

# Cheveux cassants : les gestes et recettes maison à adopter

Publié le 10/10/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



*Un cheveu cassant est un cheveu fragilisé. Découvrez ici les nombreuses solutions naturelles pour retrouver rapidement une fibre capillaire saine et forte.*

## Pourquoi vos cheveux sont-ils cassants ?

**Qu'est-ce qu'un cheveu cassant ?** Avant toute chose, il est important de différencier [la chute de cheveux](#) de la casse. En effet, **la chute de cheveux est un phénomène tout à fait normal** qui, dans la plupart des cas, n'a rien d'inquiétant. Il s'agit tout simplement de cheveux qui arrivent à la fin de leur cycle de croissance (la phase dite télogène, qui succède aux phases "catagène" et "anagène") et qui tombent naturellement.

**Les cheveux cassants, en revanche, sont des cheveux qui ont été malmenés.** Ils tombent bien avant la fin de leur cycle de vie car ils ont perdu leur force et leur élasticité. **La kératine qui est leur constituant principal** a été endommagée sous l'effet de traitements trop agressifs. Ces agressions peuvent venir de soins inadaptés, des colorations chimiques, un usage excessif des appareils chauffants, ou encore, une mauvaise hygiène de vie : alimentation déséquilibrée, manque d'hydratation, de sommeil... Les causes peuvent être multiples.

Il existe un test pour savoir si votre chevelure traverse une mauvaise passe ou non. Attrapez un de vos cheveux entre votre pouce et votre index puis tirez-le légèrement : si votre cheveu résiste, bonne nouvelle, c'est qu'il a encore de la ressource. Au contraire, s'il se brise facilement, c'est qu'il est cassant, et donc abîmé.

Heureusement, vous pouvez retrouver **des [cheveux souples et vigoureux en adoptant les bons gestes au quotidien](#)** et en leur prodiguant des soins en phase avec leur nature et leurs besoins.

## Que faire contre les cheveux cassants et abîmés ?

Pour protéger vos cheveux longs des dommages, il est crucial de comprendre la structure de leurs écailles. Les **écailles**, qui forment la cuticule du cheveu, peuvent s'ouvrir et s'abîmer sous l'effet de divers facteurs, rendant les cheveux plus susceptibles de casser. La **protéine** joue un rôle essentiel dans le renforcement des cheveux et peut être intégrée dans votre routine de soins capillaires par des masques spécifiques, comme ceux à base de kératine ou de collagène.

La première chose à faire en cas de cheveux cassants est de dire au revoir à toutes les sources d'agression, qu'elles soient mécaniques, chimiques ou thermiques. Au quotidien, brossez vos cheveux avec une brosse à poils doux et avec un maximum de délicatesse pour éviter d'augmenter les dégâts. Lors des lavages, utilisez un après-shampooing nourrissant pour sceller les écailles et apporter une protection supplémentaire. Évitez également d'attacher trop souvent vos cheveux avec des accessoires qui les tiraillent. Utilisez des élastiques sans métal et évitez de trop serrer vos coiffures, car cela peut être la cause des cassures. **Limitez** les lissages fréquents, les séances de sèche-cheveux et les brushings, car la chaleur excessive endommage la fibre capillaire. De même, il faudrait aussi limiter l'utilisation de colorations chimiques et de défrisages. La coloration végétale peut être une solution pour changer de tête sans abîmer vos cheveux.

Ensuite, **l'objectif est de reconstituer une fibre capillaire solide**, en misant notamment sur des shampooings et des soins enrichis en kératine végétale. De façon générale, tous **les actifs hydratants et nourrissants** sont bénéfiques

pour les cheveux cassants. Si vous avez les cheveux fins, faites simplement attention au dosage : les soins très nourrissants peuvent être trop riches pour votre fibre capillaire.

Enfin, sachez que votre **alimentation joue également un rôle très important**. Des assiettes déséquilibrées et pauvres en nutriments essentiels tels que les vitamines du groupe B peuvent finir par affaiblir vos cheveux. Réajustez vos menus en lisant notre article sur [Les aliments bons pour les cheveux](#) et misez sur une cure de compléments alimentaires comme [CAPIVIT+ CHEVEUX ET ONGLES](#) du **Laboratoire Lescuyer**. Il contient **des actifs de haute qualité** pour [favoriser la pousse des cheveux](#), la croissance et la fortification des cheveux tels qu'[AnaGain Nu](#), un actif innovant aux résultats prouvés sur la chute de cheveux. À utiliser en cure de 3 mois, notamment aux changements de saison, afin de bénéficier de tous les bienfaits des actifs et d'obtenir des résultats optimaux.

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles  
88% of 100  
(22)

NOUVELLE FORMULE - Favorise la pousse, la croissance et la fortification des cheveux

[Je découvre](#)

## Soin cheveux réparateur : à chaque chevelure, sa solution maison

Vous êtes adepte de **soins capillaires naturels** ?

Pour prendre soin de vos cheveux cassants, adoptez quelques astuces simples. Voici plusieurs recettes maison adaptées à tous les types de cheveux pour adopter une routine capillaire saine. **Dites bye-bye à la casse et bonjour la vitalité !**

À noter : les recettes ci-dessous indiquent la juste dose pour un usage seulement. La vigilance est de mise avec la conservation des produits DIY (Do It Yourself). Si vous souhaitez préparer vos produits à l'avance, sachez qu'ils ne se gardent pas plus d'un jour au réfrigérateur afin de maintenir leur efficacité et leur sécurité.

### Si vos cheveux sont secs... Un masque nourrissant à l'huile de coco

**Ingrédients** : 1 jaune d'oeuf, 1 c. à s. d'huile de coco, 1 c. à c. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. de gel d'aloë vera, 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

Dans un bol, émulsionnez le jaune d'oeuf et l'huile de coco légèrement tiède, comme pour monter une mayonnaise. Une fois l'émulsion prise, ajoutez le vinaigre, le gel d'aloë vera, l'huile essentielle et tournez à nouveau. Appliquez mèche par mèche et laissez poser environ 20 minutes avant de rincer avec un shampoing doux.

### Si vos cheveux sont gras... Un shampoing à base d'argile verte

**Ingrédients** : 2 c. à s. d'argile verte, 1 c. à c. de miel, 1 petite tasse d'eau tiède, 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Versez l'argile verte et l'eau légèrement tiède dans un bol en bois, en verre ou en plastique (le métal peut dégrader les propriétés de l'argile). Ajoutez le miel puis remuez de nouveau jusqu'à obtenir une crème lisse homogène (en évitant toujours les ustensiles en métal). Ajoutez enfin l'huile essentielle. Appliquez la moitié du mélange sur cheveux humides. Malaxez bien et laissez agir 3 minutes, en massant de temps en temps. Rincez à l'eau claire puis renouvelez l'opération avec l'autre moitié du mélange.

### Si vos cheveux sont fins... Un masque hydratation & volume au rhassoul (argile) et lait d'avoine

**Ingrédients** : 2 c. à c. de poudre de rhassoul, ½ verre de lait d'avoine, 1 c.à c. d'huile de coco, 2 gouttes d'huile essentielle de lemon-grass.

Versez la poudre de rhassoul et le lait d'avoine légèrement tiède dans un bol en bois, en verre ou en plastique (le métal peut dégrader les propriétés du rhassoul qui est une argile). Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez ensuite l'huile de coco légèrement tiède aussi, puis l'huile essentielle et mélangez à nouveau. Appliquez mèche par mèche et laissez poser environ 20 minutes avant de rincer avec un shampoing doux.

### **Si vos cheveux sont épais... Un masque nourrissant à la banane**

**Ingrédients** : 1 banane bien mûre, 1 jaune d'oeuf, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de miel.

Sur une petite assiette, commencez par écraser la banane en purée. Puis dans un bol, émulsionnez le jaune d'oeuf. Mélangez ces deux ingrédients en y ajoutant l'huile d'olive et le miel, jusqu'à obtenir une pâte homogène, pas trop épaisse ni trop liquide. Appliquez mèche par mèche et laissez poser environ 30 minutes avant de rincer avec un shampoing doux.

### **Si vos cheveux sont bouclés... Une crème définition au beurre de karité**

**Ingrédients** : 2 c. à s. d'huile de noix de coco, 2 c. à s de beurre de karité, 2 c. à s. de gel d'aloé vera.

Dans un bol, mélangez l'huile et le beurre de karité ensemble jusqu'à obtenir une crème lisse homogène. Ajoutez ensuite le gel d'aloé vera et mélangez de nouveau. Appliquez le mélange sur cheveux humides en tortillant chaque mèche autour de votre doigt. Vous pouvez laisser vos cheveux sécher à l'air libre.

### **Si vos cheveux sont crépus... Un masque disciplinant au miel, huile d'olive et avocat**

**Ingrédients** : 1 jaune d'oeuf, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de miel, 1 avocat

Dans un bol, commencez par battre le jaune d'oeuf avec l'huile d'olive légèrement tiède, à l'aide d'un petit fouet, comme pour monter une mayonnaise. Une fois l'émulsion prise, ajoutez le miel et la chair d'avocat puis mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse homogène. Appliquez mèche par mèche et laissez poser environ 40 minutes avant de rincer avec un shampoing doux.

### **Si vos cheveux manquent d'éclat... Un shampoing brillance au yaourt et citron**

**Ingrédients** : 2 à 3 c. à s. de yaourt de soja, 1 oeuf entier, 2 c. à c. de jus de citron filtré.

Mélangez l'oeuf battu en omelette et le yaourt dans un bol jusqu'à obtenir une crème lisse homogène. Ajoutez le citron et mélangez à nouveau. Appliquez la moitié du mélange sur cheveux humides. Malaxez bien et laissez agir 3 minutes, en massant de temps en temps. Rincez à l'eau claire puis renouvelez l'opération avec l'autre moitié du mélange.

### **Si vos pointes sont abîmées... Quelques gouttes d'huile d'amande douce**

À appliquer sur les demi-longueurs et pointes juste avant le shampoing.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



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



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 ,

## Quels sont les aliments bons pour les cheveux ?

27/09/2023

2 minutes de lecture

Découvrez quels sont les aliments à privilégier pour entretenir et favoriser la pousse de vos cheveux

[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](#)