

OP  
ntes

# Femme Actuelle

**Cahier  
jeux**  
6 PAGES  
SPÉCIAL  
DÉTENTE

**SOIN ET COUPE**  
Le duo idéal  
pour mes  
cheveux

MEURETTE,  
COCOTTE,  
NUAGES...

# 20 recettes aux œufs surprenantes

*(Spécial  
mode)*

VIVE LES LOOKS  
BONNE HUMEUR

**BEAUTÉ**

*Le collagène  
à boire,  
ça marche?*  
VERDICT DE  
NOS LECTRICES

N°2058 - DU 4 AU 10 MARS 2024

PM PRIMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 2058 - F. 2,60 €



**BON PLAN**

*Vos vieux  
jouets valent  
de l'or...*

**Santé**

JE NE TROUVE PAS  
DE GYNÉCO!  
LA SOLUTION

SE 2761 - DR 4300F - GJ 5800B - BE 41 - ES 1104 - DE 1101 - F 1101 - GJ 31 - PI 1101 - BON 000011201 - AN 01 000 - IN 1101 - ONE 000001 000001 - ONE 000001 000001 - ONE 000001 000001



## ILS SONT ONDULÉS À BOUCLÉS

Pour magnifier un cheveu naturellement souple, il lui faut une coupe et un soin qui lui apportent du ressort.

**La bonne coupe :** le bob bouclé convient à votre nature de cheveux, leur épaisseur est suffisante pour apporter un volume équilibré à la coiffure. Pour garder la forme naturelle des boucles et obtenir la longueur qui convient à la forme de votre visage, le coiffeur effectue la coupe à sec. Et l'avantage avec cette coiffure, c'est que vous pouvez changer de style. Si vous souhaitez afficher un look décontracté, donnez à vos ondulations un côté wavy. Vous préférez une allure sophistiquée ? Dessinez des boucles, plus glamour.

**Le soin qu'il me faut :** votre cheveu est fragile. Il est sensible aux frottements, aux frictions sur l'oreiller, à la chaleur des outils coiffants. Un après-shampooing protecteur et réparateur est indispensable. Pour éviter d'alourdir les boucles, préférez une formule légère, à base d'extraits de graines de lin et d'hydrolat de gingembre, à la fois hydratants et fortifiants. Bien aussi, le duo huile d'Abyssinie et protéines végétales hydrolysées, qui dope le ressort. Appliquez le soin sur les longueurs et pointes essorées, massez bien mèches à mèches, laissez agir 2 minutes puis rincez.

**ON AIME Double action. Conditionneur pour Cheveux Ondulés, Ondulados Lolo Inc, Lolo Cosmetics, 16,40 € chez Biou Libellule (1). Dynamisant. Après-Shampooing Sublimateur de Boucles, MoroccanOil, 27 € (2).**

## ILS SONT FRISÉS

Les boucles denses doivent être mises en valeur par un coiffeur expert. Car si la coupe n'est pas adaptée, les volumes risquent d'être mal placés.

**La bonne coupe :** s'ils sont courts ou mi-longs, adoptez un look shaggy pour apporter de la modernité et un petit côté rock à votre coiffure. C'est l'effet de dégradé associé aux mèches plus longues sur les côtés et dans la nuque qui donne à la chevelure une belle structure, dynamique et volumineuse, et booste le mouvement tout en réduisant la masse. Les boucles peuvent retomber sur le front si vous le souhaitez, mais évitez les franges courtes. Pour un résultat harmonieux, misez sur une longueur au niveau des sourcils.

**Le soin qu'il me faut :** un spécialiste du ressort ! Une crème sans rinçage, un masque ou un spray, choisissez la texture qui vous plaît. Mais, dans tous les cas, misez sur une formule qui soigne la fibre et sublime la texture de vos boucles grâce à des actifs comme l'extrait de bambou ou l'aloé vera. Certains sont aussi enrichis en ingrédients qui apportent de la brillance comme l'huile d'olive.

**ON AIME Express. Expert Nutri-Frizz Soin Spray Raviveur de Boucles, Franck Provost, 8,35 € (1). Définissante. Crème coiffante Kuri Potion, Les Secrets de Loly, 22 € (2).**



Notre expert



Olivier Labrun  
Fondateur d'Olab Paris

## VOS LONGUEURS SONT SENSIBILISÉES ? ADAPTEZ LE SOIN

« Lorsque les cheveux sont fragilisés, mieux vaut utiliser le masque avant le lavage plutôt qu'après. La juste dose : deux noisettes à appliquer petit à petit, surtout pas d'un coup, pour que le cheveu soit imbibé de produit. Posez-le sur cheveux secs, et vaporisez de l'eau pour faire pénétrer les actifs. Les soins s'appliquent toujours à rebrousse-écailles, des pointes vers les longueurs et se malaxent. Après le temps de pose, rincez abondamment et lavez la chevelure avec une formule au pH acide pour bien refermer les écailles. Si vous utilisez un après-shampooing, tressez vos longueurs et enduisez-les de deux à trois noisettes de produit. »

*Le frise un peu, beaucoup...*

La classification des typologies capillaires mise au point par le coiffeur américain Andre Walker permet de déterminer votre type de cheveux selon le degré de frisure. Elle prend en compte la texture de 1 (raide) à 4 (très frisé) et les caractéristiques de A (très fin) à C (épais) qui déterminent l'intensité des boucles. 4C, le plus frisé, correspond à un cheveu crépu.