



# BEST SELL'HAIR

LES TENDANCES COIFFURE QUI SUBLIMENT VOTRE STYLE

*Mode*

Tendances  
printemps/été  
2025

*Portrait*

Sylvie Haessy,  
coiffeuse à l'âme nature

*Édition spéciale*

# Coiffure & Bien-être

*Shopping*

Les incontournables

*Santé*

Les TMS

Le Centre Leclerc à Dijon



EDM BP COIFFURE 2e année - MEDIATIKS2025 - n°1



# Édito



**D**epuis la crise sanitaire, le domaine de la coiffure a beaucoup changé. Sans salon de coiffure, les clients ont dû repenser leur rapport à la coiffure et le recours aux professionnels que nous sommes.

Dès lors, il nous faut repenser l'expérience qu'on leur propose. En effet, les clients viennent moins souvent, mais souhaitent des moments de qualité, qui favorisent un bien-être personnel. Le bien-être en salon de coiffure est donc un élément essentiel pour fidéliser la clientèle et offrir une expérience agréable.

Ce bien-être passe déjà par le bien-être du personnel qui va favoriser une bonne ambiance. Offrir un espace harmonieux et un mobilier confortable contribue largement à cette bonne ambiance. Il faut aussi au maximum gérer le stress et l'attente en proposant des prestations qui vont les réduire. Il existe encore bien d'autres points à améliorer, mais ces quelques idées, je pense, vous permettront d'offrir à votre clientèle une expérience de grande qualité.



Vanessa Patriat

**Enseignante référente  
de la filière Coiffure**



# LES ÉQUIPI'HAIR

**Directrice de publication**

Lilou Mary

**Rédactrice en cheffe**

Louna Fichot

**Conception graphique**

Ophélie Duchesne

**Mise en pages**

Michaël Fumex

**Illustrations**

Ophélie Duchesne

Louna Fichot

Cassandra Thiebaut

**Corrections et relecture**

Nattes Francesca

**Reporters**

Louna Fichot

**Journaliste d'investigation**

Sally Gharbi

**Journalistes**

Cassandra Thiebaut, Morgane Bouvret, Manon Bruet-Martin, Camille Marteau, Cassiopée Ona, Chloé Osterfeld, Ophélie Duchesne, Axelle Alvarez, Angela Rubagotti, Marie Devaud

**Remerciements**

Pechinot Fabrice

Aline Hugon

**Remerciements affectueux**

Marie Devaud ❤️

# BEST SOMM'HAIR

5

## Mode

*Tendances printemps été 2025*

*Les tendances coiffure qui subliment votre style*

*Boucles et afro : soignez vos textures*

*Osez la perruque !*

11

## Bien-être

*La confiance en soi grâce à la coiffure*

*Routine capillaire : les gestes quotidiens*

*Les hommes aussi ont leurs routines*

*Sylvie Bourdin, socio-coiffeuse au centre G. Leclerc à Dijon*

*Chute de cheveux : que faire ?*



11

## Santé

*Le stress et la pression au salon*

*Préservez-vous des TMS, adoptez les bonnes postures*

13

## Shopping

*Un point sur le matériel*

*Des soins bons pour vos cheveux, bons pour la planète*

13

## Actu

*On y était : le MCB*

15

## Environnement

*Le saviez-vous ? Le cheveu se recycle grâce à Capillum*

17

## Portraits

*Lilou, talent d'apprentie*

*Sylvie Haessy, l'âme Nature*

*Le salon qui monte : Le Privilège à Dijon*

Photo de couverture : EDM / DR

Mode

# TENDANCES COIFFURE 2025

*Coupes & couleurs à adopter*

*La coiffure est un art en perpétuelle évolution, où les tendances changent au fil des saisons et des influences de la mode.*

*Pour 2025, les coupes se veulent audacieuses, naturelles et faciles à entretenir, tandis que les couleurs jouent avec des nuances profondes et lumineuses pour illuminer le visage. Découvrez les styles incontournables de l'année pour femmes et hommes.*

**MANON BRUET-MARTIN, CHLOÉ OSTERFELD, CASSIOPÉE ONA, MARIE DEVAUD**



# Les tendances coiffure qui subliment **VOTRE STYLE**

## LES COULEURS TENDANCE 2025 : MOCHA MOUSSE, BOLD BLOND, ROUX NATUREL

### Le Mocha Mousse

Cette couleur de cheveux tendance mélange des nuances de brun chaud et de reflets froids pour un effet subtil et naturel. Inspirée des tons du café moka et de la texture mousseuse d'un cappuccino, cette teinte offre un équilibre parfait entre profondeur et luminosité.

### Le Bold Blond

C'est une tendance coloration audacieuse qui met en avant un blond lumineux et affirmé, souvent caractérisé par des nuances franches et éclatantes. Contrairement aux blonds plus subtils comme le blond cendré ou le blond vanille, le Bold Blond se distingue par son intensité et son impact visuel.

### Le Roux Naturel

Cette teinte rare et lumineuse se décline en une palette de nuances allant du cuivré doux au roux intense. Inspirée des cheveux naturellement roux, elle apporte chaleur et éclat à la chevelure tout en mettant en valeur les traits du visage.



Visuels générés avec Chat GPT

## LES COUPES TENDANCES CETTE ANNÉE : LE CARRÉ FRANÇAIS, LA PIXIE AUDACIEUSE, LA COUPE COURTE, LA BUTTERFLY CUT



### Le carré français (French bob)

Cette coupe élégante, légèrement dégradée, atteint la mâchoire et met en valeur le visage avec un look chic et décontracté. Elle peut être portée avec des ondulations légères pour un effet naturel ou lissée pour une apparence sophistiquée



### La coupe pixie audacieuse

Le pixie cut fait un retour en force en 2025. Cette coupe courte et effilée offre un look moderne et met en avant les traits du visage, idéale pour celles qui recherchent une transformation radicale.



### La coupe courte dégradée

Un style court avec du volume et des mèches effilées, parfait pour ajouter du dynamisme aux cheveux.



### La coupe Butterfly

Elle est idéale pour celles qui veulent une coupe dynamique sans sacrifier leur longueur. Elle convient particulièrement aux cheveux mi-longs à longs et se marie bien avec un brushing volumineux ou des ondulations souples.

## LES COUPES HOMME TENDANCE LA COUPE "TAPER", LA BUZZ CUT ET LE DÉGRADÉ ESPAGNOL



### "Taper" classique

Cette coupe intemporelle se caractérise par des cheveux progressivement plus courts sur les côtés et plus longs sur le dessus, offrant un look soigné et polyvalent.

*Visuel généré par Chat GPT*



### La "Buzz Cut" moderne

Cette coupe ultra-courte est idéale pour ceux qui recherchent un entretien minimal tout en conservant une apparence nette et masculine.

*Visuel généré par Chat GPT*



### Le dégradé espagnol

C'est une coupe de cheveux très tendance qui se caractérise par un fondu ultra-court et progressif sur les côtés et l'arrière de la tête, avec une démarcation plus nette par rapport aux cheveux du dessus.

# BOUCLES ET AFRO

## Soignez vos textures

SALLY GHARBI

On qualifie de texturés les cheveux ondulés, frisés, bouclés et crépus. Les coiffeurs ont plus de facilités avec un cheveu lisse qu'un cheveu texturé, car ils demandent plus de soin et d'hydratation et sont d'une nature bien plus sèche. Toutefois, ils sont de plus en plus appréciés au fil des années. Mais... on part de loin.

### Connaître son type de cheveu

Il existe différents types de cheveux qui varient en fonction de leurs formes, de leurs couleurs, et de leurs épaisseurs.

En termes d'épaisseur, ils peuvent être fins, moyens, épais.

The diagram, titled "HAIR TYPE", illustrates 11 different hair textures. It is organized into four categories:

- Type 1:** Straight hair (1).
- Type 2:** Wavy hair (2A, 2B, 2C).
- Type 3:** Curly hair (3A, 3B, 3C).
- Type 4:** Coily/Curly hair (4A, 4B, 4C).

Each hair type is represented by a vertical line showing its characteristic wave or curl pattern, and a small illustration of a person's head with that hair type. The labels 2A, 2B, 2C, 3A, 3B, 3C, 4A, 4B, and 4C are placed above their respective hair strands.

**Les cheveux sont catégorisés en 4 types différents**

*Type 1*  
Les cheveux lisses/raides (1, 2A)

*Type 2*  
Les cheveux ondulés/bouclés (2B, 2C)

*Type 3 :*  
Les cheveux frisés (3A, 3B, 3C)

*Type 4*  
Les cheveux crépus (4A, 4B, 4C)

Schema biolyfulldbox.fr

Au toucher, ils peuvent être : *granuleux, fibreux, lisses, râpeux, piquants, doux, rugueux, humides, soyeux, veloutés, cireux, gras, sec, visqueux, collants...* Le ressenti, malgré une certaine épaisseur, peut varier.

Afin de déterminer son type de cheveux, il suffit de les laver, les laisser sécher à l'air libre et comparer un cheveu au tableau des types de cheveux.

# Mode

## Comment soigner et coiffer un cheveu texturé

Sur les réseaux sociaux, un effet de mode s'est installé, et on voit de plus en plus de routine "curly hair". Il y a encore deux, voire trois ans en arrière, on ne voyait rien de tout cela. On trouvait principalement des routines et des conseils d'entretien pour cheveux lisses, et seulement des produits pour faciliter le lissage des cheveux texturés, des lissages permanents, des pubs et code promo pour des lisseurs...

C'est un type de cheveu qui a sans arrêt besoin d'hydratation pour ne pas paraître abîmé, moussieux, sans forme ou encore pas coiffé.

## Une bonne routine est nécessaire

Il en existe pour tous les goûts, avec ou sans gelée/mousse, et qui prennent plus ou moins de temps.

Une fois que vous aurez choisi des produits en fonction de votre texture, voilà comment procéder.

- Après deux shampoings adaptés à votre cuir chevelu, il faut bien essorer les cheveux et appliquer un soin hydratant sur les longueurs et pointes.
- Laisser poser votre soin de 3 à 5 min à une demi-heure (en sachant que c'est au bout de 30 minutes que le cheveu est saturé). Toutefois, le laisser poser 30 minutes maximise les effets de votre soin.
- Appliquer vos produits, tête en bas, en coiffant vos cheveux avec les doigts dès la racine, et en les décollant pour un effet volume en racine ou la tête droite pour un effet plus plat. Vous pouvez définir vos boucles à la brosse ou au doigts vous avez le choix !



Photo Francesca Naites

Il existe beaucoup de techniques de routine sur les réseaux, vous trouverez forcément celle qui vous convient !

Évitez tout de même les appareils chauffants afin de ne pas casser ou abîmer vos boucles .

Le fait d'avoir une bonne routine changera votre vision de votre chevelure.

Enfin, adoptez le chignon ananas pour dormir et si vous pouvez, portez un bonnet en satin. Ces deux astuces vous permettront d'éviter les frottements excessifs avec les draps et cela minimisera les frisottis et la casse. La coiffure ananas vous permettra de garder vos boucles et de ne pas avoir à refaire une routine tous les matins.

Mode

# Oser LA PERRUQUE

*Aujourd'hui, l'utilisation de perruques est devenue une pratique courante notamment pour des raisons esthétiques. Que ce soit pour changer de look, de couleur de cheveux... c'est un accessoire de beauté très apprécié.*

*Elle peut également booster la confiance en soi, surtout lorsqu'on a une matière de cheveux fins. Elle peut combler un manque dans la chevelure ou même protéger son cuir chevelu.*

**MORGANE BOUVRET & LOUNA FICHOT**

## **Qu'est ce qu'une perruque ?**

Les perruques sont des couvertures artificielles de cheveux couvrant la totalité ou la majeure partie de la tête (postiche), en cheveux synthétiques ou naturels, portée en majeure partie par les personnes atteintes de maladie ou en cours de traitements (cancer, alopecie, chimiothérapie ou autre maladie)

## **Les avantages de la perruque**

Porter une perruque peut souvent aider à protéger les cheveux naturels contre les dommages liés à la coiffure, aux traitements (le crâne des personnes sous traitement médical est plus sensibilisé que la normale) ou aux appareils thermiques.

## **Quelle perruque choisir ?**

Tout dépend du rendu que vous souhaitez et du prix.

- Les perruques synthétiques sont généralement composées de fibres plastiques ou acryliques qui imitent les cheveux, elles sont généralement moins chères. Les fibres sont chauffées à une certaine température et ensuite cordées en cheveux qui ressemblent à des fibres humaines, le rendu est généralement plus brillant, on ne peut pas les retoucher et elles s'usent plus vite.
- Les perruques naturelles, les cheveux sont noués sur un bonnet, il est possible de donner un mouvement pour donner un sens aux cheveux. L'avantage avec les perruques naturelles c'est que l'on peut utiliser les appareils thermiques sur la chevelure. Elles sont aussi plus durables.

Photo EDM / DR



Bien-être

# LA CONFIANCE EN SOI

## *grâce à la coiffure*

OPHÉLIE DUCHESNE & AXELLE ALVAREZ

*Les cheveux ont pour fonction première de protéger notre cerveau. Ils protègent la peau du cuir chevelu et les oreilles des aléas climatiques, absorbent également la transpiration et jouent un rôle dans la thermorégulation. Véritable bouclier, nous en prenons soin et faisons tout pour l'embellir grâce à la coiffure.*

### **La coiffure: reflet de notre personnalité et de notre identité**

La coiffure est un symbole puissant qui traverse le temps et l'espace. Il s'agit d'un élément à part entière de notre culture et de notre personnalité, une carte d'identité, comme une marque de fabrique qui nous distingue des autres. Bien plus qu'un reflet de notre société, la coiffure est une extension de notre identité. Que l'on choisisse de porter les cheveux longs, courts, colorés, naturels, lisses ou frisés, chaque style est un choix personnel.

**LA COIFFURE EST UN SYMBOLE PUISSANT QUI TRAVERSE LE TEMPS ET L'ESPACE. IL S'AGIT D'UN ÉLÉMENT À PART ENTIÈRE DE NOTRE CULTURE ET DE NOTRE PERSONNALITÉ**

*Coiffure torsadée,  
appelée aussi  
nattes à deux brins.  
Réalisée par Ophélie et  
portée par Axelle.*

*Photo EDM / DR*



### Coiffure et thérapie : les coiffeurs, alliés de la santé mentale

La coiffure peut aussi servir d'outil de guérison et de reprise de contrôle. Pour les personnes atteintes du cancer qui ont perdu leurs cheveux suite à un traitement, le fait de retrouver une chevelure peut représenter une étape importante dans leur processus de guérison.

**NOTRE COIFFEUR N'EST PAS SEULEMENT LA PERSONNE QUI COUPE ET STYLISE NOS CHEVEUX**



*Si on imaginait un bouclier de cheveux ? Il ressemblerait peut-être à celui-ci, généré avec DALL-E*

En cela, les coiffeurs sont de véritables alliés de notre santé mentale. Notre coiffeur n'est pas seulement la personne qui coupe et style nos cheveux, c'est aussi un véritable confident, un conseiller, voire parfois un thérapeute non officiel.

De nombreux clients se sentent à l'aise pour discuter de leurs problèmes personnels avec leurs coiffeurs, qui leur offrent une écoute bienveillante et empathique.

Il est clair que la coiffure n'est pas simplement une question d'esthétique, mais aussi de bien-être et de santé mentale. Les pouvoirs thérapeutiques de la coiffure sont multiples et peuvent avoir un impact significatif sur la vie des individus.



Bien-être

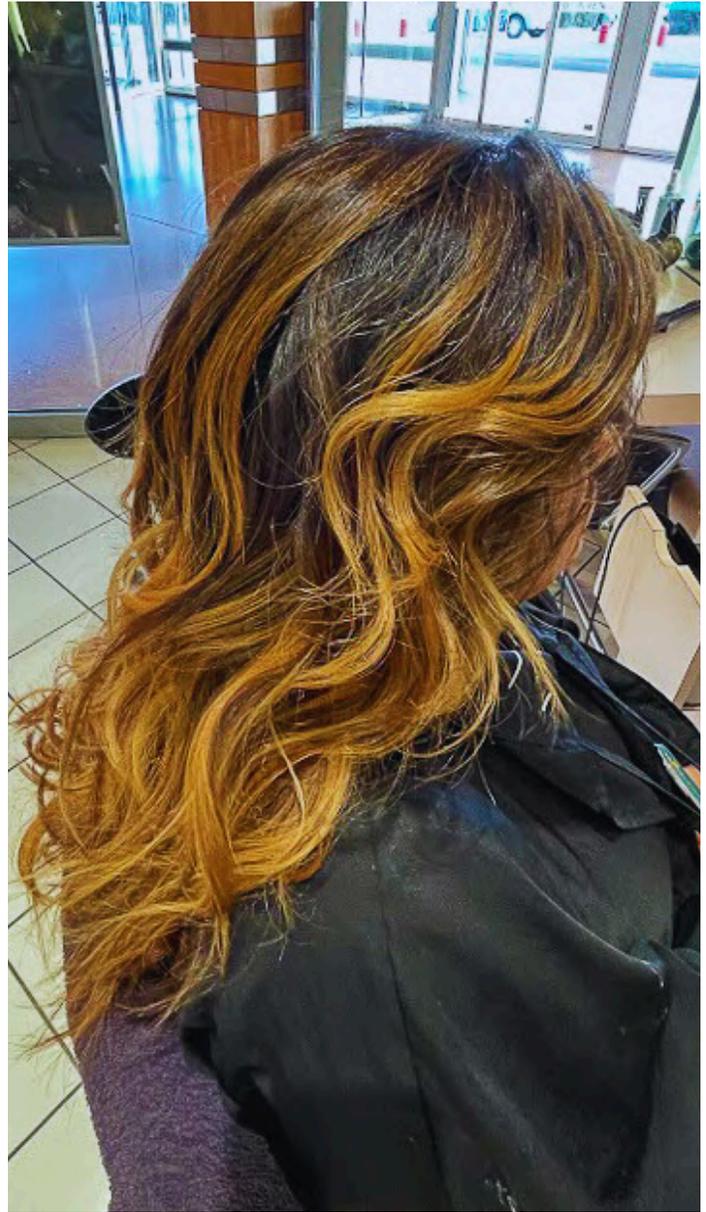
# ROUTINE *capillaire*

Les gestes quotidiens indispensables



Photo EDM / DR

ANGELA RUBAGOTTI ET CASSIOPÉE ONA



*Prendre soin de vos cheveux est essentiel pour maintenir leur santé et leur beauté. Une routine capillaire régulière permet non seulement de garder vos cheveux en bon état, mais aussi en bonne santé.*

### **Sans routine, les cheveux ça donne quoi ?**

La barrière entre les cheveux et les agressions extérieures est plus poreuse. Les cheveux sont plus fragiles, ils s'abîment et ont donc tendance à se casser. Le choix de vos produits peut lui aussi impacter considérablement votre santé capillaire. Avec une routine capillaire adaptée, vos cheveux seront plus beaux et plus faciles à coiffer.

### **Les produits d'une bonne routine**

Pour bien réaliser ces étapes il vous faut

- un bon shampooing pour éliminer les impuretés,
- un masque pour régénérer la fibre en profondeur,
- un soin thermo - protecteur pour protéger la fibre.

## Les étapes de la routine capillaire

1

Appliquer le shampooing uniquement sur les racines  
Faire mousser  
Rincer à l'eau fraîche afin de refermer les écailles du cheveu

2

Après avoir lavé vos cheveux, l'utilisation d'un après-shampooing est nécessaire pour faciliter le démêlage et réparer la fibre capillaire des agressions extérieures.  
Essorez vos cheveux, prenez une noisette de produit dans votre main selon la longueur de votre chevelure puis appliquer uniquement sur les longueurs et pointes. Laisser pauser quelque minute puis rincer.

3

Ensuite, appliquer le masque, toujours sur les longueurs et les pointes.  
Laisser pauser 5 à 10 minutes, puis rincer abondamment à l'eau fraîche

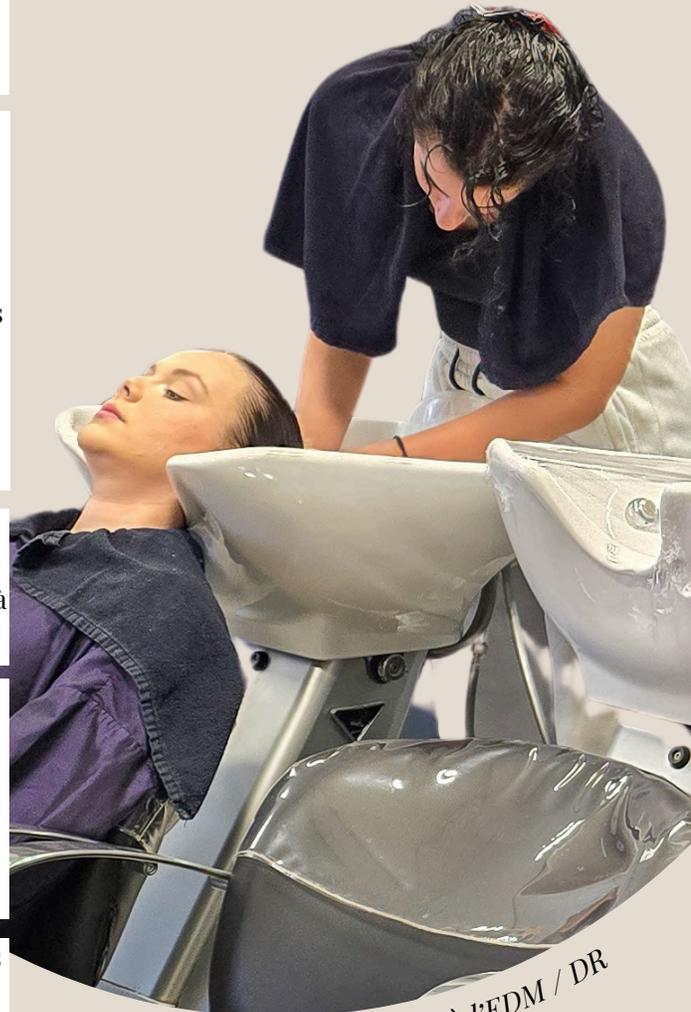
4

Appliquer une crème protectrice de chaleur avant de passer au séchage

Procéder au séchage. Il faut présécher au maximum la chevelure pour enlever le plus d'humidité, et terminer à la brosse.

5

La finition : on peut appliquer une huile sur les longueurs pour protéger la chevelure des agressions extérieure et pour apporter de la brillance et enlever les frisotis.



*Soin au bac à l'EDM / DR*

### À quelle fréquence laver vos cheveux ?

Tout dépend de la sécrétion de sébum, mais laver vos cheveux trop souvent risque de les abimer !

Les cheveux sont agressés et répondent à cette agression en regraissant plus rapidement.

Nous vous conseillons d'espacer au maximum vos shampooings et de ne laver vos cheveux que lorsque cela est vraiment nécessaire.

En général vous pouvez les laver deux à trois fois par semaine

### Nos conseils maison

- Utiliser une brosse en poils de sanglier. Elle permet un démêlage en douceur sans casser le cheveu.
- Utiliser à la maison pour dormir un bonnet ou un cousin en satin. La texture lisse du satin permet de réduire le risque de casse, de nœud et de pointes fourchues.
- Il est préférable d'utiliser un chouchou en soi, car cela réduit la casse et la perte de cheveux contrairement au élastiques.

# LES HOMMES AUSSI ont leurs routines

Bien-être

*Aujourd'hui, de plus en plus d'hommes achètent des produits pour réaliser une skincare afin d'améliorer la qualité de leur peau et l'entretenir. Avoir une bonne routine est un plus pour être bien apprêté et ne s'arrête pas à la peau, mais concerne aussi l'entretien de la barbe.*

*Avoir une belle barbe est devenu une tendance chez les hommes. Et pour se faire, cela nécessite d'avoir de bons conseils et des produits adaptés.*

*Voici quelques conseils pour votre rasage et entretenir votre barbe*

**CHLOÉ OSTERFELD**

## Conseil pour bien entretenir une barbe

Il faut tout d'abord bien nettoyer son visage pour enlever toutes les impuretés de la journée. Ensuite, il faut brosser la barbe pour bien la démêler et enlever les petits résidus en surface. Puis, il faut faire un shampoing spécialement conçu pour la barbe qui est plus doux qu'un shampoing classique. Ce dernier va nettoyer la barbe, et la débarrasser de la saleté.

On peut hydrater sa barbe, soit avec de l'huile pour barbe qui va venir hydrater le poil et calmer les démangeaisons, ou soit avec un baume qui lui, va l'hydrater et la nourrir en profondeur. Il ne reste plus qu'à peigner la barbe pour répartir le soin uniformément.



*Entretien de la barbe avec Julien JOUBERT à l'EDM / DR*

## Conseil pour un bon rasage

L'idéal est de se raser juste après la sortie d'une douche chaude, car la chaleur de l'eau permet aux pores de s'ouvrir et au poil de se ramollir, facilitant ainsi sa coupe.

Vous pouvez soit utiliser un baume avant rasage qui va permettre de protéger la peau, et l'hydrater. Rasez votre barbe comme vous le souhaitez.

Une autre alternative : la mousse. Appliquez-la en faisant des mouvements circulaires. Ensuite, rasez-vous comme vous en avez l'habitude, puis retirez le résidu de mousse avec une serviette. Appliquer un baume après rasage sans alcool, puis un soin. Après cela, il ne vous reste plus qu'à brosser votre barbe.

# FRANÇOISE BOURDIN

Bien-être

## socio-coiffeuse au Centre G. Leclerc à Dijon

*Au centre Georges-François Leclerc, Georges-François Leclerc, hôpital et centre de recherche exclusivement dédié à la cancérologie, le bien-être aussi est important. Pour cela, près de 1000 professionnels accompagnent chaque année près de 26000 patients et leur proches.*

*Nous avons eu la chance de rencontrer l'une de ces professionnelles, Sylvie Bourdin qui officie auprès des patients en tant que socio-coiffeuse. Elle nous raconte son parcours et surtout son métier encore méconnu, mais tellement nécessaire.*

**LOUNA FICHOT ET MORGANE BOUVRET**



### **Racontez-nous votre parcours professionnel ?**

Coiffeuse depuis 30 ans, j'ai d'abord été apprentie au CFA La Noue (aujourd'hui École des Métiers Dijon Métropole) comme vous. Je suis titulaire d'un CAP coiffure, du Brevet professionnel, et du Brevet de Maîtrise. Après la pandémie de Covid, j'ai décidé de m'orienter vers une autre branche de la coiffure, pour me consacrer aux personnes atteintes de cancer. Pour cela, j'ai d'abord obtenu une spécialisation en oncologie et gériatrie, puis j'ai passé une certification professionnelle de socio-coiffeuse.

### **Qu'est-ce qu'une socio-coiffeuse ?**

En plus des différentes casquettes que revêt généralement la coiffeuse, la socio-coiffeuse porte celle de la dimension sociale. Elle va apporter, par le biais de la coiffure, un soin aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou encore la détresse sociale afin de leur redonner confiance en elles.



### **En quoi le métier est-il différent en oncologie ?**

En milieu hospitalier et notamment en oncologie, la socio-coiffeuse va devoir respecter les normes d'hygiène et trouver des solutions adapter aux soins que suivent les patients. Il faut, de plus, établir une relation de confiance avec les patients et leur entourage. Enfin, il faut une gestuelle adaptée tenant compte de leur pathologie et de leurs traitements.

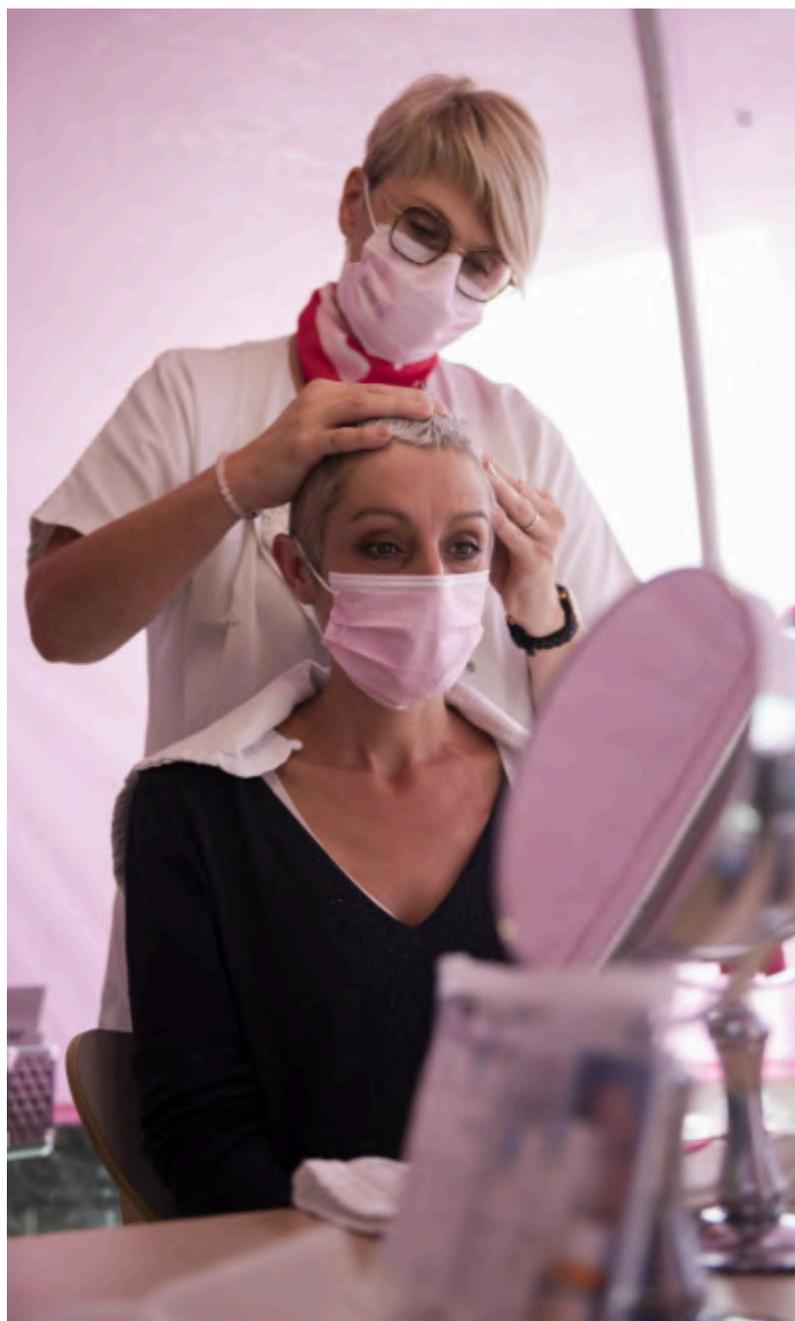
### **Quels objectifs visent votre accompagnement des patients ?**

Lors des entretiens avec les patients, mon objectif est de conseiller, mais surtout de valoriser l'estime de soi en proposant un accompagnement pour sa qualité de vie. Il faut pour cela être toujours à l'écoute, et dans la bienveillance.

### **Quels soins proposez-vous à vos patients ?**

Les soins proposés sont adaptés aux peaux et cuirs chevelus sensibilisés et sont réalisés à partir de produits issus de laboratoires pharmaceutiques. On peut ainsi réaliser des shampooings et coupes (au lit ou en cabine), masser le cuir chevelu, ou encore faire des modelages crâniens.

J'accompagne les patients lorsqu'il y a une chute de cheveux, je leurs explique aussi comment entretenir leur prothèse capillaire quand ils choisissent d'en porter une et je fais des démonstrations de nouage de turban.



*Photo : Le Bien Public*



Photo EDM / DR

*Nous avons entre 100 000 et 150 000 cheveux sur la tête quand tout va bien. Mais, certaines pathologies peuvent entraîner une chute de cheveux totale ou partielle.*

*Quelles sont les raisons qui conduisent à la chute des cheveux ?*

*Et surtout, que faire lorsque cela nous arrive ?*

# LA CHUTE DE CHEVEUX

MORGANE BOUVRET

## Que faire ?

### De nombreuses pathologies et facteurs à l'origine de la chute de cheveux

En moyenne, nous perdons 50 à 100 cheveux par jour, mais aussi pendant les changements de saisons, mais on peut observer une perte plus importante. De nombreuses pathologies peuvent être à l'origine de la chute de cheveux. La plus connue est l'alopecie androgénétique à l'origine de la plupart des calvities masculines. Mais il en existe d'autres maladies comme la pelade, le lichen plan ou encore le lupus... Ces dernières pathologies touchent aussi bien les femmes que les enfants.

La fatigue, les bouleversements hormonaux et les changements de saison peuvent eux aussi entraîner une chute des cheveux. N'oublions pas la grossesse. Souvent durant son déroulement, on ne perd pas de cheveux, mais après l'accouchement, il peut arriver une chute de cheveux conséquente. Cette chute inquiète souvent les femmes, parce que la chevelure est un symbole de féminité. Rassurez-vous mesdames, c'est souvent dû aux hormones.

### Que faire face à une chute de cheveux ?

Les réseaux sociaux, votre voisine ou encore votre grand-tante seront sûrement ravis de vous abreuver de conseils “*qui marchent*”, mais il vaut mieux se tourner vers des professionnels qui eux pourront vraiment vous aider.

Vous pouvez déjà vous diriger vers votre coiffeur qui saura vous donner des conseils.

Pour lutter efficacement contre la chute de cheveux, il est possible d’associer des produits anti-chute (comme le sérum Kérastase) et des compléments alimentaires adaptés afin de renforcer et revitaliser le cheveu. Cela permet de traiter le problème de l’intérieur et directement à la source sur le cuir chevelu.

Vous pouvez également réaliser une prise de sang, une chute de cheveux peut être également liée à un manque de fer.



*Sérum Anti-Chute Fortifiant  
Disponible sur [kerastase.fr](https://www.kerastase.fr)*

*Photo kerastase.fr*

# PRÉSERVEZ-VOUS des TMS

LOUNA FICHOT

## Quelles autres conséquences ces symptômes occasionnent-ils ?

En plus des atteintes physiques, les TMS peuvent durablement et qualitativement impacter notre travail. On constate ainsi de l'absentéisme, mais aussi une perte en termes de productivité et en qualité de travail. Cela désorganise les équipes et favorise la dégradation de l'ambiance au travail.

## Des solutions existent

Dans les salons, nous pouvons mettre en place du matériel ergonomique pour éviter les TMS comme les fauteuils des clients, qui sont réglables au niveau de la hauteur, des tabourets en selle de cheval pour les employés, des bacs à shampooing avec un arrondi pour une position naturelle et garder le dos bien droit. Les ciseaux ergonomiques permettent d'offrir un confort pendant la coupe et éliminent les douleurs musculaires.



Tabouret ergonomique pour le coiffeur et fauteuil ergonomique pour le client - EDM / DR

**L'ABSENCE DE RÉCUPÉRATION ET LA DURÉE DANS LE TEMPS AGGRAVENT ET DÉCLENCHENT CES TROUBLES**

*Les troubles musculo-squelettiques ou TMS sont les maladies professionnelles les plus répandues en France et dans les pays industrialisés. Elles représentent plus de 85% des maladies professionnelles. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs c'est-à-dire les tissus mous.*

## Quels symptômes doivent nous alerter ?

Des douleurs, des raideurs articulaires, des gonflements, des troubles circulatoires. Les vibrations, le froid et le stress vont être les principaux facteurs aggravants. Également quand on va être exposé à des gestes répétés tout au long de la journée, l'absence de récupération et la durée dans le temps aggrave et déclenche ces troubles .

## Santé

# LE STRESS ET LA PRESSION *au salon*

CASSANDRA THIEBEAUX

*Les coiffeurs doivent faire face à de nombreux inconvénients tous les jours dont le stress et la pression au sein de leur travail. En tant que client, nous n'avons pas souvent conscience des difficultés que peuvent rencontrer les coiffeurs.*

### Les sources psychologiques

L'entente entre collègues n'est pas toujours idéale, et les supérieurs compliquent parfois la gestion des plannings. La pression des ventes, les désaccords internes et des horaires contraignants peuvent peser sur le moral et le physique. De plus, la satisfaction de la clientèle est une exigence majeure, demandant savoir-faire et attention pour préserver sa chevelure.

### Les causes physiques

Nous adoptons des postures inconfortables, toujours debout, avec des risques de varices, œdèmes et troubles musculo-squelettiques (lombalgies, épicondylites). Ces contraintes augmentent la pression et peuvent mener au burn-out. À cela s'ajoutent les exigences des clients et le contact permanent, montrant les inconvénients de notre métier manuel.



*La rédaction a demandé ce prompt à Chat GPT : "Génère une illustration du stress de la coiffeuse".*

*Le résultat est éloquent.*



**POUR ÉVITER D'EN ARRIVER À LA DÉPRESSION, DES SOLUTIONS S'OFFRENT À NOUS**

Photo EDM / DR

### Que faire ?

Pour éviter d'en arriver à la dépression, des solutions s'offrent à nous. Parler à son supérieur de ce qu'il ne va pas dans l'entreprise, avoir des équipements adaptés aux bonnes postures pour les coiffeurs et coiffeuses.

Des bacs à shampooings réglables en hauteur existent ou encore des ciseaux ergonomiques par exemple. Avoir une bonne entente avec le personnel, bien répartir le travail entre collègues : car la délégation est importante. Elle permet d'éviter la surcharge de travail.

Faire la part des choses entre la vie professionnelle et personnelle et également prendre du temps pour soi est important en pratiquant des activités physiques, de la méditation ou encore des activités culturelles.

## Environnement

*Le saviez-vous ?*

# LE CHEVEU SE RECYCLE !

*avec Capillum®*

**LOUNA FICHOT**

*Dans les salons, notre plus grandes quantités de déchets sont les cheveux. Que faire de ces grandes quantités de cheveux ? Deux étudiants en école de commerce ont trouvé la solution en créant Capillum®, l'une des premières filières durables de valorisation des cheveux.*

**Leur philosophie, faire bouger les lignes en ayant un impact positif sur l'environnement.**

Capillum® a développé plusieurs domaines écologiques afin de recycler ses tonnes de cheveux, voyons certains d'entre eux.

- Le domaine agricole : les cheveux sont transformés en paillage (CAPINFA), pour l'agriculture biologique. Les cheveux sont alors transformés en tapis (cf. ci-contre). Ces derniers permettent de conserver l'humidité du sol, réduisant ainsi les besoins en arrosage. Ces tapis font aussi office de répulsif naturel pour les animaux.
- Dans le domaine de la dépollution, les cheveux sont transformés en boudins absorbants (CAPICLEAN), pour aider à la dépollution des eaux, sites et sols pollués en hydrocarbure. Les boudins peuvent jusqu'à 8 fois leur poids en hydrocarbures.
- Au sein de la recherche médicale, la kératine, principal composant du cheveu, est extraite, puis utilisée dans les soins visant à améliorer la qualité de la peau.

*Photo Capillum®*

## Environnement

### Comment fonctionne les collectes avec Capillum® ?

Les salons de coiffure partenaires, reçoivent un kit complet de recyclage, incluant des outils de communication et des contenants pour la collecte de cheveux.

Une fois les contenants remplis, Capillum® organise leur récupération pour les acheminer vers les centres de traitements où les cheveux seront recyclés.

**UNE FOIS LES CONTENANTS REMPLIS, CAPILLUM® ORGANISE [LA] RÉCUPÉRATION.**

### Vous-voulez participer à un geste écologique ?

C'est très simple, allez sur le site Capillum®, et trouvez la "Capi'Map". C'est une carte interactive qui recense tous les salons partenaires de Capillum® où vous pourrez déposer vos cheveux.

Attention : veillez à laisser le moins de résidus possible (papiers, élastiques, etc.) dans les cheveux récupérés.



## Shopping

# Un point sur LE MATÉRIEL

ANGELA RUBAGOTTI & SALLY GHARBI

*Avoir une bonne trousse de coiffure, c'est essentiel non seulement pour bien réussir tous les soins et routines capillaires mais aussi pour entretenir sa chevelure.*

*La rédaction vous livre ses incontournables.*

### Les peignes

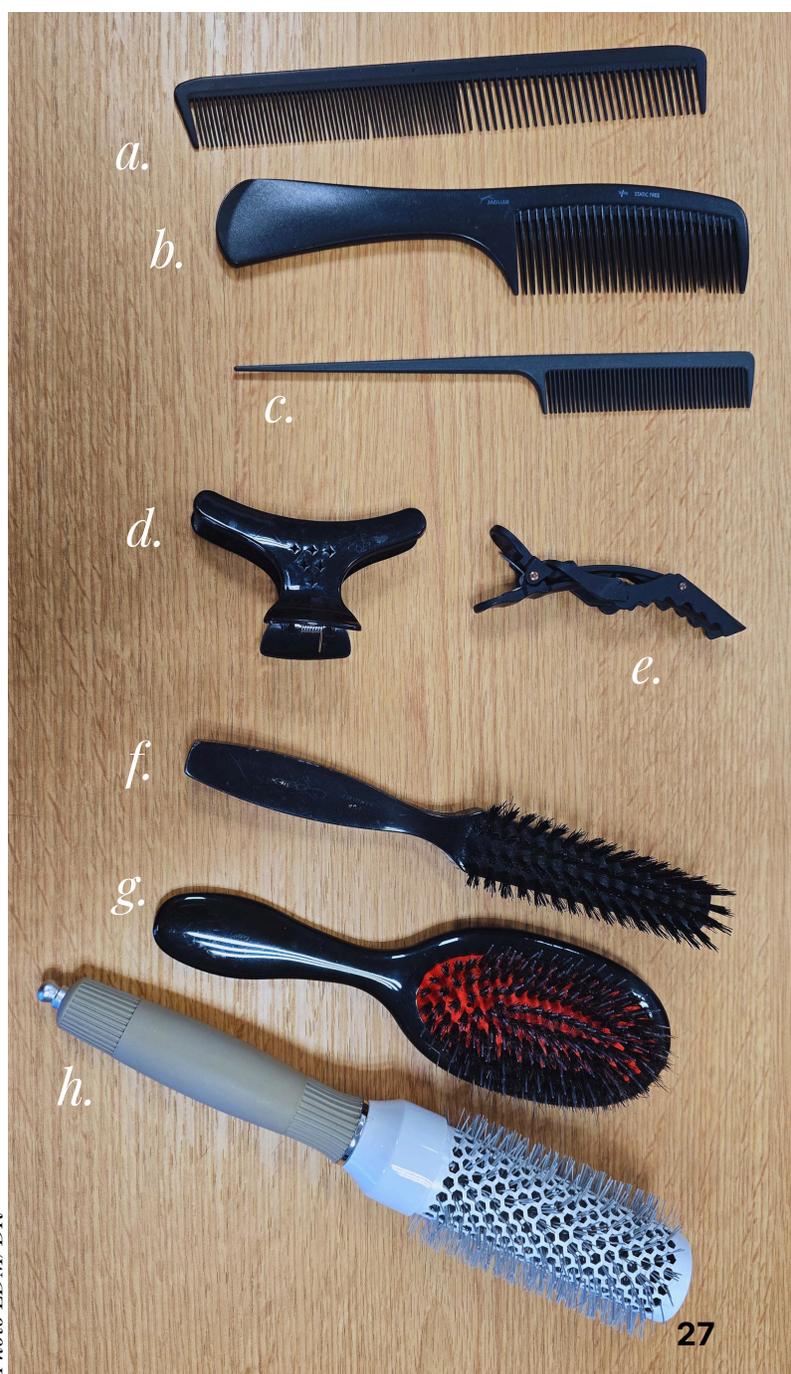
- a.** Le **peigne à coupes** : c'est une véritable aide pour la coupe de cheveux en aidant à les maintenir lors de la coupe, et en servant de démêloir.
- b.** Le **peigne démêloir** : comme son nom l'indique, il sert à démêler tout types de cheveux.
- c.** Le **peigne à queue** : ce dernier permet de faire des tracés nets et fins, des raies...

### Les pinces

- d.** La **pince crocodile** : elle permet de maintenir une grosse quantité de cheveux pendant la réalisation de n'importe quelle coiffure.
- e.** Le **sépare-mèches** : contrairement à la pince crocodile, elle permet de retenir des mèches de cheveux plus fines.

### Les brosses

- f.** La **brosse pneumatique** : elle est essentielle pour un bon démêlage au quotidien.
- g.** La **brosse en poil de sanglier** : elle permet de lisser et plaquer les cheveux, et de réaliser de beaux chignons. De forme ronde (cf. notre article sur les soins), elle permet de démêler les cheveux.
- h.** La **brosse à brushing** : elle permet de réaliser des brushings aériens.



## Shopping

# DES SOINS

*bons pour vos cheveux,  
bons pour la planète*

LILOU MARY

*Depuis quelque temps, on assiste à la tendance des produits beauty clean. Cette tendance consiste à utiliser des produits qui ne contiennent pas de produits controversés, avec des formules avec des emballages éco-responsables.*

*En somme, des produits bons pour vos cheveux, mais aussi bons pour la planète.*

### Les secrets de Loly

Les secrets de Loly est la marque qui a le vent en poupe. Dédiée aux cheveux texturés, ces produits sont vegan et se composent de 98% d'ingrédients naturels. La marque veut "célébrer la beauté naturelle des cheveux texturés".



Photo EDM/DR



Photo EDM/DR

### Le choix de la rédaction

Si vous souhaitez un produit pour dynamiser votre chevelure, apporter de la tenue à votre boucle adaptée pour tout type de cheveux bouclés avec un bon rapport qualité prix nous vous conseillons la gelée capillaire boost curl des secrets de Loly.

# Shopping

Photo EDM/DR



## BC Bonacure de Schwarzkopf

Schwarzkopf est une marque qui a pignon sur rue et qui a voulu se renouveler en surfant sur la vague “beauty clean”. Elle a créé la gamme BC Bonacure qui est exempte de huiles minérales, sans colorants artificiels, shampooings sans tensio-actifs sulfatés (SLS/SLES), sans phthalates. Les emballages de la marque sont recyclés ou contiennent des matières recyclées.



Photo EDM/DR

## Le choix de la rédaction

Une bonne alternative à la gelée capillaire boost curl des Secrets de Loly, qui est beaucoup plus hydratante.



Photo EDM/DR

## Activilong

Destinés aux cheveux texturés, la marque existe depuis plus de soixante-dix ans. Les produits qu'elle propose sont à base d'actifs tropicaux. Comme ses deux consœurs, les formules de ses produits sont fabriqués avec entre 95% et 100% d'ingrédients d'origine naturelle.

Actu

# LE MCB

*On y était !*

ENVOYÉE SPÉCIALE : LOUNA FICHOT

*Chaque année, à Eurexpo Lyon, se tient le Mondial de la Beauté et de la Coiffure organisé par Beauté Sélection.*

*Ce salon réservé aux professionnels du monde de la beauté se déroule généralement fin novembre et présentait cette année sa 18e édition.*

## Un incontournable du monde de la beauté

On y retrouve des exposants, de grandes enseignes connues, d'autres plus petites, des master class et également des concours...

Des personnes du monde entier y viennent pour découvrir de nouvelles techniques, les tendances actuelles, les nouveaux produits et innovations.

On y rencontre ainsi des experts de la coiffure et de l'esthétique, mais aussi des barbiers, des coiffeurs, des maquilleurs, des prothésistes ongulaires, des spécialistes de soins, des spa, de la beauté du regard... Ce salon comble ainsi toutes les attentes et envies des professionnels de la beauté.

## Un salon qui respecte la planète

Beauté sélection a également un engagement RSE (responsabilité sociétale des entreprises). Leur objectif est de réduire leur empreinte et d'inciter l'ensemble des exposants et visiteurs à faire de même. Il recycle leurs matériels pour l'installation du salon chaque année et limite leurs déchets. Il calcule leur empreinte carbone et ont installé pour les visiteurs, des stations de tri, des stands de restauration durable...



Photos EDM/DR

**CE SALON COMBLE [...] TOUTES LES ATTENTES ET ENVIES DES PROFESSIONNELS DE LA BEAUTÉ.**



## Portrait

# LILOU MARY

## *talent d'apprentie*

**CAMILLE MARTEAU**

*Lilou est en deuxième année de Brevet Professionnel et s'apprête à passer son diplôme dans les prochaines semaines. Elle partage avec nous son parcours atypique, son amour du métier et ses projets d'avenir. Rencontre avec une apprentie aussi passionnée qu'ambitieuse.*

### **Peux-tu te présenter et nous parler de ton parcours ?**

Je m'appelle Lilou, j'ai 21 ans. Après un bac en mécanique auto, je me suis réorientée vers la coiffure avec un CAP à l'École des Métiers. Actuellement en 2<sup>e</sup> année de brevet professionnel, je ne regrette pas mon choix. Ce parcours m'a permis d'acquérir des compétences en gestion, techniques et pratiques, essentielles pour exceller dans ce métier.

### **Qu'est-ce qui t'intéresse le plus dans le domaine de la coiffure ?**

Ce qui me passionne, c'est sublimer la clientèle avec des soins personnalisés, adaptés à chacun, pour répondre parfaitement à leurs envies.

### **Quelle prestation préfères-tu réaliser ?**

Je préfère les techniques d'éclaircissement, car elles sont personnalisées. J'aime travailler avec les décolorants en poudre et les produits adaptés au balayage. C'est une prestation durable qui permet un suivi et une touche unique à chaque réalisation.

### **Penses-tu qu'il soit nécessaire de se former régulièrement ?**

Dans notre métier manuel, la formation est essentielle pour suivre les tendances et maîtriser les nouvelles technologies. Les produits cosmétiques capillaires étant très techniques, se former permet d'affiner ses connaissances et d'améliorer ses compétences. Plus on se forme, plus on progresse professionnellement.

Photos EDM/DR



# Portrait

## Y a-t-il des choses que tu n'aimes pas dans le métier de la coiffure ?

Comme toutes les professions, ce métier a ses inconvénients. La pression liée aux attentes des clients et au stress en équipe peut être pesante, tout comme les risques de harcèlement ou de pression hiérarchique. C'est aussi un métier physique, avec des gestes répétitifs et prolongés qui entraînent des douleurs et des troubles musculo-squelettiques, poussant certains à se réorienter.



Photos EDM/DR

## Comment gères-tu les clients mécontents ?

Se remettre en question n'est pas toujours facile, surtout quand on est sûr de son travail. Mais en cas d'erreur, il faut analyser ses fautes pour ne pas les reproduire. Accepter un échec et la déception d'un client est difficile, car on travaille avec de vraies personnes, ce qui rend ces situations complexes à gérer. Il faut rester courtois et diplomate, et tout se passe bien.

## Beaucoup de coiffeurs publient leur travail sur les réseaux sociaux. Penses-tu que les réseaux sociaux mettent en valeur le métier de la coiffure ?

Oui, totalement. Les réseaux permettent de partager notre travail, d'attirer de nouveaux clients et de montrer nos compétences. C'est un outil personnel qui offre de la visibilité et aide les clients à mieux comprendre notre métier, notamment les défis et le stress, surtout en période de forte demande. Bien utilisés, ils sont un véritable atout.

## Comment vois-tu l'évolution de la coiffure ?

Les produits sont devenus plus doux, les outils plus ergonomiques, et les techniques de coupe et de coloration ne cessent d'évoluer. Cette dynamique va continuer.

## Penses-tu exercer la coiffure toute ta vie ?

Je m'épanouis dans ce métier et souhaite l'exercer longtemps. Mon objectif est d'acheter un salon, développer ma clientèle et, pourquoi pas, en ouvrir d'autres.

**Merci Lilou, et bonne route pour la suite de ton parcours en Coiffure !**

## Portrait

# SYLVIE HAESSY

## *L'âme nature*

**MORGANE BOUVRET ET LOUNA FICHOT**

*Enseignante depuis 2015 à l'Ecole des Métiers, Sylvie Haessy a su à partir de sa passion pour la coiffure et son l'amour de l'enseignement se renouveler professionnellement.*

*Rencontre avec une âme nature.*

### **Racontez-nous votre parcours ?**

Je viens d'une famille de coiffeurs, donc la coiffure a toujours été ma passion. À 10 ans, j'étais déjà dans les salons et j'ai commencé un apprentissage à 15 ans.

### **Qu'est-ce qui vous plaît dans le bien-être ?**

J'aime prendre soin des gens, que ce soit en tant qu'enseignante ou coiffeuse. Le bien-être est un besoin croissant, notamment depuis le Covid, où les gens cherchent à se détendre et à être rassurés.

### **Comment cela vous est-il venu ?**

Le bien-être m'a attirée après le Covid, car il répond à un besoin d'apaisement. Les services de soins et de bien-être sont devenus plus demandés, offrant un rythme plus calme que les salons de grande franchise.

### **Pourquoi êtes-vous passé aux produits végétaux ?**

Le végétal est venu naturellement vers moi, après des formations en aromathérapie. Les résultats et l'aspect écologique de la coloration végétale m'ont convaincue. Elle est plus douce et bénéfique, surtout pour les cheveux abîmés.

### **Parlez-nous de "L'âme nature" ?**

"L'âme Nature" est née de ma passion. Après avoir pris une pause de l'enseignement, j'ai lancé ce projet. Il m'a remotivée et j'ai retrouvé l'envie d'enseigner. À l'avenir, j'aimerais créer des espaces de bien-être collaboratifs.

### **Comment avez-vous fait pour mettre en place ce projet ?**

Le projet a été rapide à lancer grâce au statut d'auto-entrepreneur. Une fois les démarches administratives faites, j'ai commencé tranquillement chez moi, sans pression. Mon conseil : commencez petit, sécurisez-vous, et ne vous mettez pas de pression. Le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux ont fait le reste.



## Portrait

# LE PRIVILÈGE

## *Privilégiez la santé de vos cheveux*

### SALLY GHARBI

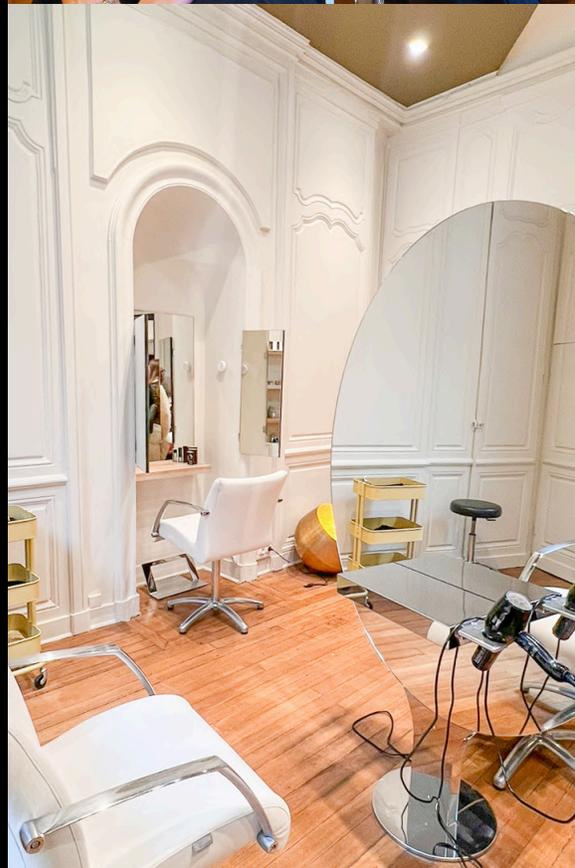
*Dans la petite rue Jules Mercier à Dijon, au premier étage du numéro 2 de la rue, se trouve le salon le Privilège qui officie depuis plus de trente ans dans la capitale des ducs de Bourgogne. Tenue par Cédric et Béatrice, nous sommes allées le visiter afin de partager avec vous cette pépite capillaire.*

### Un aménagement qui favorise le bien-être

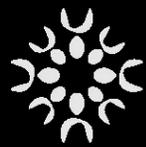
Autrefois situé rue Piron, le salon était composé de trois étages. Aujourd'hui, en plus d'un changement d'adresse, le salon a été complètement repensé. L'ameublement semble luxueux, et l'aménagement est bien pensé. Organisé en quatre espaces bien distincts, le salon est spacieux, suffisant pour cette petite équipe de deux. On compte un espace shampoing, soin avec deux bacs à shampoings qui communique avec l'espace technique où l'on réalise coloration, balayages, défrisage, permanente... Le troisième espace est une pièce dédiée à l'attente. Vous pouvez ainsi boire un café, un thé tout en feuilletant des magazines pendant que vos produits posent sur votre tête, ce qui rend le temps bien moins long ! Le quatrième et dernier espace est l'espace coiffage. Ce sera votre dernière étape dans le salon, car c'est là que sont réalisées les coupes, les brushings... par Cédric.

### Une adresse incontournable pour les cheveux texturés

Cédric et Béatrice ont répondu à toutes nos questions et respectent vraiment le cheveu, et notamment le cheveu texturé. Aujourd'hui, la tendance est au naturel, mais imaginons que vous souhaitiez un changement capillaire en termes de texture et passé d'un cheveu crépu à lisse grâce au défrisage, nous vous conseillons vivement le Privilège. Ils appliquent vraiment la technique à la lettre et respectent un timing précis. Une fois le temps de pause écoulé, ils vous rincent directement et ne vous laissent pas patienter plus longtemps, au risque de sensibiliser et provoquer la casse de vos cheveux.







**ÉCOLE  
DES MÉTIERS**  
DIJON MÉTROPOLE