

Je construis ma routine capillaire

STARTER PACK CHEVEUX TEXTURES

crépus - frisés - bouclés - ondulés







SOMMAIRE

1. Apprendre à connaitre ses cheveux....4-7
   A. Définir son type de cheveux....4
   B. Déterminer leur épaisseur....5
   C. Identifier leur porosité....6
2. Le soin avant shampoing ou pre-poo (étape facultative)....8-9
   A. Le bain d'huiles....8
   B. Le masque D.I.Y. 9
3. Le lavage....10-12
   A. Le shampoing sans sulfates....10
   B. Le co-wash (conditionneur lavant)....11
   C. La clarification....12
4. Le soin conditionnant....13-19
   A. Le masque ou soin profond (deep conditioner)....13-17
      Les masques hydratants et/ou nourrissants....14
      Les masques fortifiants (avec protéines)....15
      Les masques fortifiants (sans protéines)....16
      Les masques hybrides (tout-en-un)....17
   B. L'après-shampoing (conditioner)....18
   C. Les soins réparateurs (bond builders)....19

SOMMAIRE

5. Le coiffage....20-28
A. Le Wash & Go....20-25
Conserver l'hydratation....21
Définir et fixer la boucle....22-24
Tout-en-un (all in one product)....25
B. La coiffure protectrice....26-28
Conserver l'hydratation....27
Sceller l'hydratation....28
6. L'entretien....29-30
A. Les bons gestes pour préserver définition et hydratation....29
B. Rafraîchir et/ou réhydrater ses boucles....30
7. Accessoires (annexes)....31-32
8. Ma routine personnalisée....33-36
WASH DAY Semaine A....33
WASH DAY Semaine B....34
WASH DAY Semaine C....35
WASH DAY Semaine D....36
Notes....37

1. Apprendre à connaitre ses cheveux

A. Définir son type de cheveux



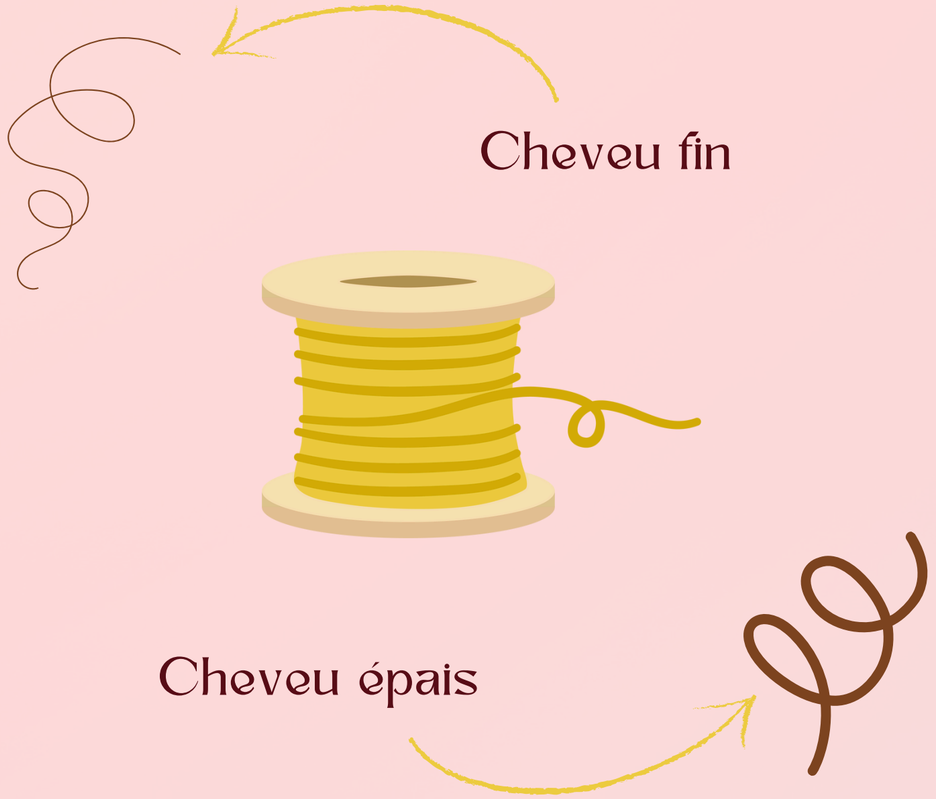
On distingue quatre types de textures capillaires: les cheveux **ondulés**, **bouclés**, **frisés** et **crépus**.
Ces quatre types ont été classés en sous-catégories par **André Walker**, pour une identification plus précise.
Connaître votre type de cheveu est un élément qui pourra te guider dans le choix de tes produits. Par exemple, les cheveux frisés et crépus seront généralement plus secs et auront besoin de produits plus riches et hydratants que les cheveux ondulés et bouclés.
Cela reste une simple indication, car plusieurs textures peuvent coexister au sein d'une même chevelure.

1. Apprendre à connaitre ses cheveux

B. Déterminer leur épaisseur

L'épaisseur correspond au **diamètre** de tes cheveux (à ne pas confondre avec la densité ou la texture). Pour mesurer l'épaisseur, compare un de tes cheveux à un fil de couture. Si ton cheveu a un plus petit diamètre que le fil, tu as les cheveux fins. Si ce diamètre est supérieur ou égal à celui du fil, tes cheveux sont épais.

Un **cheveu fin** préfèrera des produits aux **textures fluides et légères** (sprays, laits) tandis qu'un **cheveu épais** aura besoin de **textures plus compactes** (crèmes, beurres).



1. Apprendre à connaitre ses cheveux

C. Identifier leur porosité

Récupère une mèche de cheveux (sur ta brosse par exemple), puis lave-la. Une fois sèche, dépose la dans un verre d'eau, puis patiente 1 à 2 minutes.



Faible porosité



Porosité moyenne



Forte porosité

C'est la **capacité d'absorption** de tes cheveux, leur **perméabilité**.
Un cheveu à faible porosité possède des écailles resserrées, ce qui rend difficile la pénétration des soins mais assure leur maintien au sein de la fibre capillaire.
Un cheveu à forte porosité possède des écailles complètement ouvertes, ce qui facilite la pénétration des soins mais aussi leur évaporation.

La méthode la plus connue pour connaître sa porosité est le **test du verre d'eau**, mais cette dernière comporte de nombreux biais, détaillés ici. A ce jour la méthode la plus fiable pour connaître sa porosité reste le **diagnostic capillaire chez un professionnel**.

1. Apprendre à connaitre ses cheveux

Si ces 3 facteurs te fourniront de précieux indices dans le choix des produits les plus adaptés à tes cheveux, ils ne garantissent pas une affinité parfaite avec ces produits.
Le meilleur moyen de trouver ta routine parfaite reste d'**effectuer des essais**, et d'**observer** comment tes cheveux réagissent.

Pour approfondir le sujet de la connaissance de tes cheveux, je t'invite à **consulter l'article suivant**, qui développe ces différents facteurs de façon plus détaillée.



24
Juin

Apprendre à connaître ses cheveux en 4 points

Faire connaissance avec sa chevelure, c'est la base de toute routine capillaire. Plus vous connaîtrez vos cheveux, mieux vous pourrez...

Lire la suite

2. Le soin avant shampoing ou pre-poo (étape facultative)

Cette étape n'est clairement pas indispensable à la santé et à la beauté de tes cheveux. Pour ma part je l'utilise pour me servir des produits/soins que je n'ai pas spécialement appréciés mais que je souhaite terminer. Dans le cadre d'une routine minimaliste et/ou économique tu peux clairement sauter cette étape.

A. Le bain d'huiles



Applique ton huile mèche par mèche sur cheveux secs et démêlés (ou procède au démêlage avec l'huile), puis laisse poser en coiffure protectrice (nattes ou twists) maximum 50 minutes. Les huiles à privilégier sont les suivantes: **coco, avocat, olive et jojoba**.

2. Le soin avant shampoing ou pre-poo (étape facultative)

B. Le masque D.I.Y.

C'est le moment d'utiliser tous les actifs ou soins qui prennent de la poussière dans tes placards: ce masque qui ne te convient pas mais que tu ne veux pas jeter, les huiles, sérums, poudres indiennes, la spiruline, la glycérine, les céramides, protéines de soie ou de riz, l'aloe vera, le miel et tous autres actifs bénéfiques pour tes cheveux.

NB: **N'utilise pas d'après shampoing** car ce dernier a pour fonction de refermer les cuticules.

NB 2: **Bannis les aliments de ta cuisine**: avocat, oeufs, banane etc. Ces derniers possèdent des molécules beaucoup trop grosses pour pénétrer ta fibre capillaire.



3. Le lavage

A. Le shampoing sans sulfates

Le shampoing n'est clairement pas le produit qui nécessite un gros budget. Rappelle-toi que sa fonction est uniquement de **nettoyer ton cuir chevelu, rien d'autre**. Assure-toi simplement qu'il est **sans sulfates**, qu'il contient assez d'humectants pour ne pas assécher tes cheveux et que sa composition est globalement respectueuse de ta santé.
Applique uniquement sur ton cuir chevelu, avec une brosse massante (optionnel), masse puis rince (ne pas laisser poser).



3. Le lavage

B. Le co-wash (conditionneur lavant)



Le co-wash est une **crème lavante non moussante** qui va te permettre d'espacer les shampoing et préserver l'hydratation de tes cheveux. Idéal pour des lavages à répétition dans le cadre de séances de sport hebdomadaires, ou de bains de mer/piscine quotidiens en vacances par exemple, ou pour **prolonger la durée de tes lissages** (tanin, brésiliens ou autres).
Ce produit se suffit à lui-même et ne nécessite pas nécessairement l'utilisation d'un soin par la suite. Il peut également remplacer ton shampoing et constituer la première étape de ta routine.

C. La clarification

C'est une **remise à zéro**, un reset permettant de repartir sur de nouvelles bases. Le shampoing/soin clarifiant permet d'**éliminer les résidus** tels que les gels, silicones, ammoniums quaternaires ou autres agents filmogènes accumulés sur la fibre capillaire.
La clarification est **indispensable** pour permettre aux soins de mieux adhérer aux cheveux.
A effectuer tous les 4 à 6 shampoings, où lorsque tes cheveux le réclament.



4. Le soin conditionnant

A. Le masque ou soin profond (deep conditioner)

C'est une **étape incontournable** si tu souhaites prendre soin de tes cheveux en profondeur. Le type de masque à adopter et sa fréquence d'utilisation dépendra des différents besoin de tes cheveux, mais de manière générale l'équilibre idéal est d'alterner entre les **soins hydratants** et les **soins protéinés**.
A noter que certains masques sont **hybrides** et contiennent à la fois des protéines et des agents hydratants.

Après avoir bien essoré tes cheveux propres avec une **serviette en microfibres** (cf. annexes), applique ton masque section par section, en insistant sur tes pointes et en lissant chaque mèche avec tes doigts et procède au démêlage. Laisse poser au moins 30 minutes sans dépasser 50 minutes de pose. Rince.

NB: Si tu as une faible porosité, ajoute une source de chaleur (bonnet chauffant, cellophane, casque, serviette chaude) pendant la pose du produit (optionnel).

4. Le soin conditionnant

A. Le masque dit soin profond (deep conditioner)

- Les masques hydratants et/ou nourrissants







Les **masques hydratants** sont riches en **humectants** chargés de maintenir la teneur en eau du cheveu. Le principaux humectants sont la glycérine, l'aloe vera, le miel, l'agave, le gel de lin... Si ces ingrédients figurent parmi les premiers de ton masque, ce dernier est très certainement **hydratant**.

Les **masques nourrissants** sont riches en **huiles et beurres végétaux** (huiles de Coco, d'Avocat, de Ricin, beurres de Mangue, Karité, Cacao etc.). Si ces ingrédients figurent parmi les premiers de ton masque, ce dernier est très certainement **nourrissant**.





4. Le soin conditionnant

A. Le masque dit soin profond (deep conditioner)

- Les masques fortifiants (avec protéines)



Ils sont tout simplement **riches en protéines** telles que la kératine, les protéines de soie, de riz, de blé, la spiruline... Les protéines permettent de **renforcer les cheveux** et les préserver de la casse. Les soins protéinés sont plus particulièrement **recommandés pour les cheveux traités chimiquement** (décolorations, défrisages, lissages permanents) ou étant **régulièrement exposés aux appareils chauffants** (fers à lisser, sèche-cheveux).

4. Le soin conditionnant

A. Le masque dit soin profond (deep conditioner)

- Les masques fortifiants (sans protéines)

Il arrive que certaines personnes ne supportent pas les protéines dans leurs soins. Pour ces personnes, il existe de **nombreuses alternatives**. Voici quelques masques fortifiants qui ne contiennent pas de protéines.

NB: les soins protéinés sont indiqués pour les **cheveux abimés** par les agressions extérieures, appareils chauffants et/ou traitements chimiques.







4. Le soin conditionnant

A. Le masque dit soin profond (deep conditioner)

- Les masques hybrides (tout-en-un)







Ces soins complets contiennent à la fois des **protéines** et des **agents hydratants et nourrissants**. Ils sont parfaits pour **entretenir et prévenir les dommages** de cheveux en bonne santé, mais aussi pour les routines minimalistes.

4. Le soin conditionnant

B. L'après-shampoing (conditioner)

Sa fonction principale est de **faciliter le démêlage** de tes cheveux, mais aussi de les "**conditionner**" afin de t'apporter une sensation de cheveux hydratés. Il referme les écailles, c'est pourquoi il doit être utilisé en **dernière étape de ta routine de lavage** (si tu utilises un masque ET un après-shampoing, l'après-shampoing doit être utilisé en dernier).
Si tes cheveux sont relativement en bonne santé et sans problématique particulière, tu peux opter pour un **après-shampoing**, dans le cas contraire privilégie l'emploi d'un masque. L'après-shampoing peut également être utilisé entre deux routines avec masques, pour l'entretien.



4. Le soin conditionnant

C. Les soins réparateurs (bond builders)



Si tes cheveux sont particulièrement abîmés par des décolorations, défrisages, lissages chimiques, appareils chauffants ou tout autre traitement chimique, ou si tu souhaites simplement avoir une action préventive, tu peux utiliser un **bond builder**.

Ces soins ont la particularité de contenir des molécules permettant de **reconstruire ou renforcer** certaines liaisons de ta fibre capillaire.

Veille à bien **respecter les protocoles d'usage** de chacun des produits.

A utiliser en cure de plusieurs semaines pour les cheveux très abimés ou 1 à 2 fois par mois pour de l'entretien.

5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

C'est une technique de coiffage qui consiste à **définir ses boucles** juste après sa routine de soin tout en **maintenant l'hydratation** apportée par ce dernier. Cette méthode **convient à tous les cheveux texturés**. Le choix des produits et le nombre d'étapes dépendra des paramètres présentés précédemment (type de boucle, épaisseur, porosité) mais également du **résultat** que vous souhaitez obtenir (volume, définition, longueur etc.).

Après avoir essoré tes cheveux avec une serviette en microfibres (si tes cheveux sont sujets au *shrinkage*, essore au maximum, sinon, garde les cheveux trempés), sépare ta chevelure en sections, puis applique le(s) produit(s), sections par sections.
Si tes cheveux ne sont pas sujets au *shrinkage*, scrunche chaque mèche ou utilise des brosses définissantes, puis sèche au diffuseur. Si tes cheveux sont sujets au *shrinkage* sèche-les en étirant chaque section.

5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

- Conserver l'hydratation

Pour maintenir l'hydratation présente dans tes cheveux grâce aux soins effectués, tu auras besoin d'un **leave-in** (ou soin sans rinçage).
Ce dernier peut se présenter sous forme de spray, lait plus ou moins fluide ou épais, crème.



5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

- Définir et fixer la boucle

Ce n'est pas une étape obligatoire, mais elle permet de **sublimer tes boucles** et **maintenir leur définition** jusqu'à ta prochaine routine. Tu as le choix entre plusieurs types de produits:

- une crème définissante qui gardera tes cheveux nourris avec une définition moyenne
- un gel qui va réduire tes frisottis et maintenir tes boucles définies (plusieurs niveaux de fixation possibles)
- une mousse qui apportera du volume et de la légèreté

NB: Le climat du pays dans lequel tu te situes peut avoir une influence. Privilégie l'utilisation de gels dans des climats humides et de crèmes définissantes dans les climats secs, en hiver par exemple.

5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

- Définir et fixer la boucle

Crèmes définissantes











Mousses









5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

- Définir et fixer la boucle

Gels fixation légère



Gels fixation moyenne / forte



5. Le coiffage

A. Le Wash & Go

- Tout-en-un (all in one product)









Certains produits permettent à la fois de **préserver l'hydratation, définir et fixer la boucle.** Ces produits tout-en-un sont la solution idéale pour les cheveux fins, les cheveux à faible porosité ou pour les plus minimalistes !

B. La coiffure protectrice

La coiffure protectrice permet de **maintenir l'hydratation** des cheveux et les **protéger** des agressions extérieures. Elle permet également d'obtenir des boucles différentes de nos boucles naturelles, c'est donc la méthode idéale si l'on souhaite **varier les styles** (braid out, twist out, bantu knot out etc.)
Applique tes produits coiffants avant et/ou après avoir **séché tes cheveux.**
Procède à la réalisation de la coiffure protectrice de ton choix: nattes (braids), vanilles (twists), bantu knots etc.

NB: Avant toute coiffure protectrice il est important de **sécher tes cheveux** car un cheveu mouillé est plus fragile et se casse plus vite. N'hésite pas à utiliser un protecteur de chaleur et une chaleur modérée, voir de l'air froid sur ton sèche-cheveux.

B. La coiffure protectrice

- Conserver l'hydratation

Pour **maintenir l'hydratation** présente dans tes cheveux grâce aux soins effectués, vous aurez besoin d'un **leave-in** (ou soin sans rinçage).
Certains leave-in sont **spécialement conçus pour la réalisation de coiffures protectrices**. A toi de choisir celui qui te convient le mieux.



B. La coiffure protectrice

• Sceller l'hydratation



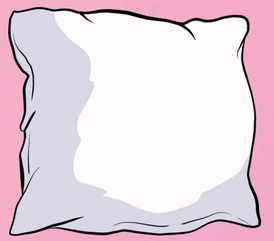
Utilise un produit scellant pour **créer une barrière protectrice** permettant de prolonger ton hydratation.
Choisis ton produit scellant en fonction des caractéristiques de tes cheveux. Une **chantilly** pour les cheveux fins, un **beurre** pour les cheveux épais, une **huile** pour les cheveux très poreux etc.
Teste et trouve la texture qui te convient le mieux.
Cette étape n'est pas obligatoire, mais peut s'avérer bénéfique en fonction de ton type de cheveux.

6. L'entretien

A. Les bons gestes pour préserver définition et hydratation

Utilise une **taie d'oreiller ou un bonnet en soie/satin** pour dormir pour éviter les frisottis et éviter les transferts de produits.

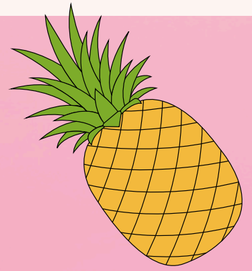






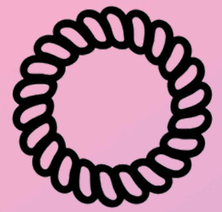






Attache tes cheveux en "**ananas**" au couché pour préserver au maximum les boucles situées à l'avant de ton crâne.

Privilégie les **élastiques en spirales** pour éviter les nœuds, la casse et pour préserver tes boucles.









Manipule tes cheveux le moins possible, uniquement lorsque nécessaire pour éviter la formation de frisottis.

6. L'entretien

B. Rafraîchir et/ou réhydrater ses boucles

Plusieurs options s'offrent à toi pour **rafraîchir et/ou réhydrater** tes boucles:

- utilise des produits dédiés à cette fonction (sprays, huiles)
- vaporise tes cheveux avec de l'eau et applique un peu de ton leave-in favori.

NB: Si tu utilises un vaporisateur d'eau, privilégie une **eau minérale** (sans calcaire) et ajoute-y des **humectants** tels que la glycérine et/ou le gel d'aloe vera, pour une hydratation +++



7. Accessoires (annexes)

1- Démêler: les brosses de démêlage sous l'eau et les peignes à dents larges mais aussi tes doigts de fée !







2- Définir les boucles: les brosses de définition, les bigoudis type flexi rods ou encore tes doigts de fée !

3- Coiffer: brosses pour les baby hair, peignes fins pour le traçage, élastiques et brosses en poil de sanglier pour plaquer.



7. Accessoires (annexes)





4- Sécher: la serviette en microfibres et le fameux embout diffuseur de ton sèche-cheveux.

5- Protéger: le bonnet, le foulard et/ou la taie d'oreiller en satin ou en soie.







8. Ma routine personnalisée

WASH DAY Semaine A

I- Pre-poo

- ☐ Bain d'huiles
- ☐ Masque D.I.Y.
- ☐ Autre: .....

II- Shampoing

- ☐ Shampoing sans sulfates
- ☐ Co-wash
- ☐ Shampoing clarifiant

III- Soin

- ☐ Masque hydratant/nourrissant
- ☐ Masque fortifiant (avec ou sans protéines)
- ☐ Masque tout-en-un
- ☐ Bond builder (soin réparateur)
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Autre: .....

IV- Coiffage

- ☐ Wash and Go
- ☐ Coiffure protectrice

8. Ma routine personnalisée

WASH DAY Semaine B

I- Pre-poo

- ☐ Bain d'huiles
- ☐ Masque D.I.Y.
- ☐ Autre: .....

II- Shampoing

- ☐ Shampoing sans sulfates
- ☐ Co-wash
- ☐ Shampoing clarifiant

III- Soin

- ☐ Masque hydratant/nourrissant
- ☐ Masque fortifiant (avec ou sans protéines)
- ☐ Masque tout-en-un
- ☐ Bond builder (soin réparateur)
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Autre: .....

IV- Coiffage

- ☐ Wash and Go
- ☐ Coiffure protectrice

8. Ma routine personnalisée

WASH DAY Semaine C

I- Pre-poo

- ☐ Bain d'huiles
- ☐ Masque D.I.Y.
- ☐ Autre: .....

II- Shampoing

- ☐ Shampoing sans sulfates
- ☐ Co-wash
- ☐ Shampoing clarifiant

III- Soin

- ☐ Masque hydratant/nourrissant
- ☐ Masque fortifiant (avec ou sans protéines)
- ☐ Masque tout-en-un
- ☐ Bond builder (soin réparateur)
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Autre: .....

IV- Coiffage

- ☐ Wash and Go
- ☐ Coiffure protectrice

8. Ma routine personnalisée

WASH DAY Semaine D

I- Pre-poo

- ☐ Bain d'huiles
- ☐ Masque D.I.Y.
- ☐ Autre: .....

II- Shampoing

- ☐ Shampoing sans sulfates
- ☐ Co-wash
- ☐ Shampoing clarifiant

III- Soin

- ☐ Masque hydratant/nourrissant
- ☐ Masque fortifiant (avec ou sans protéines)
- ☐ Masque tout-en-un
- ☐ Bond builder (soin réparateur)
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Autre: .....

IV- Coiffage

- ☐ Wash and Go
- ☐ Coiffure protectrice

Notes



MERCI DE TA CONFIANCE

