



Huile d'olive pour les cheveux : le guide

Description

L'huile d'olive est **un ingrédient de choix** pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux. C'est pour cette raison que de nombreux soins que l'on trouve en grande surface disent en contenir... mais souvent en très petite quantité (merci le marketing)! Le meilleur moyen d'en tirer tous les bénéfices? Aller directement à la source, et faire des masques capillaires et bains d'huile en utilisant directement une huile de qualité. Comment, pourquoi et quand l'utiliser: voici **le guide complet**.

Bienfaits: est-ce-que l'huile d'olive est bonne pour les cheveux?

Sans hésitation, OUI! Elle est utilisée depuis des millénaires pour apporter **brillance, douceur et hydratation**. Elle permet aussi de revitaliser les cheveux cassants et lutte **contre la sécheresse** et les irritations du cuir chevelu. Elle joue donc un rôle de prévention et de soin. Attention tout de même si vous avez les cheveux colorés, les tanins contenus dans l'huile d'olive peuvent ternir et même délayer la couleur.

Est-ce-que l'huile d'olive hydrate?

L'huile d'olive, avec ses vitamines et agents hydratants, est un allié de poids pour nos cheveux. Son effet super hydratant permet de **nourrir en profondeur** les cheveux secs, ondulés et crépus. Elle aide notamment réduire les frisottis et apaise le cuir chevelu, réduit les pellicules et calme les démangeaisons.

Est-ce-que l'huile d'olive fait pousser les cheveux?

L'usage de l'huile d'olive pour les cheveux ne booste pas leur croissance en soi. En revanche, ses vertus antibactériennes et antifongiques apaisent le cuir chevelu et **limitent la perte de cheveux**.

D'autre part, l'huile s'applique sur le cuir chevelu en se massant avec le bout des doigts. Cela active la circulation et **accélère la pousse des cheveux**. Enfin, si vous souhaitez que vos cheveux poussent plus vite, mélangez l'huile d'olive avec de l'**huile de ricin**, c'est une combinaison imparable!

Quelle huile d'olive choisir?

Comme en cuisine, on privilégie l'huile d'olive de qualité : **première pression à froid, extra vierge et si possible bio**. En effet, plus l'huile utilisée sera pure, plus votre bain d'huile ou masque capillaire sera efficace. Pour bénéficier de tous les bienfaits de ce soin naturel, évitez donc les huiles de mauvaise qualité et coupées avec d'autres huiles (comme le canola).

Comment utiliser l'huile d'olive sur les cheveux?

La manière la plus simple est de faire **un bain d'huile tiède**. Remplissez le quart d'une petite tasse avec de l'huile d'olive et chauffez quelques minutes au bain marie. L'huile doit juste être tiède, pas chaude. Trempez le bout de vos doigts dans l'huile et massez-vous le cuir chevelu doucement. Répétez l'opération jusqu'à couvrir tout le crâne. Appliquez ensuite l'huile restante sur vos longueurs. Enveloppez vos cheveux dans une serviette chaude et laissez poser 45 minutes. Rincez-vous bien les cheveux à l'eau claire, puis faites 2 shampoings pour éliminer tout résidu de gras. Vous pouvez répéter ce soin une fois par semaine, ou tous les 10 jours.

Si vous avez les cheveux fins, évitez l'huile sur les pointes, au risque d'alourdir vos cheveux.

Huile d'olive vs huile de coco

L'huile de coco est très souvent mentionnée lors de soins naturels pour le corps, le visage ou les cheveux. J'ai mes réserves quant à son usage sur le visage, car elle peut être comédogène pour certains types de peaux. Pour les cheveux, je préfère l'huile d'olive. Elle a **une composition bien souvent plus propre** que l'huile de coco. En plus, d'un point de vue écologique, on trouve des huiles d'olive d'excellente qualité produites dans des régions proches, ce qui n'est pas le cas pour l'huile de coco.

Vous l'aurez donc compris, l'huile d'olive est un incontournable dans la salle de bains, tout comme dans la cuisine. Elle vous permettra de prendre soin de votre crinière en toute douceur. Profitez-en pour préparer un gommage maison à l'huile d'olive et au [marc de café](#)

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row
content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3?
el_width= »50?][vc_column_text]

Lire plus de d'astuces naturelles et zéro déchet

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »4?
style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »
grid_id= »vc_grid:1674754406326-7cfe2fd5-baf3-0? taxonomies= »111?

filter_source= »category »][[/vc_column]][/vc_row]

CATEGORY

1. Consommer mieux
2. Zéro déchet

POST TAG

1. beauté
2. éco-responsable

Categorie

1. Consommer mieux
2. Zéro déchet

Tags

1. beauté
2. éco-responsable

date créée

26/01/2023

Auteur

admin

default watermark