, colorations chimiques cancérigènes et couleurs bizarroïdes dont

certains industriels se proposent de les abreuver. Et ce qu'ils méritent vraiment, tous ces produits « friendly » qui les nettoient, les cajolent, les enrobent, les protègent en douceur et leur donnent des reflets chatoyants, c'est la nature qui nous les offre. Elle est si généreuse que nous avons l'embarras du choix, entre la richesse des plantes indiennes (henné, neem et compagnie), les multiples trésors de notre flore à nous (lavande, romarin, bourrache, etc.) et tous les petits secrets que recèlent nos placards de cuisine (vinaigre, avocat, banane, miel, etc.).

Grâce à cette merveilleuse palette, qu'ils soient lisses ou frisés, longs ou courts, blonds, roux ou bruns, tous les cheveux peuvent être beaux... au naturel naturellement !

*« Es-tu brune ou blonde ?  
Sont-ils noirs ou bleus,  
Tes yeux ?  
Je n'en sais rien mais j'aime leur clarté profonde,  
Mais j'adore le désordre de tes cheveux. »*

**Paul Verlaine**

# Introduction

C hère lectrice,

Ce livre n'est pas une simple compilation de bons conseils pour prendre soin de ses cheveux. Dans ces pages, nous avons voulu partager avec vous notre passion, le cheveu, et notre conviction, les soins 100 % bio et naturels comme seule solution durable pour votre chevelure, votre santé et la planète.

Parler « cheveux » a une connotation frivole dans notre société. C'est mal connaître l'univers qui s'ouvre derrière ce mot à l'apparence anodine. Nous vous invitons donc dans ce livre à un voyage culturel à la découverte de quelques-unes des richesses qu'il renferme. Nous n'avons pas l'ambition de l'exhaustivité : rien que sur le passionnant sujet des mythes, contes et légendes autour des cheveux, il y aurait de quoi faire une thèse. Mais nous souhaitons ardemment que cette lecture vous captive et vous amène à porter un autre regard sur votre chevelure. Nous aimerions que vous soyez fière de vos cheveux.

Oui, c'est bien là tout l'enjeu à nos yeux : réussir à vous rendre fière de vos cheveux. Alors commençons sans tarder à en dire du bien. La chevelure, c'est une parure qui orne nos têtes. C'est un élément clé de notre personne, une des premières choses que l'on remarque de l'apparence de quelqu'un, qu'on le rencontre pour la première fois ou

que ce soit notre meilleure amie. Ils nous définissent donc physiquement et, bien souvent, ils en disent même un peu plus, en révélant une facette de notre personnalité ou de notre humeur.

En prendre soin, c'est prendre soin de soi et valoriser un atout beauté indéniable. Encore faut-il choisir les bonnes solutions pour ne pas se faire du mal en voulant se faire du bien. L'essor de la chimie au début du xx<sup>e</sup> siècle a gommé en l'espace de quelques décennies les milliers d'années de savoirs et de traditions accumulés par l'humanité en matière de soins naturels pour la peau et les cheveux. Nous connaissions les vertus et bienfaits de centaines de plantes et de leurs actifs, nous en avons un usage de plus en plus affiné et efficace. Nous avons tout perdu en nous tournant vers la chimie, qui a proposé des solutions rapides et que l'on a crues formidables. Mais le pot aux roses a été découvert et la domination de la chimie sur l'industrie cosmétique se fissure de toutes parts. Notre espoir, c'est qu'elle ne soit qu'une parenthèse un peu folle d'un siècle à l'échelle de l'Histoire de l'humanité.

Nous sommes convaincus que nous sommes sur la bonne voie pour que cette parenthèse se referme bientôt. Notre expérience personnelle de la coiffure nous a amenés très tôt à nous tourner vers le bio et le naturel. Rien de moins évident il y a quarante ans : à l'époque, la chimie était reine dans les salons de coiffure. Il a fallu réapprendre, redécouvrir, comprendre, essayer, se tromper... Les savoirs étaient enfouis, il fallait les faire renaître. Heureusement, partout dans le monde, certains ont maintenu vivants les traditions

et les savoirs ancestraux liés aux plantes, à leurs actifs et à leurs usages. Ces personnes sont aujourd'hui des puits de science d'une valeur inestimable.

En matière de soins capillaires, il a aussi fallu pousser plus loin la recherche. La chimie a repoussé les frontières du possible et les clientes, même si elles sont prêtes à entrer dans une démarche pour plus de bio et de naturel, ne sont pas forcément prêtes à renoncer à certaines solutions auxquelles la chimie leur a permis d'accéder.

Le plus grand enjeu, c'est la coloration. Avec la chimie, il est possible de tout faire : une brune devient blonde, on peut s'offrir les reflets que l'on veut et carrément des couleurs improbables, au-delà de la palette de l'arc-en-ciel. Notre travail, en tant que coiffeurs coloristes ne travaillant qu'en bio et végétal, c'est avant tout d'expliquer ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire, ce que l'on propose et comment ça marche. Certes, nous ne sommes pas tout-puissants, mais nous sommes convaincus que notre offre alternative est une réponse honnête et constructive aux attentes des femmes. La prise de conscience de la nocivité de la cosmétique conventionnelle a émergé depuis quelques années. Il y avait urgence, car nous étions en train de nous empoisonner lentement.

Aujourd'hui, la cosmétique bio et végétale est de plus en plus plébiscitée. La preuve, c'est que les coiffeurs coloristes étiquetés bio et végétal sont de plus en plus nombreux et, surtout, que de plus en plus de femmes passent la porte de nos salons et nous font confiance. De plus, lorsqu'elles sont venues une fois, elles reviennent : avec les soins bio et

végétaux, les cheveux retrouvent leur force et leur vitalité, et la différence se voit. Notre plus grand bonheur, c'est de voir une femme sortir d'un de nos salons le sourire aux lèvres, se passant les mains dans les cheveux avec plaisir. C'est aussi une victoire pour elle-même et sa santé, et pour l'environnement. Pourquoi se priver d'une solution naturelle qui rend belle ?

Trêve de bavardages, il est temps d'entrer dans le vif du sujet. Le début de cet ouvrage est une plongée à la fois culturelle, scientifique et historique dans l'univers capillaire. Vous découvrirez ensuite des conseils pratiques, qui apporteront des réponses concrètes aux questions que vous pourriez vous poser, pour agir et vous inviter à creuser davantage le sujet s'il vous intéresse. Nous avons tenu à insister sur les aspects culturels pour que vous trouviez du sens à l'attention que vous pouvez porter à votre chevelure. Comme nous voulions que le sujet reste léger (nous ne sommes pas dans un essai académique !), nous avons choisi d'ouvrir chaque chapitre par une chanson puisée dans le vaste répertoire de la variété française, en rapport avec les cheveux et le sujet que nous y développons. Vous serez surprise de voir à quel point les cheveux font partie de notre patrimoine culturel !




## CHAPITRE 1

---

# Le cheveu dans la culture





*Si tu m'aimes, si tu m'aimes,  
Donne-moi, donne-moi,  
Une petite mèche de tes cheveux*

Claude François

Pourquoi un amoureux transi demanderait-il une telle faveur à sa bien-aimée ? La chanson de Claude François<sup>1</sup> est loin d'être la fantaisie d'un parolier en manque d'inspiration. Elle résume la puissance symbolique que les cheveux ont acquise au fil des siècles. Quoi de mieux, dans ce cas, que de commencer un livre sur les soins capillaires au naturel en explorant les mystères de notre chevelure tels qu'on les a imaginés au fil des siècles ?

## Une fascination éternelle...

Depuis la nuit des temps, le cheveu fait l'objet d'attentions particulières. C'est qu'on lui prête des vertus particulières : nos ancêtres pensaient en effet qu'il était le siège de l'âme ou, du moins, qu'il lui était relié. Dans la mythologie romaine, personne ne peut mourir tant que Proserpine, reine des Enfers, n'est pas venue couper le cheveu qui retient la vie. La mythologie grecque n'est pas en reste puisqu'Iris est envoyée par Junon couper le cheveu qui retient Dinon vivante et ainsi soulager ses douleurs.

---

1. Claude François, *Petite Mèche de tes cheveux*, 1964.