



# SOIN DES CHEVEUX

TKC

# PRÉSENTATION DE CE GUIDE

Prendre soin de ses cheveux n'est pas une mince affaire ! Ils sont constamment agressés par la pollution, le soleil, le stress... Pourtant il y a plein d'astuces simples et naturelles à intégrer dans ta routine beauté pour avoir des cheveux plus hydratés, souples et fortifiés.

Découvre dans cet ebook des conseils à appliquer au quotidien en fonction de ton type de cheveux, ainsi que des recettes de soins faciles à faire sans bouger de chez toi ! On te parle aussi des bienfaits des compléments alimentaires pour les cheveux :)



# 5 GESTES À ADOPTER

## POUR PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX

### **Le brossage matin et soir**

Prendre le temps de se brosser les cheveux matin et soir stimule la circulation sanguine du cuir chevelu, ce qui est nécessaire à la pousse des cheveux. Le brossage permet aussi d'éliminer toutes les impuretés qui se sont accumulées au niveau des cheveux. Il va également permettre de répartir le sébum uniformément le long de la chevelure, ce qui nourrit les cheveux et les rend plus brillants.

### **Le massage crânien**

Lorsque tu te laves les cheveux, prends le temps de masser ton cuir chevelu pendant 2 minutes minimum. La circulation sanguine sera stimulée, favorisant alors la croissance des cheveux. Tu te sentiras beaucoup plus détendu !

### **Protéger ses cheveux de la chaleur**

S'il y a bien une chose qui abîme les cheveux, c'est l'utilisation à outrance de produits chauffants sans protection ! Avant d'utiliser ton sèche-cheveux, ton fer à lisser ou encore ton boucleur, il faut absolument appliquer un soin thermo protecteur qui jouera le rôle d'une barrière protectrice.

### **Protéger ses cheveux du soleil**

Tout comme la chaleur, le soleil est l'ennemi de nos cheveux. Il les fragilise et les assèche. C'est pourquoi il est super important d'appliquer des soins thermo protecteurs avec filtres UV avant l'exposition à la chaleur ;)

### **Laisser respirer le cuir chevelu**

Ton cuir chevelu a besoin de s'aérer et de s'oxygéner ! Essaie de laisser tes cheveux le plus souvent lâchés et évite de faire des coiffures trop serrées. Évite également de garder longtemps des chapeaux, bonnets ou encore des casques, ce qui empêche tes cheveux de respirer.

# ROUTINE BEAUTÉ

## SELON TON TYPE DE CHEVEUX

### Cuir chevelu gras

La première chose à faire lorsque tu as des cheveux à tendance grasse est d'espacer les shampoings le plus possible. Évite aussi de trop toucher tes cheveux au cours de la journée, et lorsque tu les laves, privilégie les shampoings naturels (sans silicone, sulfate et paraben) qui régulent le pH de tes cheveux. Pense aussi à rincer tes cheveux à l'eau froide, cela permet d'éviter aux cheveux de regraisser rapidement.

### Cuir chevelu irrité

Dans ce cas, il faut éviter d'utiliser des produits qui assèchent le cuir chevelu. Évite également de sécher tes cheveux à trop haute température et privilégie un séchage naturel ! Côté shampoing, utilise un shampoings doux, le plus naturel possible et sans sulfate. Il existe des soins à appliquer sur les racines avant le shampoing pour protéger ton cuir chevelu :

- soins à base de vitamine B5 ou d'aloë vera pour une action hydratante et purifiante. à appliquer sur les racines avant chaque shampoing,
- soins à base d'huile végétale, comme l'huile de sapote ou celle de touloucouna, qui aident à apaiser et réparer les cuirs chevelus très abîmés.



### Cuir chevelu sec

Ici, le plus important est l'hydratation ! On se tourne alors vers des shampoings qui viennent hydrater le cuir chevelu, mais aussi vers des après-shampoings, soins et masques nourrissants. Tu trouveras dans les pages suivantes plusieurs recettes de masques maison :)

### Cheveux colorés

Ce type de cheveux a aussi besoin de beaucoup de soins. Adapte alors ta routine en fonction de ton type de cheveux et pense à utiliser des produits capillaires adaptés aux cheveux colorés, en évitant tout ce qui est chimique. Les colorations assèchent les longueurs et les pointes alors n'hésite pas à appliquer des masques hydratants toutes les semaines.



### **Cheveux bouclés et ondulés**

Ce type de cheveux étant de nature sèche, on évite de les laver trop souvent ! Un mot d'ordre : l'hydratation. Utilise des produits naturels à base de beurre de karité ou d'huile d'argan et évite les produits chimiques qui décapent.

Pour conserver de jolies boucles bien dessinées, tu peux faire un bain d'huile végétale (ex: huile de coco) une fois par semaine en laissant le masque le plus longtemps possible, idéalement une nuit complète.

### **Cheveux frisés**

Ce sont les cheveux les plus secs, qui nécessitent des soins régulièrement. Privilégie les shampoings et masques nourrissant et hydratant, et pense à utiliser des sérums naturels après chaque shampoing. Comme pour les cheveux bouclés, espace le plus possible tes shampoings car les laver trop souvent les rendrait encore plus secs que ce qu'ils sont.

### **Cheveux lisses**

Si les cheveux lisses semblent être le type de cheveux le plus facile à entretenir, il y a tout de même quelques règles à retenir ! Tout d'abord les soins utilisés ne doivent pas être trop riches. Cela risquerait d'alourdir tes cheveux et les rendrait raplapla ! Pour éviter cet effet sans volume, on pense à sécher ses cheveux la tête en bas en commençant par les racines.

Enfin, évite tous les shampoings chimiques et privilégie toujours les produits les plus naturels possible, sans sulfates, parabènes ni silicone.



# 5 ASTUCES NATURELLES POUR PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX

## **L'huile de ricin**

L'ingrédient miracle pour faire pousser les cheveux mais aussi les cils ! Applique-la sous forme de masque sur les cheveux et laisse agir toute la nuit. Pour les cils, applique-la le soir sur le bord des cils avec un coton-tige.

## **L'eau froide**

Le rinçage à l'eau froide a de multiples vertues comme celle de lisser les écailles du cheveu pour apporter de la brillance et d'activer la microcirculation du cuir chevelu pour accélérer la pousse !

Attention, avant le rinçage à l'eau froide, il est préférable de rincer son shampoing à l'eau chaude pour éliminer les graisses et tous les résidus de soin.

## **La fécule de maïs**

Comme un shampoing sec, elle permet d'espacer les lavages de cheveux en absorbant l'excès de sébum. Pour cela, il te suffit d'en appliquer légèrement à la racine, de masser 1 min puis de bien brosser tes cheveux. Pour encore plus d'efficacité, tu peux mélanger de la poudre d'ortie à la fécule de maïs.

## **L'eau de riz**

Astuce étonnante, l'eau de riz permet de resserrer les écailles des cheveux, qu'elle soit utilisée comme eau de rinçage ou en masque. En effet, c'est l'amidon contenu dans la fibre capillaire qui permet d'atténuer les frisottis et d'améliorer l'élasticité du cheveu.

## **Espacer les shampoings**

Le lavage de cheveux est un vrai cercle vicieux : plus tu laves tes cheveux, plus ils regraissent et s'abîment vite. Il est donc important d'espacer les shampoings pour garder des cheveux en bonne santé ! Si besoin, tu peux utiliser la fécule de maïs ou du shampoing sec entre deux lavages.

# LE STRESS

## ENNEMI N°1 DES CHEVEUX

Tu l'as sûrement constaté, l'état de tes cheveux varie souvent en fonction de ton état mental. En effet, en période de stress intense, on perd 300 cheveux par jour contre 50 à 100 en temps normal !

Cela est dû aux changements hormonaux qui dérèglent la production des hormones bénéfiques à la bonne santé des cheveux. Un niveau élevé de cortisol (hormone du stress) diminue la production des hormones qui contribuent à la croissance des cheveux. Ce phénomène conduit à un rétrécissement du follicule pileux, qui conduit ensuite à la perte de cheveux. Ainsi, les cheveux tombent mais sont aussi ternes, les racines sont grasses, les pointes sèches...

Alors en cette période compliquée où le stress est fréquent, on te donne quelques conseils pour aider tes cheveux à passer cette épreuve !

Il est conseillé de ne pas agresser tes cheveux durant cette période. Les coiffures trop serrées qui ont tendance à casser tes cheveux sont à proscrire et l'utilisation d'huiles essentielles sur le cuir chevelu doit être réduite. En complément, on te conseille de ne pas trop utiliser d'appareils chauffants qui risquent de sensibiliser encore plus tes cheveux.

Pour chouchouter tes cheveux, tu peux régulièrement te faire des massages du cuir chevelu afin de détendre le bulbe à la racine et de te détendre par la même occasion ;)





# LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

## **La levure de bière**

Elle permet de renforcer les cheveux et d'accélérer la croissance grâce aux vitamines, minéraux et acides aminés qu'elle contient. Elle a également fait ses preuves pour renforcer les ongles. Tu peux la consommer en la saupoudrant sur tes plats ou sous forme de gélules.

## **La spiruline**

Riche en fer, en zinc, en antioxydants, en protéines et en vitamines, elle joue un rôle dans la synthèse de la kératine. La spiruline offre une hydratation profonde, une fortification des cheveux et une diminution de leur chute. Pour une efficacité optimum, fais une cure d'un mois.

## **La gelée royale**

La gelée royale favorise la régénération cellulaire : elle est riche en vitamine B, en minéraux et antioxydants. Ses actions nourrissantes et régénérantes sont particulièrement utiles dans le cas de cheveux ternes et cassants. La gelée royale se prend en cure de 1 à 3 mois.

# 5 RECETTES DE SOINS MAISON



## **Huile de soin pour routine du matin**

- Mélange en quantité équivalente de l'huile d'olive, de l'huile d'argan et de l'huile de camélia
- Mets quelques gouttes d'huile dans ta main, frictionne et applique sur les pointes seulement

## **Masque réparateur**

- Mélange un demi-avocat à deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- Applique sur les cheveux mèche par mèche
- Couvre avec une serviette et laisse poser une heure, lave ensuite tes cheveux

## **Masque anti-pelliculaires**

- Prends un yaourt nature et mélange-le à une cuillère à café de bicarbonate de soude
- Applique ensuite la préparation sur cheveux mouillés, masse ton cuir chevelu et laisse poser le masque pendant 30mn
- Rince puis utilise ton shampoing habituel

## **Spray démêlant**

- Mets 1 volume de flocons d'avoine pour 5 volumes d'eau dans un récipient
- Laisse infuser une nuit entière
- Remue bien et filtre le mélange, applique à l'aide d'un vaporisateur

## **Soin éclaircissant**

- Mélange 70 ml d'eau d'infusion de camomille à un demi-citron pressé
- Pulvérise sur l'ensemble de la chevelure grâce à un spray

**TKC**

**training  
keepcool**