

Soins des cheveux

1. La Promesse de Dieu

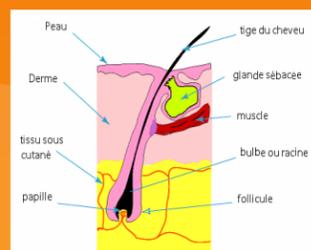
« Et même les cheveux de votre tête sont tous comptés. Ne craignez donc point ; vous valez plus que beaucoup de passereaux » *Luc 12 :7.*

« Les cheveux blancs sont une couronne d'honneur ; c'est dans le chemin de la justice qu'on la trouve » *Proverbes 16 :31.*

Lorsque Dieu a créé l'homme et la femme, Il les a dotés d'une chevelure.

2. Définition

Le cheveu a un rôle de protection. Il protège le crâne en atténuant les chocs ; il permet de réguler la température à la surface de celui-ci : quand il fait froid, le cheveu joue le rôle d'isolant et quand il fait chaud, l'évaporation de la sueur produite favorise un rafraîchissement du crâne.



Le cheveu est constitué de deux parties : le follicule pileux qui est situé sous l'épiderme (dans le cuir chevelu) et la tige pileuse qui est la partie visible du cheveu.

- ✓ A l'intérieur du follicule pileux se produit la croissance du cheveu. Ce bulbe se termine par la racine du cheveu et est entouré de nerfs et de capillaires sanguins où les cellules peuvent puiser les nutriments nécessaires à leur croissance. C'est aussi à l'intérieur de ce follicule que sont synthétisés les pigments qui donnent à nos cheveux leur couleur.

A côté de l'orifice d'où sort la tige pileuse, se trouve la glande sébacée qui sécrète un liquide huileux qui va gainer le cheveu.

- ✓ La tige pileuse est constituée de cellules à base de kératine et disposées en trois couches :
 - la moelle,
 - le cortex (cœur du cheveu),
 - la cuticule (couche externe du cheveu composée d'écailles lui donnant son éclat et son aspect soyeux).

3. Agressions du cheveu

Le cheveu est très souvent victime d'agressions :

- ✓ - L'environnement pollué (*villes polluées, fumées de cigarettes...*).
- ✓ - Le soleil (*exposition trop longue et trop fréquente*).
- ✓ - L'eau du shampooing (*souvent trop calcaire, trop chaude...*).
- ✓ - Les lavages trop fréquents (*plus d'une fois par semaine*).
- ✓ - Les lavages, les soins (*défrisage, décoloration...*) avec des produits qui ne sont pas adaptés, qui sont trop agressifs.
- ✓ - L'utilisation inadaptée de peignes ou de brosses.
- ✓ - Le séchage trop énergique ou trop violent (le sèche cheveu).

Le cheveu peut aussi être fragilisé par :

- ✓ Certains chocs émotionnels (décès, annonce de maladies...).
- ✓ Maladies (cancers, maladies de la thyroïde...)
- ✓ Prise de médicaments (antidépresseurs, anti-cancéreux ...).

Cette fragilisation peut aller jusqu'à la perte partielle ou totale du cheveu.

4. Soins du cheveu

Dans *1 Corinthiens 6 :19*, l'apôtre Paul nous dit : « Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-même ? »

Nous comprenons ainsi que nous devons prendre soin de notre chevelure comme toute autre partie, organe de notre corps. Nous avons été créés pour glorifier Dieu.

5. Soins du cheveu et les Conseils de l'Esprit de Prophétie

« Chaque organe requiert donc sa part de nutrition : le cerveau, les os, les muscles, les nerfs exigent chacun la leur. N'est-il pas merveilleux ce procédé par lequel nos aliments sont transformés en sang et ce sang employé à restaurer les tissus usés par le travail ? Jour et nuit, inlassablement, il (le sang) apporte la vie et la force à chaque nerf, à chaque muscle, à chaque tissu. » *Avec Dieu Chaque jour 141.3.*

« La propreté est essentielle pour la santé physique et mentale. La peau rejette constamment les impuretés du corps. Ses millions de pores sont rapidement bloqués si on ne se lave pas souvent et les impuretés que la peau doit éliminer deviennent un fardeau de plus pour les autres organes » *Child Guidance 108.2.*

6. Les soins selon Les Huit Lois de la Santé

- ✓ **La confiance en Dieu** : il nous faut rechercher à prendre soin de nos cheveux comme Dieu le recommande et en Lui faisant confiance. D'autre part cette confiance en Dieu nous permettra de mieux appréhender les stressés et ainsi éviter tout effet néfaste sur le cheveu (comme cité précédemment).
- ✓ **L'air pur** : en recherchant un environnement pur sans pollution, nous éviterons toute agression du cheveu.
- ✓ **L'exercice physique** favorisera l'élimination des toxines par la sudation qu'il provoque et l'activation de la circulation sanguine donc une meilleure irrigation du follicule pileux.
- ✓ **Le soleil** va favoriser la fabrication de vitamine D qui elle va faciliter l'absorption et la fixation de calcium. Ce calcium fait partie des minéraux dont a besoin le cheveu pour pousser. L'exposition au soleil stimule aussi la production d'huile par la glande sébacée, ce qui donne au cheveu ses reflets. Mais l'exposition doit être raisonnable sinon la tige pileuse sera asséchée.
- ✓ **Le repos** : il faut favoriser un sommeil réparateur donc de bonne qualité et éviter la fatigue. Pendant le sommeil, le corps effectue les réparations cellulaires et cela ne peut qu'être bénéfique à la croissance du cheveu.



- ✓ **L'eau** : le shampoing sert à débarrasser le cheveu et le cuir chevelu de toute sorte d'impuretés (poussières, peaux mortes du cuir chevelu, excès de gras : sébum/huile naturelle...). Nous choisirons plutôt une eau douce très peu ou pas calcaire.
 - **L'eau chaude/tempérée** (*Attention température supportable*) va faciliter la dissolution de ces impuretés. L'utiliser au début du shampoing et pas trop longtemps car elle abîmerait la couche externe de la tige pileuse (la cuticule), rendant le cheveu poreux. De plus, l'utilisation fréquente et prolongée d'une eau chaude entraînerait une diminution conséquente de l'huile naturelle produite par la glande sébacée.
 - L'eau froide (*pas glacée*) est à utiliser pour rincer le cheveu. Elle favorisera le resserrement des écailles de la cuticule, permettant ainsi au cheveu d'être gainé et plus brillant car elle ne supprime pas l'huile naturelle.
- ✓ **La tempérance** : l'excès en tout nuit, n'est-ce pas ? nous devons donc faire attention au nombre de shampoing par semaine car tout contact énergique et fréquent avec le cheveu l'agresse. Pour protéger la tige pileuse, le bulbe pileux va sécréter de l'huile ; plus le cheveu sera gras plus nous aurons tendance à le laver : nous entrerons alors dans un cercle sans fin !!!
- ✓ **La nutrition** : notre alimentation est sensée nous apporter tous les nutriments nécessaires à la croissance du cheveu. Nous avons besoin de vitamines (B5, B6...) et de minéraux (Cuivre, Zinc, Fer...) que nous trouverons dans les légumes (jus de légumes crus notamment légumes verts crus comme les orties, les fanes de betteraves...), les fruits (smoothies), les fruits secs (noix, amandes...). Nous trouverons également des acides gras et des acides aminés (nécessaire à la fabrication de la kératine).

Le cheveu subit trois phases qui se succèdent : la croissance, le repos et la mort. À la mort du cheveu, le cycle se poursuit et un nouveau cheveu pousse l'ancien. La vitesse de croissance des cheveux est déterminée génétiquement et il n'est pas possible de l'accélérer significativement. Mais, une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation aident à la croissance.

Soins complémentaires :

Massage : masser le cuir chevelu régulièrement afin d'activer la circulation et ainsi favoriser une bonne oxygénation du follicule pileux.

Poser une ou les deux mains sur le cuir chevelu et effectuer des pressions circulaires. Ce massage peut aussi être effectué pendant le shampoing.

Lotion 1 : PREPARATION POUR STIMULER LA POUSSE DES CHEVEUX

100g de feuilles fraîches de capucine : (*topique du cuir chevelu*).

100g de feuilles fraîches d'ortie

100g de buis (*désinfectant et cicatrisant*).

50g de feuilles de romarin (*anti-infectieux*).

50g de bardane (*stimule la pousse du cheveu*).

500g d'alcool à 90°

Hacher les plantes et les laisser macérer 15 jours dans l'alcool, filtrer, parfumer la lotion avec une goutte d'huile essentielle de citron ou de géranium.

Lotion 2 : PREPARATION POUR STIMULER LA POUSSE DES CHEVEUX

50g de feuilles d'ortie fraîches

(*stimule la pousse du cheveu, est riche en fer, soufre*).

1 cuillère à soupe de glycérine

(*maintient l'hydratation du cheveu*).

1 cuillère à soupe d'huile de ricin ou carapate (*nourrit le cheveu-l'embellit*).

1 cuillère à soupe de rhum ou d'alcool à 90°

5 gouttes d'huile essentielle de Ylang-Ylang (*stimule la pousse et embellit le cheveu*).

Faire infuser les feuilles d'ortie dans un litre d'eau. Laisser refroidir, Filtrer et verser dans un flacon pulvérisateur. Rajouter la glycérine, l'huile, le rhum ou l'alcool et l'huile essentielle.

Frictionner le cuir chevelu tous les soirs-**Bien mélanger avant utilisation**

Conserver la préparation au réfrigérateur pas plus de 10 jours. Si une odeur désagréable apparaît, jeter la préparation. **Lotion testée durant 4 mois avec bons résultats.**

Lotion 3 : PREPARATION CONTRE LES PELLICULES (DESQUAMATION DU CUIR CHEVELU)

100 g de fougère capillaire (plante fraîche ou séchée)

(*elle est astringente*).

1 L d'eau

Faire bouillir trente minutes et filtrer

Frictionner le cuir chevelu après shampoing et rinçage.

Conserver la préparation au réfrigérateur pas plus de 10 jours. Si une odeur désagréable apparaît, jeter la préparation.

7. Encouragements

Quand nous perdons un de nos cheveux, l'Éternel le sait. Nous pouvons être rassurés qu'Il prend soin de nous, même dans les petites choses de la vie.

« Ce que le Seigneur désire pour tout être humain est exprimé par l'apôtre Jean en ces termes : 'Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme'. L'air pur, le soleil, l'eau, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, la confiance en Dieu, voilà les vrais remèdes ». – *Avec Dieu Chaque Jour 144.4*

Demeurons fidèles même dans les petites choses.



août 2015 – MS – Sources Guide des plantes médicinales : Dr G. Pamplona Roger. – Vie et Santé
"phytothérapie" - www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org - www.youtube.com/users/LGC7771c/videos