# Comprendre les bases du naturel

## En 8 notions essentielles (cheveux bouclés ou à texture)

CRINIÈRE LIBÉRÉE

# Avant de commencer...

J'ai fait ce petit guide pour aider le maximum de personnes à y voir plus clair dans leur démarche vers le naturel. Parce que quand on pas les bases, c'est dur de progresser !

Ces notions sont le fruit de mes recherches et surtout de mon expérience de coach capillaire où j'ai aidé aussi bien des femmes aux cheveux lisses qu'à texture.

Tu l'as peut-être remarqué, j'ai choisi de faire 3 guides différents : un pour les cheveux lisses, un pour les cheveux blancs et bien sûr celui-ci pour les cheveux bouclés que tu as choisi.

Pourquoi ? Parce que ce type de cheveu est très spécifique, et il demande une attention particulière.

Il faut le dire, c'est un type de cheveu qui est encore mal (re-)connu dans le capillaire, et parfois presque maltraité dans la société. Et parce que moi je suis un cheveu lisse de chez lisse qui a toujours rêvé d'avoir des boucles, je me suis dès le début intéressée à ce sujet. J'ai donc décidé de lui dédier un guide pour lui tout seul ("chaque cheveu est différent" c'est un peu mon crédo !) !

Bref j'arrête de blablater je te laisse à la lecture de ce guide qui, je l'espère, te permettra de bien commencer ou de progresser avec tes cheveux dans le monde merveilleux du naturel !

# Notion 1 : la transition

Il s'agit de passer d'une routine conventionnelle à une routine naturelle qui fonctionne. C'est-à dire qui donne un cuir chevelu sain et des longueurs au maximum de leur potentiel (la beauté des cheveux passe en effet par d'autres éléments comme l'hygiène de vie et l'alimentation). Le tout propre et sans poisse. Malheureusement la transition peut durer aussi longtemps que ces buts n'auront pas été atteints (et là ça peut devenir très difficile à vivre).

## Pourquoi une transition ?

Je ne vais pas revenir sur le mode de fonctionnement des produits conventionnels, mais tes cheveux doivent passer par une petite détox.
Plus tu as utilisé de couches de produits conventionnels, plus cette détox sera longue.  Mais ne t'inquiète pas : ils ne sont pas si persistants et une clarification voire deux vont te les enlever dans la plus grande partie.

## Pourquoi ça pose problème ?

1) Pendant cette phase le cheveu se retrouve à nu, sans soin. C'est souvent à ce moment que l'on voit apparaître les cheveux poisseux et les cuirs chevelus irrités (qui vont souvent ensemble), et/ou des longueurs très sèches et abimées, difficiles à démêler. Le but est de vite soigner ton cheveu car il ne doit jamais rester son fil hydro-lipidique protecteur.

2) Mais à ce stade tu n'es généralement pas aguerrie au naturel et tu ne sais pas vraiment par quoi commencer. Hydratants, nourrissants, re-clarification... Et pendant ce temps tes cheveux s'abîment. Pas d'inquiétude, je te livre dans la suite de cet e-book les clés pour débuter (ou re-débuter !).

*Sur ton cheveu en lui-même, la transition ne dure pas plus d'un mois grand maximum. En fait, elle se fait essentiellement dans la tête car il faut comprendre ses cheveux et apprendre à en prendre soin. Si elle dure, c'est que tu n'as tout simplement pas trouvé la bonne routine.*

# Notion 2 : l'hydratation

Le cheveu, pour être beau, doit comporter un juste taux d'eau. Pas assez et il est sec est très raide. Trop, il gonfle et s'emmêle. Tu peux donc avoir besoin de ré-hydrater ton cheveu, mais à un rythme qui lui est propre car cela dépend de son état : plus un cheveu est abimé, moins il va garder l'hydratation.
La grande majorité des cheveux apprécient les soins hydratants mais ils subliment particulièrement les cheveux à texture en reformant le ressort des boucles. Il faut donc trouver le juste équilibre pour ne pas sur-hydrater tout en formant tes boucles après le lavage ou lors des refresh.

## Les ingrédients hydratants

Il existe peu de produits du commerce uniquement hydratants, mais ta cuisine regorge de quoi faire des masques hydratants faciles et très économiques ! Miel, compote, fécule de maïs et yaourt ne sont que quelques exemples. C'est un soin à faire essentiellement en fin de routine de lavage pour garder les bénéfices.

## Un soin courte durée

C'est l'une des principales différences avec la nutrition (conditionnement) : l'hydratation est surtout un soin qui va assouplir, éventuellement adoucir et faire briller, mais qui ne va pas viser à améliorer l'état du cheveu sur le long terme. Ça ne va pas aider la pousse par exemple. Un excès, la "fatigue hygrale", peut même mener à une casse massive de ton cheveu.

## Pas d'hydratation durable sans conditionnement

Car le vrai soin durable est le conditionnement (ou nutrition). En formant une enveloppe protectrice autour du cheveu, il empêche l'eau de s'évaporer. Ton cheveu reste beau et ne s'assèche pas dès le lendemain du shampoing !

# Notion 3 : le conditionnement

Également appelé "nutrition" dans le naturel (mais je trouve que ce terme porte à confusion), le conditionnement est LE soin indispensable par lequel tu dois commencer. Pour garder ton cheveu hydraté longtemps, mais surtout garder tes boucles bien rebondies sur plusieurs jours.

## Le besoin essentiel

Le cheveu est une matière morte qui ne peut compter que sur le sébum et tes bons soins pour être entretenu ! Sinon il s'abîme inexorablement. Son principal besoin est d'être enveloppé d'une fine couche pour le protéger des actions extérieures, lisser ses écailles et le "lubrifier". Il est ainsi plus résistant, plus facile à démêler, doux et brillant !

Tu peux conditionner à l'aide d'une goutte ou deux d'huile légère type brocolis ou jojoba étalée dans tes longueurs, d' un après-shampoings, de masques, sérums ou crèmes sans rinçages !

## Garder les boucles

L'eau réactive les boucles, mais souviens-toi, elle a tendance à partir du cheveu et laisser tes boucles raplapla. Seul un bon conditionnement après l'hydratation va emprisonner l'humidité et garder tes boucles en forme sur plusieurs jours après le lavage ou le refresh !

## Un soin longue durée et indispensable

Le conditionnement sera le soin par excellence pour renforcer tes cheveux dans la durée. Il faut donc en faire régulièrement pour éviter les fourches et la casse. Et un cheveu abîmé boucle beaucoup moins qu'en pleine forme !

# Notion 4 : les poudres

## Laver

Les poudres sont le moyen le plus doux de laver ses cheveux. Il faut toujours leur ajouter un hydratant (aloe vera, yaourt, gel de lin, miel...) à hauteur d'1/3 environ de la préparation. Exemple : le rhassoul, le reetha, le sidr, le shikakai... Dans ce cas elles ne sont à poser que sur le cuir chevelu.

## Apaiser

Les poudres sont aussi particulièrement indiquées pour apaiser les peaux sensibles, et les cuirs chevelus irrités. Le sidr (en masque lavant) peut ainsi être mélangé à de la poudre d'ortie piquante ou de neem, pour ne citer qu'elles.

## Gainer, colorer et donner du volume

Le henné neutre (incolore) ou naturel (colorant) est un soin imparable pour gainer, protéger les cheveux et apporter du volume au fur et à mesure des applications ! Un indispensable pour les cheveux fins !

## Protéger et embellir

Hibiscus, amla, fenugrec, orange, kapoor kachli... la liste des poudres et de leurs bénéfices est en fait bien longue ! Elles ont chacune des propriétés pour embellir et renforcer les cheveux. Dans ce cas elles sont à poser en masque long sur toute la chevelure.

*La réalisation et l'application des poudres demande un peu d'entraînement (voir un exemple ici). Et si elles peuvent être une solution à un problème précis (cuir chevelu sensible par exemple), elles ne sont pas du tout indispensables dans une routine naturelle.*

# Notion 5 : la routine

Masque, sérum, après-shampoing... pas facile de s'y retrouver dans les soins possibles et ce qui ferait du bien à tes cheveux. Mais les cheveux bouclés ont besoin de quelques étapes clés pour être vraiment en forme(s) !

## Avant le shampoing

Tout ce qui est masque riche en lipides : bain d'huiles riches, masques nourrissants du commerce qui te laissent un fini gras même après le shampoing. Attention par contre les poudres rincent difficilement les huiles et beurres (sauf chez les cheveux très secs).

## Laver : uniquement pour le cuir chevelu

Le shampoing peut être un produit bio du commerce ou une poudre, un œuf, de la farine de pois chiche... Comme il ne vise à nettoyer que la partie sale du cheveux, c'est à dire le cuir chevelu, on le choisit en fonction de celui-ci (gras, normal, irrité...). Il a pour unique fonction de nettoyer en douceur. Attention aux shampoings solides qui peuvent être surdosés en tensioactifs et donc irritants sur le moyen/long terme.

## L'après-shampoing

Le lavage laisse le cheveu à nu. L'après-shampoing a pour rôle de démêler la chevelure et de redonner hydratation et gainage à la fibre capillaire (conditionner). Il peut être du commerce ou fait maison, comme le masque à la fécule de maïs ou à la crème d'avoine. Il peut être remplacé par un masque plus riche en termes de soin. Il ne se pose que sur les longueurs car il n'a aucun rôle pour le cuir chevelu (sauf si tu veux également le réhydrater, dans ce cas regarde bien la composition de ton après-shampoing). Cette étape peut suffire pour reformer tes boucles si elles sont naturellement bien rebondies et ton cheveu en très bon état.

### Le masque du commerce à rincer

Pour les cheveux à qui l'après-shampoing ne suffit pas, le masque apporte un soin plus riche. Il peut remplacer l'après-shampoing si tu n'as pas de gros problèmes de nœuds et que le masque convient mieux à tes cheveux.

### Le leave-in ou soin sans rinçage

Mais les cheveux très secs, bouclés ou afro ont besoin de plus : c'est ici qu'intervient le leave-in. Il s'agit d'une crème, d'un lait ou d'une gelée, qui vise à nourrir et hydrater sur la durée et/ou à aider à reformer les boucles. Là encore ça peut être un produit tout-fait ou une simple émulsion type mélange aloe vera + huile d'avocat par exemple. Il va aussi éviter les frisottis sur tes boucles.

### Le gel fixant

Là encore on s'adresse aux cheveux à texture qui ont besoin d'un coup de pouce pour garder le ressort de leurs jolies boucles. Il existe des gels de différents niveaux de fixation mais un produit naturel, fait-maison et très économique remplit très bien ce rôle : le gel de lin. Une fois appliqué, il va "cartonner" tes cheveux, ce qui sera tout à fait normal ! Tu pourras utiliser la méthode "clap-clap" pour l'enlever (voir plus bas ).

### Le sérum ou la goutte d'huile

Le gras, c'est la vie, tu l'auras compris ! En toute fin de routine ou même le soir sur cheveux secs, tu peux appliquer une ou deux gouttes dans tes mains d'une huile que tes cheveux apprécient (jojoba, brocoli, pépin de cerise, chanvre...) ou d'un sérum (synergie d'huiles ayant un fini plus sec). Passe ensuite la main dans ta chevelure en commençant par les zones les plus sèches sans toucher le cuir chevelu. Cela va "sceller" tes boucles pour qu'elles restent plusieurs jours jusqu'au refresh ou au prochain lavage.

# Notion 6 : le cuir chevelu irrité

Beaucoup de personnes passant au naturel rencontrent des problèmes de cuir chevelu irrité : c'est souvent un des effets secondaires possibles de la transition. Mais le cuir chevelu peut avoir d'autres pathologies qui sont souvent présentes avant le naturel et qui (j'insiste sur ce point), ne peuvent être diagnostiquées que par un professionnel de santé car elles présentent des symptômes parfois très similaires.

## L'irritation

Le cuir chevelu peut être agressé par des produits (même naturels) trop concentrés, comme les shampoings solides par exemple, manquer de soins (cuirs chevelus gras lavés très souvent) après la transition ou souffrir des effets des cures de sébum (voir mon article sur le site à ce sujet). Il démange, rejette des pellicules et peut même avoir des plaques rouges. Il faut alors le nourrir et l'hydrater et le laver avec les shampoings les plus doux possibles (le mieux étant les poudres).

## La dermite séborrhéique

Il s'agit d'une maladie cutanée chronique qui se caractérise par des plaques rouges, des démangeaisons et des pellicules. Elle est provoquée par la prolifération excessive d'un champignon (qui profite d'un excès de matière grasse sur le cuir chevelu). Cette pathologie doit être traitée avec un anti-fongique. Dans ce cas il faut éviter de mettre des huiles sur le cuir chevelu.

## Le psoriasis

Cette maladie contraint la peau à se renouveler trop rapidement. Elle se reconnaît également à des plaques rouges et à des pellicules épaisses. Par contre, le psoriasis ne démange presque pas voire pas du tout.  À un stade élevé, des anti-inflammatoires sont nécessaires mais une hydratation régulière du cuir chevelu est très bénéfique.

# Notion 7 : le cheveu poisseux

Si tu passes au naturel, il y a de fortes chances que tu rencontres ce problème au moins une fois ! Il s'agit d'un état où les cheveux sont gras et sales même après le lavage, on a l'impression qu'ils ne sèchent jamais et ils laissent des poussières sur la brosse et le peigne... Bref c'est très désagréable et finit par gêner le cuir chevelu. Attention à ne pas le confondre avec l'effet "carton" du gel !

## Le cheveux saturé

Même les produits naturels s'accumulent ! Surtout si tu utilises beaucoup de masques, après-shampoings et leave-in, des micro-restes enveloppent tes cheveux et empêchent soins et lavants qui fonctionnent très bien habituellement de faire leur boulot. Si cela t'arrive régulièrement tu peux clarifier une fois par mois sans soucis pour enlever les résidus.

## Le manque de soins et la transition

J'ai très souvent rencontré dans mes coachings (et personnellement expérimenté) le problème de poisse, souvent couplé à une irritation plus ou moins grave du cuir chevelu. On clarifie et continue de changer de shampoing mais rien n'y fait, car le problème n'est pas là.  Or, ce cas arrive très souvent à cause du manque de soins (et généralement les conditionnants sont les premiers qu'on enlève, à tort) ou de soins pas adaptés et surtout mal appliqués. L'erreur classique est de se focaliser sur le shampoing alors que le problème c'est le reste de la routine. Le cheveu a toujours besoin de soins autour du shampoing qui n'est là que pour laver.

## Les produits trop riches

Un bain d'huile mal rincé, un lavage à l'œuf trop régulier ou un masque trop riche pour ton cheveu et te voilà avec les cheveux poisseux. Pas de panique, il ne s'agit pas vraiment de poisse. Il suffit juste de relaver avec un shampoing un peu plus puissant et tout revient comme d'habitude.

# Notion 8 : la porosité

Comme une éponge, les cheveux absorbent et rejettent continuellement de l'eau (ou plus exactement des micro-gouttelettes d'eau), mais certains le font plus que d'autres. Il en existe trois types : la basse, la haute et la porosité moyenne. C'est une notion très en vogue au naturel... et pourtant parfaitement inutile.

## Les 3 types de porosités

Plus un cheveu est abîmé, plus ses écailles sont ouvertes et plus il absorbe l'humidité ambiante... et moins il arrive à la garder (ça te rappelle la partie sur l'hydratation ? ). C'est la porosité haute.  Il a donc besoin de soins riches et réguliers. Au contraire plus un cheveu est en bon état, plus ses écailles sont fermées et elles le rendent hydrophobe. Il garde bien son hydratation et n'a besoin que de peu de soins. Et au milieu se trouve la porosité moyenne, dans laquelle se trouvent énormément de chevelure.

## Une donnée impossible à déterminer

Peut-être t'es-tu trouvée à faire le test du verre d'eau...qui ne donne absolument rien de probant. Ou alors des quizz dans lesquels rien ne correspond vraiment à ta chevelure. Normal car d'une, une chevelure comporte souvent plusieurs porosités et de deux, seule une analyse avec une machine peut évaluer de manière certaine ta porosité.

## Et est une donnée théorique inexploitable

Et quand bien même, savoir avec exactitude ta porosité ne te dira jamais avec exactitude les types de produits et les dosages que tu dois utiliser. On sait très bien qu'un cheveu qui est sec et abîmé à besoin de plus de soins qu'un cheveu en bon état. En gros c'est une notion très théorique et parfaitement inutile en pratique (et en fait un soucis en moins pour toi !).

## Poisse et porosité

Ce n'est pas parce que tes cheveux poissent après un soin qu'ils sont peu poreux : ça veut surtout dire qu'ils n'aiment pas ce soins et n'a probablement rien à voir avec leur porosité (et plus avec les causes évoquées plus haut).

Il faut garder en tête que les cheveux peu poreux sont plutôt rares et sont souvent des cheveux lisses, épais et plutôt courts.

Les cheveux à texture, à cause des vrilles régulières de la forme des boucles, sont naturellement plus poreux que les cheveux lisses. De ce fait les cheveux bouclés peu poreux sont très très rares.

## Pourquoi la porosité ne fait pas tout ?

Au-delà de la porosité qui n'est en fait qu'une étiquette générale dans laquelle personne ne rentre jamais à 100%, le vrai enjeu est de reconnaître les caractéristiques spécifiques de ton cheveu en particulier, qui est absolument unique. Et à partir de ce moment-là tu peux enfin te diriger vers les bons produits et appliquer les bons gestes.

## Remplacer la notion théorique de porosité par une connaissance réelle de tes cheveux

La vraie démarche (et la vraie difficulté) pour toi va être de connaître tes cheveux pour reconnaître leurs besoins : quel soin conditionnant, quel soin hydratant, la juste dose, comment les appliquer et où les placer dans la routine. Avant ou après shampoing ? Faire un soin de manière quotidienne ? A quelle dose ? Cela dépend toujours de la chevelure, et ce n'est pas parce que deux chevelures se ressemblent qu'elles ont les mêmes besoins.

Cette première étape pour avoir de beaux cheveux au naturel est la plus délicate et pourtant la plus cruciale. Il s'agit des fondements de la routine.

Et pourtant, moi la première il y 7 ans, j'ai fait le contraire : je suis partie du produit en me disant que ça allait coller avec mes cheveux. Alors qu'il faut partir de ses cheveux et se demander de quoi ils ont vraiment besoin. C'est vraiment une erreur de se focaliser sur les produits alors que souvent ils sont utilisés à mauvais escient, comme on va en parler dans la page suivante.

# Spécial cheveux à texture

Tu as peut-être remarqué que je parle aussi de cheveux " à texture" au lieu de cheveux "bouclés". Tout d'abord car la boucle parfaite n'existe pas, et surtout car la texture englobe tout cheveu qui n'est pas lisse : de ondulé à afro. Et oui, même un cheveux ondulé à besoin d'une routine boucles !
Comme ton cheveu demande une attention toute particulière, voici quelques notions rien que pour lui !

## Former les boucles : scruncher, finger coil et autre

Beaucoup de cheveux à texture ont besoin d'un coup de pouce pour reprendre ou accentuer leur forme naturelle. La plus courante est le scrunching, qui vise à remonter la boucle dans la paume de sa main (ou le diffuseur du sèche-cheveux sur air froid) et de la froisser à la racine pour bien imprimer le ressort.
Mais tu peux aussi former tes boucles unes à unes autour du doigt (finger coil) ou autour de la brosse, du manche de la brosse... Il n'y a pas une méthode qui soit meilleure que les autres, mais surtout LA (ou le mélange de méthodes) qui TE convient. Ton cheveu et ta boucle sont uniques !

## Fixer et faire durer

Souvent, on fait sa routine boucle, c'est pas mal mais ça tient... le jour même et c'est tout.  Plusieurs causes et solutions à ce problème.
Tu peux agir sur la fixation de la boucle : le gel  (voir avant dans la routine) maison ou du commerce a justement ce rôle. Tes cheveux vont ensuite être bien cartonnés : c'est tout à fait normal et ça veut dire que tout ce passe bien (si si, et ce n'est pas un cheveu poisseux !). Pour enlever le "carton", il te suffit d'"applaudir" tes cheveux, éventuellement avec un goutte d'huile.

La nuit est aussi un "killer" de boucle : une coiffure protectrice et un accessoire doux peuvent tout changer !

Mais au delà de ces astuces, un cheveu qui ne garde pas sa texture est souvent un cheveu mal conditionné (redevient sec très vite), ou tout simplement trop abimé pour garder son hydratation. En effet, ce sont les particules d'eau qui activent les boucles (je t'épargne la leçon de physique sur les liaisons hydrogène toussa toussa ). Donc ce qu'il y a retenir c'est que quand un cheveu perd son hydratation il perd ses boucles.

Si tes cheveux sont trop abîmés, seuls le temps, les soins assidus et éventuellement une bonne coupe t'aideront à retrouver une jolie texture qui dure.

## Le refresh

Mais il est tout de même normal que tes cheveux que tes boucles ne gardent pas leur jolie forme tout une semaine durant. Et pour ça, il y a les refresh ! Ce geste consiste à "réactiver" le ressort de tes boucles avec de l'eau ou des produits. Mais attention de ne pas abuser des refresh ! L'eau en excès abîme les cheveux et tu auras alors le cercle vicieux : cheveu qui perd sa boucle --> refresh de plus en plus fréquent --> cheveu de plus en plus abimé --> cheveu qui boucle naturellement de moins en moins --> plus de refresh etc.
Le seul moyen de sortir de ce cercle et d'apprendre à bien conditionner tes cheveux pour garder l'hydratation, et donc le ressort de ta boucle.

## Les frisottis

Je suis quasiment sûre qu'une autre de tes préoccupations concerne les frisottis. Un cheveu qui frisotte (beaucoup) est un cheveu sec qui manque peut-être d'hydratation et dans quasiment tous les cas de conditionnement. Mais si la boucle parfaite n'existe pas, les frisottis eux, sont toujours un peu là, et ce, quelque soit l'état de tes cheveux et la qualité de ta routine. Il faut accepter qu'ils soient (un peu) présents !

# Les produits

Plutôt que de t'aider à décrypter la composition des produits, voici quelques exemples de base bien tolérés, tous vendus par de petites entreprises françaises au cahier des charges très strict.

## Le shampoing "Être de mèche" de Propolia

Si je ne devais recommander qu'un seul shampoing naturel pour débuter, ce serait celui-ci. Avec une composition impeccable basée sur le miel que les cheveux apprécient beaucoup.

## La base de masque WAAM

Tu peux l'utiliser seule ou y diluer des huiles, surtout si tes cheveux tolèrent mal les huiles seules. A appliquer avant le shampoing si tu lui a ajouté des actifs riches, en après-shampoing ou même en crème sans rinçage sur les cheveux secs. Un indispensable pour débuter sans prendre de risque.

## L'huile de jojoba

L'huile indispensable et celle qui est la mieux tolérée par la majorité des chevelures. Si tu veux en choisir une pour débuter, c'est celle que je te conseille. Tu peux t'en servir seule ou mélangée, notamment avec de l'aloe-vera ou du gel de lin.

## L'après-shampoing Centifolia

Cet après-shampoing démêle bien et n'alourdit pas les cheveux fins. Il a une très bonne composition mais peut-être trop léger pour des cheveux très secs.

## L'Oleo Silk de Denovo

Un sérum fait de mélange d'huiles qui est aussi beaucoup mieux toléré par les cheveux qui rejettent les bains d'huile. A mettre en petite quantité en dernière étape de la routine de lavage pour sceller l'hydratation et gainer le cheveux, voire quotidiennement sur les pointes pour les protéger et retarder l'apparition des fourches.

## Le rhassoul

Si tu veux essayer les poudres lavantes, je te conseille le rhassoul qui est pour moi la plus neutre. Il s'agit en fait d'une argile très douce que tu peux utiliser aussi sur la peau. Comme toutes les poudres elle a tendance à assécher seule, il faut donc lui ajouter un hydratant (gel d'aloe vera, de lin, yaourt, miel, compote...).

## La Crème Lactée Denovo

Une excellente crème sans rinçage que les cheveux secs adorent ! Tu n'en as besoin que d'une noisette pour les hydrater et les nourrir. Un geste simple qui ne prend que deux minutes à faire en fin de routine de lavage sur cheveux humides ou à sec entre deux lavages.

## L'après-shampoing Pink Paradise des Secrets de Loly

Je dois t'avouer que j'ai longuement hésité à mettre ce produit car il contient des quats, qui sont très controversés dans le naturel, mais qui apportent un glissé qui vient à bout des cheveux les plus difficiles à démêler. Mais comme ma préoccupation est de répondre à toutes les problématiques, je pense qu'il vaut mieux utiliser un produit avec un ingrédient qui fait débat que s'arracher littéralement les cheveux !

## Les chouchous en soie ou en satin

Ces matières sont plus douces pour les cheveux et limitent la casse, surtout sur des cheveux fragiles. Les miens ne me quittent plus ! Selon tes préférences tu peux trouver pas mal de petites mains en fabriquant, notamment sur Etsy.

## Le henné neutre

Le henné, quel trésor pour les cheveux ! Il apaise le cuir chevelu irrité, gaine et donne brillance, douceur et volume aux cheveux fins. A faire une fois par mois, le henné neutre ne colore pas mais il faut lui ajouter un hydratant (gel d'aloe vera, de lin, yaourt, miel, compote...).

## Les compléments alimentaires Miracle Bio

J'ai été agréablement surprise par cette cure naturelle simplement composée de spiruline, prêle, ortie et luzerne toutes bio et françaises. J'en suis très satisfaite car elle m'a aidée à réguler le sébum de mon cuir chevelu tout en fortifiant ma repousse. Elle contribue aussi à booster la pousse. Tu as 10% de réduction avec le code **cheveuxbio** sur les cures.

## L'aloe vera

Un indispensable pour la peau et les cheveux qu'il hydrate très bien et les boucles qu'il fixe ! A utiliser seul ou avec une huile et est le mieux toléré. Il peut être facilement remplacé par du gel de lin maison. Tu peux également l'utiliser en crème minute pour le visage en le mélangeant à quelques gouttes d'huile.

## La taie d'oreiller ou le bonnet en soie ou en satin

La nuit est un véritable cauchemar pour les cheveux à texture. Un matière glissante comme le satin ou la soie permettent de préserver l'hydratation et de réduire les frisottis et les nœuds au réveil. Et si tes boucles ne passent pas la nuit, tu peux les emprisonner plus solidement dans un bonnet (ou un foulard) de la même matière en veillant à bien les reformer.
Là encore selon tes préférences de matières tu trouveras différentes entreprises qui fabriquent ces produits.

# Et après ?

Peut-être qu'après la lecture de ce guide tu te dis que tu as appris des choses mais que tu te poses encore beaucoup de questions comme :

- dois-je conditionner ou hydrater ?
- comment former et protéger mes boucles ?
- comment trouver le bon dosage de mes produits ?
- dois-je inclure des protéines dans ma routine ?

Ça signifie que tu as compris le cœur du problème, ce qui est une bonne chose ! Mais si tu n'as pas toutes les réponses maintenant, c'est aussi parce qu'on ne peut pas y répondre en juste quelques pages.

C'est ce que j'ai rassemblé dans Libère ta Crinière : la plateforme complète qui t'apprend à créer ta routine sur-mesure pour tes cheveux (et ton cuir chevelu). Et te permettre enfin d'avoir de manière durable des cheveux forts, doux et brillants avec des produits sains et naturels.

Que tu aies les cheveux très secs, très emmêlés, que tu rencontres régulièrement des problèmes de cheveux poisseux, que tu veuilles utiliser les produits de ta cuisine ou ceux des magasins, Libère ta Crinière est fait pour toi !

*A bientôt pour de nouvelles astuces dans ta boîte mail !*

*Emilie Dauphin*