

Focus

## Comment prendre soin de ses cheveux au naturel ?

**Shampooing, masque, coloration, coiffeur... Voici nos astuces pour prendre soin de ses cheveux au naturel et choisir des produits sains et écologiques.**



*Comment prendre soin de ses cheveux au naturel ?*

Qu'on ait les cheveux lisses, crépus ou bouclés, on peut se tourner vers des produits naturels. Mais entre le shampooing, l'après-shampooing, le masque, la coloration (et le reste !), le choix est énorme.

C'est que le marché des soins capillaires est lucratif, avec un chiffre d'affaires atteignant les 107 millions d'euros en Belgique.<sup>[1]</sup> Et comme le consommateur cherche de plus en plus des produits sains et écologiques, toutes les marques y vont de leur gamme verte.

Alors comment s'y retrouver pour bien choisir ? Quels bons gestes adopter ? Quid des nouvelles tendances ?

Tour d'horizon des options pour prendre soin de ses cheveux au naturel.

### **Sommaire :**

- [3 règles d'or pour des produits capillaires sains et écologiques](#)
  - [Vérifier que la liste d'ingrédients est simple et courte](#)

- [Se laisser guider par un label](#)
- [Miser sur le naturel... mais rester vigilant](#)
- [Le shampoing : l'incontournable](#)
- [Masque, soin et après-shampoing](#)
- [Les recettes maison \(ou DIY\)](#)
- [Les colorations](#)
- [Adopter quelques bons réflexes](#)
- [Chez le coiffeur](#)

-----

## 3 règles d'or pour des produits capillaires sains et écologiques

Shampoing, après-shampoing, soin, masque, coloration... Il y a des réflexes utiles, quel que soit le type de produit pour les cheveux.

### Vérifier que la liste d'ingrédients est simple et courte

**Au moins d'ingrédients, au mieux !** On préfère les produits composés de quelques bons ingrédients plutôt que ceux avec une composition à rallonge.

Chaque ingrédient entraîne des **impacts** : il nécessite des ressources, il faut le produire, le transformer, le transporter... Il vient aussi alimenter le **cocktail chimique** auquel notre corps est soumis chaque jour. Car aux ingrédients des shampoings, il faut ajouter tous ceux des savons, dentifrices, déodorants, crèmes, maquillage, etc. On évite donc les listes à rallonge et les ingrédients superflus. Vive la **simplicité** !

On vérifie aussi l'absence d'**ingrédients problématiques** (ils sont détaillés par produit ci-dessous).

### Se laisser guider par un label

Entre les ingrédients polluants, les méthodes de fabrication énergivores et la pollution de l'eau causée par le produit, pas facile de faire le meilleur choix pour l'environnement quand on n'est pas un expert. Les labels facilitent ce choix.

On opte pour des produits qui portent un **label écologique fiable** et répondent ainsi à un cahier des charges précis, comme Nature & Progrès, Cosmos, Cosmebio, Ecocert, Slow Cosmétique...



> Lire plus : [À quels labels reconnaît-on un cosmétique écologique ?](#)

## Miser sur le naturel... mais rester vigilant

L'écologie est à la mode mais tout ce qui s'affiche comme « naturel » ne l'est pas forcément. Gare au **greenwashing** ! Côté santé, même les ingrédients naturels peuvent causer des **allergies**. On reste donc vigilant quant aux promesses des marques.

Quand c'est possible, on peut remplacer un produit complexe par un ingrédient naturel (par exemple troquer un soin du commerce contre un simple masque avec une huile bien choisie). Mais pour les **préparations maison** plus élaborées, on prend le temps de bien s'informer pour ne pas jouer au petit chimiste avec ses cheveux et sa peau.

## Le shampoing : l'incontournable

Grande star des produits capillaires, le shampoing est sans doute le produit le plus utilisé. Sa fonction est de nettoyer et entretenir les cheveux. On ne se laisse pas avoir par le marketing : les mentions du genre « redonne de l'éclat aux cheveux ternes », « lutte contre la perte de cheveux » ou « testé dermatologiquement » sont rarement fiables. <sup>[2] [3]</sup>



Le must pour préserver l'environnement et la santé c'est de choisir un shampoing :

- **doux**. Le top serait un pH de 5,5.
- **simple, écologique et sain**. On vérifie que le shampoing porte un ecolabel ou on parcourt la liste d'ingrédients pour vérifier qu'elle est courte et pour éviter les composants problématiques (sulfates, méthylisothiazolinone, butylphenyl methylpropional...).
- **zéro déchet**. On opte pour un shampoing solide ou en vrac (avec un flacon à remplir en magasin).
- **produit localement**. On trouve de plus en plus de shampoings « Made in Belgium », parfois même avec des ingrédients locaux.

Attention, un shampoing solide peut très bien avoir une composition peu recommandable. L'idéal c'est donc de **cumuler ces critères**. Bingo, ça existe !

> **Voir tous nos conseils : [Quel shampoing naturel choisir pour se laver les cheveux ?](#)**

On trouve aussi des **shampoings secs**, à base de poudres ou de plantes (talc, argile, rhassoul, fécule, poudre de Shikakaï ou de Sidr...). En version sèche, on les utilise plutôt en appoint, au risque d'assécher le cuir chevelu. En version à diluer en pâte, c'est une alternative très douce mais qui lave moins en profondeur que les shampoings.

Et le **no-poo** alors ? Avec cette tendance en vogue depuis quelques années, on décide de ne plus se laver les cheveux (ou de remplacer le shampoing par de l'eau ou bien par des poudres sèches, selon les méthodes). Il existe aussi des variantes comme le **low-poo** (limiter les lavages) et la **cure de sébum** (pas de lavage pendant un mois et on se brosse les cheveux pour répartir le sébum sur les longueurs).

De nombreuses utilisatrices sont ravies du résultat et trouvent leurs cheveux plus forts, plus doux, plus souples... Il est toutefois difficile de porter un regard objectif sur cette pratique puisqu'à ce jour **aucune étude scientifique** ne s'est penchée sur la question. Cependant, la Docteur Anja Vujovic, spécialiste des pathologies du cheveu, souligne les potentiels effets négatifs du no-poo. On transpire énormément par le cuir chevelu et on produit du sébum. L'absence de lavage pourrait mener à un **développement de bactéries et de champignons**, ce qui augmenterait le risque d'infections, de pellicules, de démangeaisons...

Elle conseille plutôt d'opter pour des produits plus sains et écologiques et de **se laver les cheveux seulement quand ils en ont besoin**, c'est-à-dire quand ils sont sales. La fréquence de lavage idéale est donc propre aux cheveux de chacun.

> **Lire [plus d'infos sur le no-poo](#).**

## Masque, soin et après-shampoing

En complément du shampoing – qui sert principalement à laver – on peut chouchouter ses cheveux avec des soins. Ici aussi, on préfère la simplicité dans la composition, des ingrédients écologiques, des produits labellisés, une optique zéro déchet et une fabrication locale.

On peut faire **un soin une fois par semaine**<sup>[4]</sup>, sous forme de masque ou de bain, surtout si on a des cheveux longs, secs, frisés ou fragilisés. Son but est par exemple de nourrir, fortifier ou réparer la chevelure de l'intérieur. D'où l'importance de le choisir de bonne qualité.



Le soin est généralement appliqué avant le shampoing. Idéalement, on le laisse poser plusieurs heures afin de bien profiter de tous ses bienfaits. On peut simplement utiliser **un peu d'huile** (jojoba, bourrache, ricin...) **ou de beurre végétal** (karité, coco), de préférence bio et équitable. Cet [article de Slow Cosmétique aide à choisir en fonction de ses cheveux](#).

Si on adopte cette routine, **l'après-shampoing devient inutile** car ses effets sont similaires au soin. L'après-shampoing est plus rapide à utiliser puisqu'on le laisse poser seulement quelques minutes après le shampoing. Mais avec le soin, on gagne en efficacité puisqu'il nourrit en profondeur et en simplicité (moins d'ingrédients). Seuls les cheveux longs pourraient alors encore nécessiter un après-shampoing, si on veut faciliter le démêlage et éviter de casser voire d'arracher les cheveux lors du brossage.

On peut aussi compléter sa routine avec un produit naturel selon ses besoins :

- pour maintenir les cheveux, **à la place de la laque ou du gel**, on se tourne vers une cire coiffante à base d'huile végétale et de cire d'abeille ;
- pour **dessiner ses jolies boucles, hydrater les pointes des cheveux secs** ou **apporter du volume**, on peut utiliser un peu de gel d'aloë vera ;
- pour les **cheveux fragiles, secs, crépus** adeptes ou non du nappy... un soin hydratant peut compléter la routine à base d'huiles végétales. On le préfère aussi simple et naturel, par exemple à base d'hydrolats, d'huiles végétales...
- ...

## Les recettes maison (ou DIY)

On peut s'essayer à la cosmétique maison pour réaliser des soins pour cheveux. Il est en effet très **facile de se concocter un soin naturel minute** à l'huile végétale ou un masque à l'argile.

Par contre, **les recettes plus complexes demandent de la vigilance**, en particulier quand on utilise des ingrédients potentiellement dangereux comme la soude ou les huiles essentielles. Si on se lance dans l'aventure, on suit toujours quelques règles de base :

- respecter l'hygiène (notamment désinfecter le matériel) ;
- s'informer sur les ingrédients ;
- utiliser des formules fiables et vérifiées.

> **Voir plus d'infos sur [les cosmétiques maison](#).**

On évite en tout cas de suivre une recette trouvée au hasard d'Internet. Voici quelques sites qui proposent des **recettes de shampoings, masques et autres soins fiables** en mode écolo :

- les [recettes pour les cheveux de Bioflore](#)
- les [recettes pour les cheveux de Slow Cosmetique](#)

## Les colorations

Difficile de parler de cheveux sans parler de coloration. Plus de la moitié des femmes y aurait recours à partir de 40 ans !<sup>[5]</sup>

Évidemment, la solution la plus naturelle consiste à **accepter ses cheveux blancs ;-)** Afficher une belle crinière argentée ou blanche est même à la mode ! Ce n'est toutefois pas au goût de tout le monde...

Heureusement, les colorations ont fort évolué depuis quelques années et il est possible de trouver des formules plus saines et écologiques, même si les colorations chimiques représentent encore 80% du marché des colorations.<sup>[6]</sup> Toutefois, il faut être réaliste, une teinture naturelle à 100% cela n'existe quasiment pas.



### Coloration permanente ou temporaire ?

Contrairement aux colorations temporaires qui couvrent très superficiellement les cheveux et disparaissent après quelques lavages, les colorations permanentes peuvent être irritantes pour les cheveux et la peau du cuir chevelu. Elles sont aussi les plus susceptibles de provoquer des réactions allergiques, parfois graves.<sup>[7]</sup>

Le site [macoloration.be](#) reprend tous les conseils à respecter pour utiliser une coloration du commerce de façon sûre tels que réaliser un test de sensibilité, porter des gants, enlever ses bijoux, éviter le contact avec le yeux, les mains ou les oreilles...

### Colorations chimiques, naturelles, végétales ?

Les colorations naturelles sont généralement composées de **plantes dites « tinctoriales »** capables de colorer la fibre des cheveux, **d'où le nom de coloration**

**végétale**. Les plus connues sont le **henné**, la noix ou l'indigo.

Les colorations végétales ont plusieurs **avantages** :

- elles proviennent de ressources renouvelables ;
- elles couvrent bien les cheveux (tant dans la durée que les cheveux blancs) ;
- elles sont moins intrusives puisqu'elles agissent à la surface des cheveux alors que les colorations chimiques les colorent au cœur ;
- elles deviennent de plus en plus performantes.

Par contre, la coloration végétale s'accompagne aussi de certaines contraintes : on ne peut pas éclaircir sa teinte d'origine ni opter pour des couleurs non naturelles comme le rose. Et leur temps de pose est souvent assez long.

Attention au choix de la coloration dans le commerce, qu'il s'agisse de henné, de poudres à mélanger ou de pâte prêt à l'emploi. On trouve en magasin et sur internet des colorations mi-chimiques mi-végétales. Elles affichent des slogans aux allures naturelles et pourtant elles ajoutent au henné ou aux poudres végétales des oxydants, des sels métalliques...

Quelques conseils pour bien choisir et réaliser sa coloration :

- On se fie ici encore aux **labels** pour identifier les colorations contrôlées, qui offrent réellement une plus-value par rapport aux teintures conventionnelles (même si ça ne garantit pas une composition irréprochable pour autant).
- On vérifie la liste des **ingrédients**. Et on se rappelle que même des composés naturels peuvent entraîner une réaction allergique. D'ailleurs, bon nombre de produits vendus comme bio ou végétal contiennent des composés « sensibilisants ». Et s'ils sont généralement présents en moindre quantité dans les produits dits naturels<sup>[8]</sup>, ils peuvent tout de même être sources d'irritations et d'allergies. On évite particulièrement ces composés à repérer dans la liste des ingrédients (ici par ordre alphabétique):
  - Extrêmement irritants :
    - 3-Nitro-p-hydroxyethylaminophenol
    - 4-Amino-3-nitrophenol
    - Basic Brown 17 (68391-32-2)
    - di ou 6-hydroxyindole
    - HC Red n° 1 (2784-89-6) ou n°3 (2871-01-4)
    - indigofera tinctoria
    - isatin
    - phénylènediamine (alias p-phenylenediamine ou PPD)<sup>[9]</sup>
    - toluene-2,5-diamine
    - trihydroxybenzene
  - Fortement irritants :
    - 1-Naphthol
    - 4-Amino-2-hydroxytoluène
    - 4 ou 6-Amino-m-crésol
    - ...-aminopyridine
    - m-aminophénol
    - phenyl methyl pyrazolone

- resorcinol
- ...

Voir la liste complète comprenant également les sensibilisants moyennement et potentiellement irritants dans [la liste établie par le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs de la Commission européenne](#). On évite aussi [les parfums](#) qui peuvent être allergisants et [les autres composés décriés](#).

- On respecte bien les **précautions d'emploi**, surtout en ce qui concerne le temps de pose qui est plus long avec des colorations naturelles (d'autant que la couleur peut virer si on le dépasse).

## Et l'ammoniaque ?

L'ammoniaque a mauvaise presse dans les colorations. Néanmoins, il ne poserait pas de problème de santé selon Test-Santé, contrairement à son remplaçant, l'**éthanolamine**, pour lequel il existe un risque de formation de dangereuses nitrosamines. [\[10\]\[11\]](#)

## Adopter quelques bons réflexes

On adopte quelques bonnes habitudes pour prendre soin de ses cheveux et protéger l'environnement. Et on joue notamment la carte de la prévention, histoire d'éviter de multiplier les shampoings et soins spécifiques pour réparer ses cheveux.



- On fait des **lavages rapides, avec une eau pas trop chaude** (vive les économies d'énergie, d'eau... et d'argent !).
- **On évite de surdoser** les produits (shampoings, soins...), ce n'est pas plus efficace. Un seul shampoing est bien souvent suffisant pour laver sa crinière.
- On laisse ses cheveux **sécher à l'air libre** aussi souvent que possible. Le sèche-cheveux est gourmand en énergie et abîme la chevelure car l'évaporation rapide de l'eau au contact de l'air chaud fait éclater les cheveux. Si on opte pour le sèche-cheveux, on veille à enlever au maximum l'excédent d'eau contenu dans ses cheveux avant d'y souffler de l'air chaud et on se contente d'une chaleur faible.
- **On limite l'utilisation des fers à lisser, à friser...** pour les mêmes raisons. Et on

préfère des techniques plus naturelles. Comme obtenir des ondulations ou se dessiner de jolies boucles avec des tresses, des [macarons](#), l'[enroulage](#), les traditionnels bigoudis, les techniques du [twist out](#) ou du [plopping](#).

- **On protège ses cheveux du soleil et du chlore.** Pour le soleil, l'idéal est de porter un chapeau, un foulard ou une casquette. Et pour le chlore, on se rince directement la tête à l'eau claire en sortant de la piscine. En dernier recours, il existe des huiles solaires protectrices pour cheveux qui créent une barrière contre les agressions. On les préfère aussi labellisées.  
> **Voir aussi [quels produits cosmétiques essentiels choisir pour l'été](#).**
- On **limite les permanentes et les décolorations**, ce sont des traitements chimiques lourds qui abîment les cheveux.
- Au quotidien, on traite ses cheveux avec **douceur** : on répartit son shampoing délicatement, on peut masser doucement son cuir chevelu avec la pulpe des doigts, on tamponne plutôt que frictionner ses cheveux pour les sécher, on les brosse gentiment et on évite de faire au quotidien des coiffures qui tirent fort sur les racines (chignons ou queue de cheval très serrés par exemple).

## Chez le coiffeur

Les salons de coiffure qui proposent des soins et des colorations naturelles sont encore peu répandus.

**En France, il existe un label** intéressant dans le domaine : « Développement durable, **mon coiffeur s'engage** ». Ce label propose d'auditer les salons volontaires sur leurs pratiques quotidiennes : fournitures et matériel respectueux de l'environnement, pratiques économisant les ressources en eau et en énergie, qualité de l'air dans le salon, principes d'hygiène et de nettoyage appropriés, confort de travail, santé et bien-être des clients. Plus d'infos sur ce label sur [moncoiffeursengage.com](http://moncoiffeursengage.com)



**En Belgique, point de label** alors il reste à poser quelques questions à son salon de coiffure : les produits utilisés sont-ils labellisés ? Les colorations sont-elles naturelles ?...

On peut aussi demander ce qu'il advient des cheveux coupés. Ils ne doivent pas forcément atterrir à la poubelle. Il existe quelques options pour le **recyclage des cheveux** :

- Si on coupe une bonne longueur en une fois, on peut [faire don de ses cheveux à Think Pink](#) qui récupère les longs cheveux naturels pour en **faire des perruques destinées aux personnes atteintes du cancer**.



- Certains coiffeurs collectent les cheveux pour les **recycler** ou les utiliser en économie circulaire. Ils peuvent par exemple servir pour fabriquer des boudins flottants pour dépolluer l'eau ou être valorisés en agriculture (engrais, répulsifs contre certains ravageurs...). Le SPW étudierait actuellement les opportunités techniques de cette filière.<sup>[12]</sup>

Concrètement, en Belgique, l'asbl Dung Dung<sup>[13]</sup> met en place l'initiative [Hair Recycle](#) depuis début 2021 et compte déjà plus de 260 salons participants. Leur objectif est d'utiliser les cheveux récupérés pour dépolluer localement les rivières, les stations de véhicules hors d'usage, les stations d'égouttage... voire même de les utiliser comme matières premières pour des biocomposites. Il existe aussi plusieurs initiatives en France auxquelles certains coiffeurs belges participent, comme [Coiffeurs justes](#).

En-dehors de ces aspects, et en l'absence de label, il est délicat d'avoir plus d'informations sur la gestion environnementale de son salon de coiffure. À moins d'être super pote avec sa coiffeuse ou son coiffeur, on se voit tout de même mal lui demander si sa douchette est équipée d'un mousseur d'eau, si son sèche-cheveux est limité à 1000 W, s'il se fournit en électricité verte ou s'il lave ses essuies dans un lave-linge de catégorie énergétique A... Ou alors on engage subtilement la conversation sur le sujet au prochain rendez-vous. Ça changera des magazines sur les potins de stars !

## Plus d'infos

- [Quel shampoing naturel choisir pour se laver les cheveux ?](#)
- [Quel savon choisir pour se laver au naturel ?](#)
- [Quels produits cosmétiques sains et écologiques acheter ?](#)
- [Cosmétiques : comment éviter les perturbateurs endocriniens ?](#)

## Sources

Merci au Docteur Anja Vujovic, spécialiste des pathologies du cheveu, d'avoir répondu à nos questions.

- Abigail Cline, MD, PhD; Laura N. Uwakwe, MD; Amy J. McMichael, MD, No Sulfates, No Parabens, and the "No-Poo" Method: A New Patient Perspective on Common Shampoo Ingredients, *Cutis*. 2018;101:22-26.
- Bernard Y. (2009), L'étiquetage environnemental des produits en magasin, *Revue Française du Marketing*, 221, 1/5, 63-83

- Golsteijn et al., 2018. Developing Product Environmental Footprint Category Rules (PEFCR) for Shampoos: The Basis for Comparable Life Cycle Assessments, in Integrated Environmental Assessment and Management — Volume 14, Number 5—pp. 649–659.
  - Life Cycle Impact mené dans le cadre de la Revision of European Ecolabel Criteria for Soaps, Shampoos and Hair Conditioners, 2012.
  - Okada et al., 2021. Life cycle assessment (LCA) of the innovative eco-designed container for shampoo, Cleaner and Responsible Consumption 3, 100027.
  - Que Choisir, [Quatre ennemis des cheveux à éviter](#)
  - SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement, 2018. [Vous colorez occasionnellement ou régulièrement les cheveux ?](#)
  - Test-Santé, 2018. Coloration permanente des cheveux: jamais 100 % naturel, quoi qu'on en dise.
  - Test-Santé, 2021. [Guide d'achat d'une coloration permanente pour cheveux.](#)
- 

[1] *Businesscoot, 2020, [le marché du shampoing en Belgique.](#)*

[2] *Test-Santé, 2019, [Guide des shampoings réparateurs](#)*

[3] *Test-Santé, 2021, [Chute de cheveux](#)*

[4] *Périodicité conseillée par la Dr Vujovic.*

[5] *Que Choisir, 2018, [Comparatif Colorations pour cheveux](#)*

[6] *Slow Cosmétique, [Pourquoi une coloration végétale pour mes cheveux ?](#)*

[7] *D'après Detic sur [macoloration.be](#)*

[8] *Test-Achats, 2018.*

[9] *Certains composés à base de phénylènediamine sont aussi classés dans les produits fortement irritants.*

[10] <https://www.test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/produits-testes/new...>

[11] *Les nitrosamines sont des composés secondaires qui peuvent se former à partir d'ingrédients présents, notamment en cosmétiques. Elles sont potentiellement cancérigènes. (Sources : [la vérité sur les cosmétiques](#) et [Ineris](#))*

[12] [Séance plénière du 09/06/2021 du Parlement wallon.](#)

*[13] Le traitement des hydrocarbures par les cheveux est performante et se fait déjà dans plus de 10 pays dans le monde. En Belgique, le projet Hair Recycle est dans une phase pilote avec les acteurs de terrain.*

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://www.ecoconso.be/node/7067>