



*Comment prendre  
soin de tes  
cheveux*

DE PETITS GESTES  
QUI CHANGENT  
TOUT

# Ce que tu vas apprendre DANS CE E-BOOK

3 petits gestes qui changeront tout

Quels shampoings et soins choisir

Des astuces en vrac pour une routine simple  
et rapide qui protège ton cheveu

Prête à avoir de beaux cheveux !?

# 3 habitudes à ÉVITER

1

Tu as les cheveux longs ou mi-longs et tu essayes d'espacer tes shampoings le plus possible. C'est TOP !

Même si ils sont très sales, ne te récurve pas le cuir chevelu en mode machine à laver !

Chosis bien ton shampoing pour éviter de trop frotter.

Si tu stimules trop tes glandes sébacées (celles qui produisent le sébum ) elles vont produire encore + de gras.

Alors sois douce et privilégie un massage plutôt qu'un décapage

# 3 habitudes à ÉVITER



2

N'essore pas tes cheveux en frottant avec ta serviette !

Éponge en tapotant légèrement puis enveloppe tes cheveux dans une serviette éponge. L'eau sera naturellement absorbée pendant l'habillage et le maquillage

Quand ton cheveu est humide, il est maléable (c'est ce qui te permet de lui donner une forme pendant le brushing) mais il est donc fragile !

Alors le moindre frottement abîme la fibre et altère la brillance

Encore une fois, sois douce à l'essorage

# 3 habitudes à ÉVITER



Ne démêle pas tes cheveux !

Oui oui ! Tu as bien lu!

Tu ne sais pas démêler tes cheveux sans altérer la fibre. Rassure toi, peu de coiffeuses le savent :)

Choisis bien ton soin en fonction du besoin de tes cheveux (hydratation ou réparation)

Puis démêle au doigt ou à l'aide d'un peigne à grosses dents

Commence par les pointes puis remonte vers la racine

# Comment choisir TES PRODUITS

Pour faire simple dis toi qu'un  
shampoing, c'est pour ton cuir chevelu  
Choisis-le en fonction de son besoin :

J'ai des pellicules  
Il graisse trop  
Mes cheveux tombent  
Ça gratte  
J'ai des rougeurs  
Il est sec

Ton soin, c'est pour tes cheveux  
Que veulent-ils?

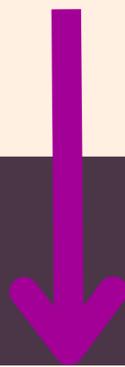
Que ma couleur tienne  
Déjaunir mes mèches  
Qu'ils soient protégés  
Qu'ils soient hydratés  
Réparer mes pointes

Tu pourras mixer entre plusieurs  
problématiques si besoin  
en alternant

# Astuces en + LE SAVAIS-TU ?

On confond hydratation et réparation

Si ton Cheveu n'a pas été altéré chimiquement ou par une action mécanique (lisseurs, boucleurs etc)



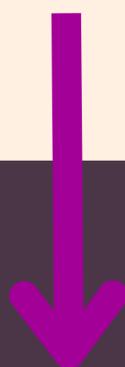
Il n'a pas besoin d'être réparé !

Choisis un soin hydratant !  
Ton cheveu manque de brillance et est sec, il a besoin d'eau !

# Astuces en + LE SAVAIS-TU ?

Ne brush pas ton cheveu s'il est trempé

Tant qu'il y a de l'humidité ta  
chevelure reste maléable



Pré sèche tes cheveux au moins à 70%

Puis tu fais ton brushing.

Tu auras moins besoin d'insister et donc  
tu obtiendras plus rapidement de la  
brillance sans trop chauffer

# Astuces en + LE SAVAIS-TU ?

Un shampoing ça s'emulsionne!

Ne rajoute pas du shampoing  
quand ça ne mousse pas assez



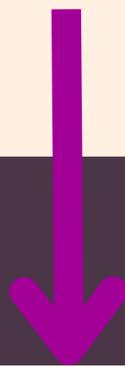
Rajoute juste un peu d'eau petit à petit

Le rinçage sera plus facile  
et tes cheveux graisseront moins

# Astuces en + LE SAVAIS-TU ?

Coupe en fonction de la lune !

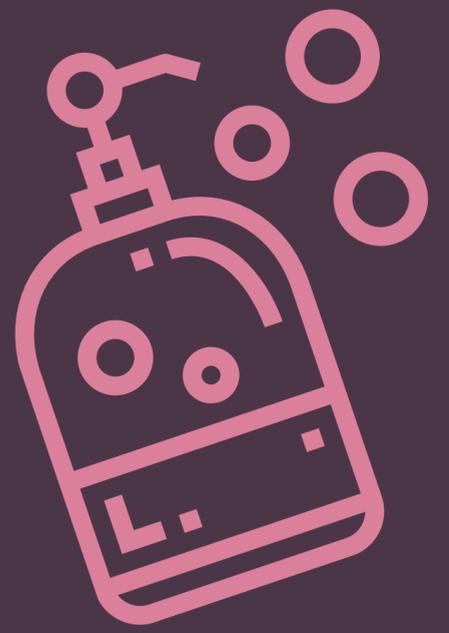
La lune croissante favorise la  
pousse des cheveux



La lune décroissante va renforcer ta fibre

En pleine lune ou absence de lune  
ON NE TOUCHE À RIEN !

À toi de jouer !



Ça paraît rien mais tous ces petits gestes mis bout à bout peuvent changer radicalement la qualité et la brillance de ta chevelure

