

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59

**Artikel:** Comment protéger ses cheveux en vacances?  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831316>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Comment protéger ses cheveux en vacances?

**Chic, c'est l'été! Soleil et baignades sont au programme, mais comment préserver sa chevelure de leurs effets desséchants? Les conseils d'une spécialiste.**

**LE SOLEIL ASSÈCHE** L'été, il peut avoir des effets positifs sur nos cheveux: il donne de jolis reflets, il active la circulation des microvaisseaux et il fixe le calcium sur le cheveu en provoquant une production de vitamine D. Mais gare à l'overdose, car les infrarouges assèchent l'épiderme et modifient le pH du cuir chevelu, ce qui peut se transformer par des états pelliculaires. «Avant une exposition au soleil, n'oubliez pas d'enduire vos cheveux d'une huile protectrice spéciale cheveux, avec filtres UV, conseille Nellina Bertolo, coiffeuse chez Garnier Coiffure à Lausanne. Vous pouvez l'utiliser sur cheveux mouillés ou secs. C'est très efficace si vous projetez de passer des vacances balnéaires au Sud, mais ce n'est pas nécessaire si vous restez en Suisse.» Plusieurs marques proposent des soins spécifiques (Solar Sublime de L'Oréal Professionnel et Sebastian, entre autres). Karité, beurre de cacao, argan: les principes contenus dans ces masques vont adoucir et réparer les cheveux abimés.

**LE SEL IRRITE** A la plage, n'hésitez pas à prendre une bouteille d'eau douce pour rincer votre chevelure après la baignade, si aucune douche n'est à disposition. En effet, le sel (et le sable

aussi) irrite le cuir chevelu, avec le risque de démangeaisons. Et de retour à l'hôtel? «Après le lavage, vous pouvez utiliser un masque après-soleil, puis un lait solaire régénérant, sous forme de spray, en évitant les racines et en insistant chaque fois sur les longueurs et les pointes», explique la professionnelle. Notre astuce nature: appliquez sur vos pointes de l'huile de ricin ou d'avocat avant de vous coucher. Si vos cheveux sont longs, vous pouvez les natter. Douceur garantie le lendemain matin!

**LE CHLORE DÉSHYDRATE** Lui aussi dessèche la fibre capillaire. Plus dérangeant: il abîme la couleur. Attention donc au délavage! A propos, est-il déconseillé de se faire une coloration avant de partir en vacances balnéaires? «L'idéal est de la prévoir un, voire deux mois avant son départ, pour éviter que le cheveu, fragilisé, subisse une nouvelle agression. Mais tout dépend de la nature de votre cheveu, précise Nellina. Si la repousse exige une coloration hors de

ces délais, alors on prendra soin de se concentrer sur les racines.» Là aussi, usez d'un shampoing doux, d'un après-shampooing nourrissant et d'un masque régénérant, plus riche, pour limiter les effets cumulés du soleil et du chlore. A quel rythme? «Après chaque lavage si nécessaire ou selon l'état de votre chevelure, complète-t-elle. L'utilisation d'un après-shampoing est d'ailleurs recommandée pour tous les types de cheveux.»

**LE CHAPEAU PROTÈGE** et, contrairement à certaines idées reçues, il ne favorise pas la calvitie. A moins que certains de ses composants (élastique, pièces en plastique) accrochent les cheveux et leur cause des dégâts. Le cuir chevelu transpire, certes, mais il suffit de se laver les cheveux, et le tour est joué!

**Sandrine Fattebert Karrab**

