

Routine capillaire et produits

I. Notre matériel et nos accessoires de coiffure.....	2
1) Le matériel de coiffure.....	2
2) Les accessoires de coiffure.....	2
II. Comment se construire une routine.....	4
1) Une fois par jour.....	4
2) Une fois par semaine.....	4
a) Bain d'huile (pre-poo):	4
b) Shampoing.....	4
c) Après Shampoing.....	5
d) Après Shampoing sans rinçage.....	5
e) Le masque hydratant/protéiné:.....	5
3) Le plus souvent que possible.....	5
III. Comment se coiffer avant d'aller au lit.....	7
1) Pourquoi ne pas dormir les cheveux lâcher ???	7
2) L'outil Indispensable pour aller au lit.....	7
a) Le bonnet	7
b) Les accessoires selon les coiffures que l'on porte.....	7
c) La taie d'oreiller.....	7
d) En gros il faut du silkyyy.....	7
3) Les techniques de coiffure pour la nuit.....	8
a) Les nattes ou les vanilles.....	8
b) Les tresses.....	8
c) Le wrap.....	8
d) Le cross-wrap.....	8
e) Votre coiffure en elle même.....	8
4) AUCUNE EXCUSE.....	8
IV. Les coiffures protectrices.....	9
1) Pourquoi garder une coiffure protectrice.....	9
2) Comment garder cette coiffure pour qu'elle reste clean.....	9
3) Combien de temps peut on la garder.....	9
4) WARNING.....	10
V. Les huiles.....	11
1) Les huiles nourrissantes	11
2) Les huiles qui donnent de la brillance.....	11
3) Les huiles fortifiantes.....	11
4) Les huiles qui démêlent.....	11
5) Mes huiles préférées.....	12
6) Les huiles que j'aimerais tester.....	12
VI. Le vaporisateur (Hydratation avec du fait maison).....	13
1) Petit rappel.....	13
2) Vaporisez vous.....	13
3) RECETTE.....	13
a) Les basiques.....	13
b) Les exemples.....	13
4) Conclusion.....	14

VII. Comment lutter contre les pointes sèches/fourchues/abîmées.....	15
1) Les pointes kezako.....	15
a) Comment savoir quand ses pointes sont abîmées.....	15
b) Les causes possibles.....	15
2) Quelles sont les solutions	15
a) Par quoi commencer.....	15
b) Les gestes à adopter.....	15
c) Les techniques qui marchent.....	16
La baggy method.	16
La méthode du g.h.e.....	16
Le coup de ciseau régulier.....	16
La cure.....	16
Le rinçage au thé.....	16
d) Les produits qui aident.....	17
VIII. Autres.....	18
1) Comment reconnaître la casse de la perte naturelle de cheveux.....	18
2) Lutter contre les pellicules!!.....	18
Retour au sommaire.....	1
3) Re-do.....	19
4) Le length check.....	19

I. Notre matériel et nos accessoires de coiffure.

1) Le matériel de coiffure

Il est important de bien choisir ses accessoires. Il est inutile d'avoir 10 brosses 10 peignes...

Je pense qu'il faut avoir 2 ou 3 peignes...

- Le gros peigne, avec des dents à bouts ronds pour se démêler les cheveux
- Un peigne un peu plus petit pour se coiffer après le démêlage
- Un petit peigne à queue de rat pour se faire des raies, des coiffures spécifiques (tresses/nattes)

Mais attention il ne faut pas se peigner avec car les petites dents peuvent arracher des cheveux pas bien démêlés.

Pour les brosses:

- Une brosse à poil de sanglier pour lisser les tempes, pas d'excès non plus lors du brossage
- Une brosse démêlante avec des poils un peu plus dur que la première mais assez flexible quand même.

Il faut également comprendre que pour se démêler correctement les cheveux il faut partir du bas et remonter au fur et à mesure vers les racines. L'inverse créera un bloc de noeuds qui descend vers les pointes pour finir par casser ou arracher les cheveux, et donc nous faire perdre de la longueur.

Commencer par le gros peigne, puis la brosse démêlante. Avant le gros peigne il est même possible de séparer les branches de cheveux pour pré-démêler les cheveux.

Après une coiffure protectrice (nattes/tresses) je prends 1 heures minimum pour me démêler les cheveux. Hééé oui, soyons logique, est-ce utile de gâcher 1 mois de coiffure, 1 mois de pousse de cheveux pour finalement s'énervier sur le démêlage et perdre tout ça?

2) Les accessoires de coiffure

Prenez un sac poubelle et jetez tout ce qui n'est pas bon! (lol j'exagère mais quand j'ai commencé mon programme capillaire c'est ce que j'ai fait!!)

- Les vieux chouchous et bandeaux en coton=poubelle: ces trucs absorbent toute l'hydratation de vos cheveux
- Les pinces fantaisies métal=POUBELLE: c'est super jolie, certes, mais c'est du poison pour cheveux, ces pinces serrent, et cassent les cheveux
- Les clips en métal pour cheveux=poubelllllllle: on en a toute mis pour lisser une queue de cheval... mais c'est pas boooooon
- Les épingles à cheveux usagées=poubelleuuuh: des fois on a des épingles qu'on met vite fait sans regarder leur état...
- Les élastiques en latex qu'on trouve pour les fournitures de bureau=POUBELLLLLLE: oui oui, étant petite ma maman me mettait ça dans la tête...
- Les élastiques avec la petite partie en fer=DANS LA Poubelle: souvent utilisé pour faire des queue de cheval vite fait, et par les filles qui ont les cheveux fins...

Vous m'avez comprise ou pas!!??

Tout ce qui est en fer, en métal, bref tout ce qui serre, aplati, bloque trop durement vos cheveux, causeront de la casse.

Tout ce qui est en coton, éponge... vous rendront les cheveux secs!!

Jetez tout ça, et achetez vous=

des bandanas et des chouchous en soies: la douceur de la matière vous permettra de conserver votre hydratation

des pinces en plastique: elles ne serreront pas vos cheveux à outrance et en les retirant vous n'aurez pas de casse

des épingles à cheveux neuves avec le bout rond qui vous détruiront pas vos racines et qui sont tellement plus jolies!!!

Jetez vos brosses et vos peigne en fer et achetez vous des accessoires en plastique, quelque chose qui glisse et qui vous permettra de gagner du temps en démêlage, coiffage...

II. Comment se construire une routine

1) Une fois par jour

Il est important d'avoir des cheveux bien hydrater. Faire son **moist and seal** est donc important pour les cheveux afro (défrisés ou pas) afin de ne pas avoir des cheveux secs, et donc cassants.

Ces mots anglais signifient: Hydrater et Sceller . Le moist and seal se fait une fois par jour, où au minimum une fois tous les deux jours car nos cheveux fragiles en ont besoin.

Hydrater

Après avoir séparer vos cheveux en sections, prenez une petite noisette de votre crème hydratante (surtout pas beaucoup de produit hein) et massez la section en vous appliquant sur les pointes.

Sceller

Afin que l'hydratation soit retenu, il faut la "bloquer", d'où l'huile, qui va gagner le cheveux. On prend donc quelques gouttes d'huile et on masse également la section.

Je te donne des exemples de produits que je connais pour les avoir testé, maintenant il en existe beaucoup d'autre!

Hydratation: S Curl, Cantu, Wave Nouveau, Elasta QP, ORS...Seal: N'importe quelle huile selon le problème de tes cheveux

2) Une fois par semaine

Tu devras faire tes soins et ton wash day une fois par semaine. Voilà de quoi cette journée sera animée:

a) Bain d'huile (pre-poo):

Il sert essentiellement à se protéger des effets nocifs du shampoing. Il te permettra de protéger tes cheveux contre l'agression du shampoing. Permet de démêler ses cheveux pour réduire la casse. Mais ce n'est pas tout, un bain d'huile permet de soigner les cheveux et de leur apporter souplesse, brillance... selon les huiles choisies.

Tu as le choix entre 1/trouver des huiles sur le net ou en magasin cosmétique 2/créer tes propres macérât huileux 3/utiliser des huiles que tu trouves en supermarché ou dans ta cuisine!

- Il est à faire la veille de ton shampoing ou au minimum une bonne heure avant.

- Produits: Il est possible pour ton bain d'huile d'utiliser un mélange d'huiles ou de combiner.

Un traitement Pre-poo peut être effectué en utilisant des huiles naturelles et du conditionneur. Les huiles les plus efficaces que je conseille pour ce traitement sont l'huile de coco et l'huile de ricin. L'huile de Coco pénètre au coeur du cheveu et l'hydrate en profondeur de l'intérieur.

L'huile de Ricin va lui recouvrir les cheveux d'une couche protectrice et pénétrer en douceur de manière à revitaliser la fibre du cheveu.

- Chaque personne a son concept au niveau de la procédure, mais voilà comment je fais:

Je sélectionne des huiles (4 ou 5 grand maximum) la quantité dépend de la masse de cheveux, je les mélange et parfois les réchauffes au bain marie. J'humidifie mes cheveux légèrement, et j'applique l'huile raie par raie et sur toute mes longueurs. J'entoure d'un bonnet en plastique et le lendemain matin je mouille un peu mes cheveux (donc sans rincer) et je mets mon shampoing, je rince un peu et je remets (si besoin) un peu de shampoing...

b) Shampoing

Le shampoing est important car durant la semaine ton moist and seal te fera accumuler des produits. Pour que tes cheveux répondent mieux à ses soins, il faut qu'ils soient propres. Il faut surtout le faire suivre d'un soin hydratant car il a tendance à assécher.

Attention même avec une coiffure protectrice il faut régulièrement se laver les cheveux.

Au moins une fois par mois ou tout les deux mois, utilises un shampoing clarifiant qui te permettra de te débarrasser de tout résidus de produit.

Shampoing clarifiant (1/mois): Pantene Pro-V, ORS, Elasta QP, VO5, Herbal Essences en bref

surtout ceux avec la mention "Uplifting" "Cleanse" et "Clarifying"

Shampooing (1/semaine): ORS, Creme of Nature, Motions, Mane N Tail, Elasta QP, Vatika, Mizani, ... Il peut être judicieux de choisir des shampooing sans SLS... Vérifier la composition en général peut être un très bon point.

c) Après Shampooing

Il peut être utiliser de deux façon.

- En après shampooing comme sa fonction première l'indique. Il permettra à ce moment là de démêler les cheveux avec un gros peigne section par section.
- En cowash, et il remplace ici le shampooing. Quand il est utilisé de la sorte, il permet de retenir le maximum d'hydratation. Aucun besoin de faire de bain d'huile la veille d'un co-wash en revanche il est impératif de faire la balance et de faire suivre son après shampooing par un masque.

Il est important de faire la balance hydratation/protéines. On peut choisir d'utiliser un AS hydratant et un masque protéiné, ou l'inverse, et même se faire une semaine protéine et une autre hydratation

Hydratant: Creme of Nature, Herbal Essences, Elasta QP, Motions, Giovanni, Mizani, Nexxus, Lustrasilks, Joico, bref tout ceux qui contiennent la mention "Moisture"

Protéine: Africa's Best, Creme Of Nature, ORS, Aubrey Organics, Vital Olive Oil, Motions, Mane N Tail, Mizani, Aphogee, Nexxus, Elasta QP, en gros tous ceux qui ont le mot "Protein" ou "Reconstructor"

d) Après Shampooing sans rinçage

Ce soin à appliquer sur cheveux mouillés leur permet de rester démêler après ton processus (shampooing/as/masque). Certaines personnes en utilisent même pour l'hydratation au quotidien. Néanmoins il en existe des protéinés également.

Pour ne pas me répéter les marques citées juste au dessus sont les mêmes que j'ai testé pour les leave in.

e) Le masque hydratant/protéiné:

Masque **hydratant** ou protéiné une semaine sur deux en alternance pour soigner en profondeur
Ce qui est intéressant c'est de trouver ton équilibre, certaines ne supporte pas les protéines et n'en font qu'une fois par mois... D'autres (comme moi) supportent deux masques protéinés par mois.
Donc tu peux faire au choix une semaine/masque hydratant et la suivante/masque protéiné...

3) Le plus souvent que possible

Régulièrement voilà des petites choses que je conseille de faire:

- S'assurer d'avoir un matériel adapté qui ne freine pas les soins capillaires (cf: [Lien externe : forum.manucure.info/coiffure-cheveux-afro/257125-tout-sur-les-coiffures-protectrices-trucs-astuces-experiences-19.html](http://forum.manucure.info/coiffure-cheveux-afro/257125-tout-sur-les-coiffures-protectrices-trucs-astuces-experiences-19.html))
- Couper régulièrement ses pointes (au moins 2 fois par an)
- Apprenez à lire les étiquettes des produits et à éviter les destructeurs (mineral oil...)
- Prenez de bons réflexes (massage du cuir chevelu, démêlage au doigt, puis patiemment et du bas vers le haut avec le peigne...)
- Réduisez la casse, non seulement en manipulant moins vos cheveux mais surtout en mettant de côté l'utilisation de la chaleur (sèche cheveux, fer à lisser...)
- Et enfin et, pour moi, la clé: Faites des coiffures de protections (qui protègent les pointes et permettent de retenir de la longueur).

Je conseille même de faire 3 choses très utiles après avoir bâtit sa routine quand on souhaite prendre

soin de ses cheveux:

- 1 - Avoir un **bloc note** (calepin) sur lequel on note ce qu'on a testé, aimé, détesté, ce qu'on voudrait...
- 2 - Se construire un **calendrier**, dans lequel on note ses objectifs, ses prochaines coiffures, ses prochains challenges...
- 3 - Faire des **photos!!!!** Des photos de son évolution niveau longueur (un length check tous les 3 mois c'est suffisant) et des photos de ses coiffures?

En fait le calepin aide à se rappeler de ce qu'on aime ou pas et surtout pourquoi, pour le calendrier, ça aide à ne pas trop dépenser niveau produits car le fait d'être organisé pour ses cheveux nous rend plus sage! Pour terminer les photos donnent un coup positif au moral quand on a l'impression de ne pas évoluer!

III. Comment se coiffer avant d'aller au lit

Avant d'aller au lit, il est impératif de **préparer ses cheveux!**

Il ne faut surtout pas dormir avec les cheveux lâcher!!

:exorcist::exorcist::exorcist::exorcist::exorcist::exorcist::exorcist:

1) Pourquoi ne pas dormir les cheveux lâcher ????

Les noeuds le lendemain.

Le fait de dormir les cheveux lâchés créera des noeuds. A force ces nombreux noeuds en collaboration avec un démêlage trop vigoureux résulteront obligatoirement à une casse là où le paquet de noeud se sera créée.

Les cassures, fourches et autres effets disgracieux

Le frottement sur le tissu n'est pas bon. C'est d'ailleurs pour cela que nous recherchons au maximum à porter des coiffures pro (protectrices) afin d'éviter à nos pointes de frotter contre nos vêtements par exemple. Et bien dans la position horizontale, c'est la même pareille chose. Des cheveux qui frottent durant (environ) 8 hre, ce n'est pas l'idéal pour réduire les fourches!

La tête au réveil

La vérité? Nous ne sommes ni à Hollywood, encore moins à Bollywood. Au réveil, imaginez votre tête avec un paquet de noeuds, des pointes fourchues et un afro mal fait genre je me coiffe tous les soirs des 14 Juillet?? Vous voyez le genre?? Exactement, ce n'est pas ce que l'on recherche!!

2) L'outil Indispensable pour aller au lit

a) Le bonnet

Il existe ce type de bonnet que l'on trouve partout. A la base pour les hommes, ce bonnet est très utile surtout pour les filles aux cheveux courts. Souvent vendu par deux, il se détend (malheureusement) au bout d'un certain temps. A ce moment là changez-le. Rappelez vous de mon post sur le matériel destructeur, ce bonnet si il fait des filaments ou s'il a des trous n'aura plus son effet protecteur, et là vous connaissez le refrain: poubelle! Il existe, plus large, en satin!!

b) Les accessoires selon les coiffures que l'on porte

Il est possible hormis ce bonnet de trouver des accessoires très adaptés et très bien pensé!

On connaît toute le durag, mais combien d'entre vous on entendu parler des bandeau en satin, des magics scarves (magic scarf), des multi scarf... etc etc. Il est aujourd'hui presque impossible de ne pas trouver son accessoire pour dormir: tantôt quand on porte des tresses pour éviter que la coupe défraîchisse, tantôt quand on porte des nattes pour qu'elles restent hydratées jusqu'aux pointes, ou même quand on dort avec un chignon pour minimiser la manipulation le lendemain... Tout est possible dorénavant!

c) La taie d'oreiller

Pour les plus rétitantes, il existe également, la taie d'oreiller en soie ou en satin. Facile car elle s'adapte à son oreiller, il suffira de pas glisser et de rester bien dessus lol!

Les taies d'oreillers en soie ou en satin permettent de protéger un minimum ses cheveux contre le frottement sur le tissu normalement utilisé, qui lui, casse les cheveux et absorbe toute l'hydratation de ceux-ci.

d) En gros il faut du silkyyyy

Cette matière en soie ou en satin, lisse et douce est l'idéal pour nos cheveux de black girlzz. Que vous soyez une déf'girl (défrisée) ou une nappy (naturelle), c'est LA matière indispensable pour une action PRIMORDIALE pour des cheveux qui poussent correctement: retenir l'hydratation.

3) Les techniques de coiffure pour la nuit

a) Les nattes ou les vanilles

Les nattes ou vanilles ont un double avantage: elles protègent nos cheveux durant la nuit, et elles permettent de créer un style pour le lendemain (oui vous vous rappelez du braid out et du twist out?) Beaucoup de nappy et de déf girls utilisent cette coiffure avant d'aller au lit, elle est souvent précédée d'un bon moist and seal.

b) Les tresses

Les tresses sont plus longue à réaliser avant le couché mais elles créent également de jolies coiffures une fois défaits le lendemain. Avec cette coiffure les cheveux sont totalement bloqués, ils retiennent donc le maximum d'hydratation, malheureusement la manipulation est plus importante même si le tracé n'est pas réellement important à ce moment!

c) Le wrap

Technique très utilisé par les déf girls, le wrap permet de protéger ses cheveux la nuit mais aussi de conserver au maximum les effets d'un lissage au fer. De cette façon une déf girl ne sera pas obligé de se les lisser tous les deux jours, elle réduira l'utilisation de la chaleur, et ça, c'est un bon point!

d) Le cross-wrap

Pour les nuls... lol je blague!! Perso quand je me lisse les cheveux il m'est IMPOSSIBLE de réaliser correctement un wrap. Je fais alors des cross wrap qui sont plus simples pour moi! Le cross wrap comme les autres coiffures ont les mêmes bénéfices!!

e) Votre coiffure en elle même

Il est possible que vous soyez déjà en coiffure de protection: nattes/tresses/vanilles avec rajouts, crochet braids etc...

Sachez les filles que même durant cette période vous pouvez faire une coiffure pour la nuit (exemple: faire 4 nattes avec vos nattes)

4) AUCUNE EXCUSE

Éduquez vous, soyez disciplinées

Dorénavant vous n'aurez AUCUNE EXCUSE pour ne pas protéger vos cheveux la nuit!! Soyez disciplinées les filles, sachez que quelle que soit la situation et surtout quel que soit l'endroit, MES CHEVEUX RESTENT PROTÉGÉS la nuit!

Que je rentre de soirée, que je sois fatiguée, rien à faire!! Mes cheveux restent attachés la nuit!!

De la même façon qu'il est impératif d'établir sa routine il est important de ne pas sauter cette étape.

Jamais vous ne pourrez atteindre vos objectifs capillaires sans ça!!

Éduquez les autres et surtout vos hommes!! :biggrin:

Je sais bien que parfois le regards et les critiques des autres peuvent être cinglantes!

Premièrement à vous de trouvé votre accessoire qui vous sublimera même la nuit!

Deuxièmement à vous d'éduquer et d'informer les gens autour de vous. Faites comprendre à votre homme qu'il sera tout aussi content et fier de vous quand il verra les résultats! Faites le participer, impliquez-le dans votre monde (pas trop quand même lol) mais assez pour qu'il arrive à comprendre ce qu'est le cheveu BLACK.

Oui, logiquement, quand on connaît un minimum le cheveu black, on sait qu'il n'est pas bon pour lui d'être exposé durant la nuit.

IV. Les coiffures protectrices

1) Pourquoi garder une coiffure protectrice

Premièrement, vous savez maintenant qu'est ce qu'une coiffure protectrice. (hein hein hein) Avec toutes les vidéos et photos postées, je suis certaine que vous vous y retrouverez!

Mais alors pourquoi les conserver sur plusieurs jours?

Simplement parce que selon le type de coiffure réalisée (simple bun/petite natte, twist, ou combo) il serait stupide de passer entre 4 et 8 heures de temps à la réaliser pour la retirer si vite!

Ensuite, le but premier de la coiffure est de *protéger nos cheveux*, autant donc les protéger sur une semaine sans trop les manipuler plutôt que de jouer dedans chaque jour.

Laissons-les se reposer sur quelques jours tout en leur apportant l'hydratation nécessaire, ils nous le rendront bien :love1:

2) Comment garder cette coiffure pour qu'elle reste clean

Il y a plusieurs choses à respecter pour garder sa coiffure protectrice.

- Premièrement, *la réalisation*. :meeting: Oui oui, c'est pourtant logique les filles: une coiffure bien réalisée tiendra plus longtemps qu'une coiffure qui se barre durant la nuit (hmm belle surprise du prince qui dort à côté à son réveil lol).

Pour qu'une coupe soit bien réalisée, prenez votre temps ("ouais je me suis fait ça en 1h22 minutes", "oui... mais c'est moche"), entraînez-vous (mes première tresses étaient juste... désastreuses, mais on s'améliore avec de la pratique les girlzz), ne serrez pas trop pour ne pas ruiner votre travail (un bun ou des tresses trop serrées=horreur), et surtout trouver les bonnes proportions (des nattes, vanilles, ou tresses minuscules=jamais chez nous oki les filles)

- Deuxièmement, *l'entretien* de la coupe. J'en ai déjà parlé à plusieurs reprises, construisez vous une "routine coiffure libre" (light pour ne pas alourdir vos cheveux) et une deuxième "routine coiffure pro" (plus nourrissante pour booster vos cheveux durant cette période).

Ce n'est pas parce que nos pointes sont à l'abri que leur existence doit être oubliée. En effet, la coiffure de protection doit être combinée à des soins rigoureux (shampoing, soin profond, hydratation, massage), de cette façon vous optimiserez les effets de cette coiffure et vous ne pourrez que constater les résultats (et vous kiffer devant la glace "waouw mes cheveux sont au top, c'est indécemment!!!") :happydance:

- Troisièmement pour conserver une coiffure de protection surtout celle avec rajout, je vous conseille de *ne pas traiter les cheveux synthétiques comme de la m(jpeupa dir cegromo)e*.

Attachez-vous les cheveux la nuit, même si ce ne sont pas les vôtres, ils les protègent. Ensuite entretenez-les. Photo à l'appui j'ai gardé certaines mèches de cheveux 3 mois et elles étaient au top niveau malgré les shampoings, les séances de dutty wine et la mer. Un peu d'eau, des produits adaptés, par exemple ceux pour les perruques, et voilà!! Le tour est joué

3) Combien de temps peut on la garder

Voilà, c'est ici que ça devient croustillant!

- Conseil number un!!

TESTEZ CAR ÇA DÉPEND DE VOS CHEVEUX

Si vous ne testez pas, vous ne connaîtrez pas la capacité de vos cheveux à tenir telle ou telle coiffure.

Par exemple un exemple: Certaines filles arrivent à conserver des vanilles 3 semaines, perso si elles tiennent une semaine sur moi c'est déjà un exploit! Inutile pour moi de passer trop de temps à en faire si je sais qu'elles ne se conservent pas bien sur moi, il faut apprendre à connaître la nature de son cheveu.

A vous donc de tester plusieurs coiffures pour savoir laquelle tient le mieux et avec laquelle vous êtes à l'aise.

- Conseil number deux!!

NE COPIEZ PAS CAR ÇA DÉPEND DE VOUS

Certaines filles ne supportent pas d'avoir des tresses plus d'une semaine, d'autres ne supportent pas de ne pas être en coiffure protectrice (hellooow on parle de moi?!)

Apprenez à faire en fonction de vous même. Si vous voyez que telle ou telle coiffure a moins de bénéfices, inutile alors de la garder 6 semaines parce que Miss America Etsesbeauxcheveux l'ont dit. Si à contrario vous voyez que cette coiffure vous réussit, ce n'est pas parce que la copine un peu tatillonne a dit "moi je supporte pas ce genre de coiffure, je préfère ça" qu'il faut se sentir mal et suivre ses conseils.

Par exemple un exemple: Ma mère n'aime pas quand je fais des crochets braids (hormis avec les xpression qui je l'avoue sont so natural). Pourtant je sais que les crochets c'est LA coiffure qui m'a sauvée, même pas pour "devenir nappy", mais pour "apprendre à prendre soin de mes cheveux". Donc désolée maman, mais je passe régulièrement par la case crochet lol

4) WARNING

Attention, je ne dis pas que "plus on garde une coiffure protectrice longtemps mieux c'est". C'est faux et ARCHI FAUX. :38-punch

Une coiffure gardée trop longtemps fera que les nœuds qui se forment à la racine seront un passage redoutable lors du retrait de la coiffure. C'est pour ça qu'il est important de trouver le juste milieu. Quand j'ai gardé ma coiffure trois mois, j'ai dû mettre la journée pour la retirer et les démêler sans me causer de casse.

A vous de vous créer cette troisième "routine retrait de ma coiffure protectrice". Aspergez vos cheveux d'eau, d'huiles, d'après shampoing ou de votre meilleur démêlant, et prenez votre temps, créer des sections et démêlez aux doigts des pointes aux racines avant d'utiliser un outil de coiffure (peigne...), ou d'aller vous laver les cheveux

Je pense à cette vidéo où Ateyaaa a retiré son tissage, qui était pourtant une coiffure protectrice qu'elle chérissait, et qui a eu une mauvaise routine pour son retrait. Résultat ciseau.

Donnez vous les moyens de ne pas passer par cette étape désastreuse:

[My Indian Virgin Hair Sew In-TAKE OUT-DISASTER! - YouTube](#)

Enfin je me permet, pour faire ma tite conclusion de citer des personnes que je connais qui au départ, disais ne pas supporter les faux cheveux... elles ont vite changé d'avis en comprenant que ce n'était pas un outil pour se cacher ou par honte de ses propres cheveux, mais qu'il s'agissait d'un outil pour les protéger et les rendre plus beaux:

qu'importe ce que les gens pensent, moi je sais comment sont les vrais en dessous des faux

Je citerais également des personnes qui au départ ne supportaient pas les coiffures protectrices plus de 7 à 15 jours et qui pourtant aujourd'hui tiennent 30 à 40 jours et qui attestent que leurs cheveux n'ont jamais été aussi jolis.

Trouvez donc le juste milieu; cette parfaite adéquation entre garder une coiffure protectrice assez longtemps pour en avoir tout les bénéfices, sans la garder trop de temps pour détruire vos efforts et perdre ce que vous avez gagné.

V. Les huiles

Dernière chose, les huiles sur lesquelles je donne mon avis ont été testées comme je l'ai dit sur 3 mois. Voilà comment ils se décomposaient:

- Mois numéro 1 - Test comme huile pour sceller l'hydratation
- Mois numéro 2 - Test comme huile pour un pre-poo (bain d'huile)
- Mois numéro 3 - Test en mélange avec d'autres huiles.

Je fais toujours mes test de cette façon pour que mon avis ne soit pas faussé ! Allé maintenant on passe aux choses sérieuses! uin: uin:

1) Les huiles nourrissantes

Les huiles nourrissantes permettent d'optimiser l'hydratation du cheveu. Ces huiles ont un fort pouvoir renforçant et donnent un coup de vitalité, parfois en freinant la chute quand elles sont bien associées. Pour les pointes voilà les alliés :

- **GERME DE BLE**
- **NOIX DU BRESIL**
- **CUPUACU**
- **KARITE**
- **MANGUE**

Possibilité de combinaison avec des huiles de Sapote, de Ricin, d'Ylang Ylang et de Baobab.

2) Les huiles qui donnent de la brillance

Les huiles qui donnent de la brillance sont nombreuses. Attention, ne confondez pas, brillance et gras !! En utilisant ces huiles régulièrement, vos cheveux seront plus brillants et vous pourrez alors réduire leurs utilisations. Vos cheveux auront un aspect très agréable, signe d'une santé meilleure.

- **VANILLE**
- **CHANVRE**
- **PEPINS DE RAISIN**

Possibilité de combinaison avec des huiles de Sapote, de Ricin, et d'Ylang Ylang.

3) Les huiles fortifiantes

Les huiles fortifiantes sont des indispensables quand vos cheveux sont cassants. Je les ai surtout utilisées en bain d'huiles, et j'ai, à terme, constaté un renforcement, et surtout une revitalisation des cheveux. Certaines d'entre elles ont même eu un effet assouplissant chez moi ! Quand on est nappy, la souplesse est la bienvenue !!

- **CAMELIA**
- **NIGELLE**

Possibilité de combinaison avec des huiles de Brocoli, Kukui, Karité.

4) Les huiles qui démêlent

Les huiles qui démêlent ! Ça paraît dingue hein ? Pourtant c'est vrai. Ces huiles sont moins grasses, je ne sais pas si vous me comprenez lol, je veux dire au toucher, elles ont un aspect moins gras. En réalité ces huiles améliorent l'élasticité du cheveu et leur donnent un aspect doux et lisse qui facilite le coiffage... Alors non, on ne pose pas l'huile et pouf, bye bye les nœuds, mais ça y contribue !

- **BROCOLI**
- **KUKUI**
- **GARDENIA DES INCAS**

Possibilité de combinaison avec des Protéines de soie/riz, Phytokératine pour créer des produits.

5) Mes huiles préférées

On garde le meilleur pour la fin lol !

Ces huiles là **ont été et sont mes huiles FAVORITES** ! Je ne pense pas m'en séparer un jour. Je les utilise pour TOUT ; **bain d'huile préchauffé, sceller mon hydratation, en rinçage**, en complément pour une **aide à la pousse**, et même en phase huileuse pour **créer mes propres produits** !

J'ai l'honneur de vous présenter : *Mes bébés !!! lol bon on se calme !*

- **AVOCAT**
- **COCO**
- **CARAPATE**
- **SAPOTE**
- **MONOI**
- **CACAO**
- **JOJOBA**
- **ROMARIN**

Possibilité de combinaison avec des huiles de Neem, Mangue, Karité, Murumuru, Sapote, Kukui, Argan ... vous l'aurez compris elles se mélangent à TOUT !:woman_chemist_geral

6) Les huiles que j'aimerais tester

J'ai entendu parlé de ses huiles mais je ne les ai jamais testée! Je pense que courant 2012, ce sera chose faite!

- **HUILE DE MOUTARDE**: aide à la pousse
- **HUILE DE BASILIC**: lutte contre la chute
- **HUILE DE LAVANDE**: apaisante
- **HUILE DE GROSEILLE**: fortifiante

VI. Le vaporisateur (Hydratation avec du fait maison)

1) Petit rappel

Nos cheveux

Normalement après avoir lu ces (presque) 40 pages, je me doute que vous êtes des "pros des cheveux" (lol). Mais cela n'empêche qu'une bonne piqure de rappel soit la bienvenue.

Nos cheveux, qu'ils soient naturels ou défrisés, méritent qu'on leur apporte une attention particulière. Cette attention c'est l'hydratation. Nos cheveux sont secs on va dire vulgairement "par nature", c'est la raison pour laquelle il faut leur apporter ce dont ils ont besoin.

Nos bonnes habitudes à prendre

Afin de combler ce manque, nous devons prendre la bonne habitude d'hydrater nos cheveux. Pour conserver nos cheveux ainsi, nous devons sceller l'hydratation. C'est ce que l'on appelle le moist and seal

2) Vaporisez vous

Pourquoi

Il est intéressant de se faire son propre "vapo". La mode du DIY (je suis certaine que vous avez déjà vu des vidéos sur youtube avec ces trois lettres dans le titre; elles signifient "Do It Yourself"="Fais le toi-même") est très en vogue, mais outre l'effet de mode: faire ses produits soi-même est très utile; tout simplement car elle permet de savoir ce qu'on met dans ses cheveux et de garder le contrôle.

Selon ce que vous choisirez de mettre dans votre vapo, il sera, démêlant, super hydratant, activateur de boucle, protecteur...

Comment

Une fois votre vapo réalisé il est important de bien choisir comment vous l'utiliserez. Vous pouvez juste faire quelques pschitts afin d'avoir un léger voile sur vos cheveux ou les humidifier un peu plus pour redéfinir vos boucles... Quel que soit votre choix c'est une habitude à prendre, à vous de trouver votre rythme: certaines préfèrent le faire une fois ou deux par jours, d'autres une fois tous les deux ou trois jours... à vous de voir!

3) RECETTE

Attention soyez clean

Avant de commencer j'aimerais mettre en évidence un point très important: Il faut que votre vapo soit propre. Entre chaque composition, dès qu'il est vide pensez à le nettoyer (eau chaude+bicarbonate pendant 30 minutes) avant de réaliser une autre recette.

a) Les basiques

Pour composer vos vaporisateur, essayez de toujours suivre une méthode simple: eau+huile végétale+huile essentielle=vapo basique.

Ne cherchez pas à prendre tout ce qui est un peu liquide et le mettre dans votre vapo... n'allez pas à l'excès, et gardez ce principe en tête: 1/3 d'huile et le reste d'eau formera un bon vapo.

b) Les exemples

a - La base

Selon notre principe à suivre il nous faut une base:

De l'eau ou de l'aloe vera devrait faire l'affaire.

b - Huiles végétales et Huiles essentielles

J'ai créé un sujet qui devrait vous permettre de voir le nombre d'huile disponible pour vous créer votre vapo: <http://forum.manucure.info/coiffure...rotectrices-trucs-astuces-experiences-32.html>.

Mais n'oubliez pas que seulement quelques gouttes suffisent en ce qui concerne les huiles essentielles: c'est très concentré et peut avoir un effet contraire quand c'est mal utilisé.

c - les autres possibilités

Il est possible de rajouter des humectants naturels comme le miel ou la glycérine. Vous pouvez aussi mettre des actifs capillaire comme la phytokératine qui vous permettra de renforcer vos cheveux, des protéines de riz qui vous font gagner en volume ou même de la provitamine b5 pour sa fonction réparatrice...

4) Conclusion

Je vous conseille de vous créer votre vapo maison, premièrement vous saurez ce que vous mettez dans vos cheveux, ensuite c'est assez ludique et vos cheveux vous remercieront à coup sur!

VII. Comment lutter contre les pointes sèches/fourchues/abîmées.

La structure même du cheveu afro (cuticule, cortex, follicule et glandes sébacées/sudoripades) est complexe et unique. Qu'on soit naturelle ou défrisée, cette structure fait que le cheveu afro est plus sujet à la sécheresse, la fragilité, et la casse. Les pointes s'abîment facilement et ça peut vite devenir un casse-tête chinois de s'en débarrasser et de ne plus voir revenir ces pointes sans vie.

1) Les pointes kezako.

a) Comment savoir quand ses pointes sont abîmées

En règle générale, une personne ayant des pointes abîmées aura tendance à voir ses cheveux s'affiner, et se casser au niveau des pointes. Il se peut également que des longueurs qui se ternissent et se dédoublent soient un signe de pointes qui commencent à s'abîmer...

Du coup on se retrouve avec des cheveux si fins qu'on voit son t-shirt à travers, où qu'on ne gagne plus de longueur d'un mois à l'autre... Pas gégé hein... rien-rien la palourde

b) Les causes possibles

Il y a deux causes, oui, seulement deux (enfin selon moi bien évidemment)!

:at war with emo:

La cause naturelle, et nos erreurs!

Les longueurs et les pointes sont les parties les plus anciennes de nos cheveux. Il est donc plus ou moins "normal" qu'elles s'usent, s'abîment, se fatiguent... Il s'agit donc de la cause "naturelle".

Pour la partie "nos erreurs" je veux en fait vous expliquer que parfois, sans réellement le vouloir, on abîme nous-même nos cheveux, par des mauvaises habitudes (les frottements), de mauvais gestes (manipulations) ou de mauvais produits (shampoings trop agressifs par exemple).

Il est donc important de savoir d'où viennent les fourches disgracieuses afin de pouvoir rectifier le tir.

2) Quelles sont les solutions

a) Par quoi commencer

Premièrement, je tiens à signaler que, si, vos pointes sont déjà abîmées, il faudra, malheureusement commencer par :shocked:...

COUPER!!!!!!!

Je sais c'est galère, mais il faut franchir le pas! On peut lutter contre des pointes sèches, ou légèrement abîmées, mais des pointes fourchues sont à 98% irrécupérables. Les fourches vont continuer à abîmer vos cheveux et il ne vaut mieux pas prendre le risque de tuer vos pointes plus vos longueurs.

b) Les gestes à adopter

:aloy: Voilà une petite "liste" de certains gestes à adopter pour diminuer les soucis des pointes:

- Protégez-les: Il faut relever régulièrement ses cheveux afin d'éviter tout frottement des pointes sur les vêtements.

- Soignez-les: Hydrater, sceller, on en a déjà parlé n'est ce pas! Les longueurs et surtout les pointes méritent toute notre attention.

- Arrêtez de les surchauffer: Les fer à friser, lisser, boucler et toute source de chaleur vous abîmera d'autant plus les pointes.

- Réduisez et/ou espacez les utilisations: Des produits chimiques (colorations, défrisages, ...). Cela vous permettra d'avoir des longueurs plus costaudes!

- Attention à vos accessoires: Peigne, chouchou, serviette microfibre, pour des jolies pointes, armez-vous de bons accessoires.

- Apprenez à les manipuler: Démêlage, coiffure... Faites attention à ne pas y aller trop fort. Démêlez aux doigts avant d'utiliser peigne ou brosse en partant des pointes vers les racines.

c) Les techniques qui marchent

Voilà cinq techniques qui réduiront considérablement vos soucis:

La baggy method.

Cette méthode consiste à protéger et embellir vos pointes... En effet la méthode aide à lutter contre les pointes sèches et fourchues...

Elle consiste à mettre de l'huile sur les longueurs et les pointes puis à les attacher en queue de cheval. Ensuite il s'agira d'enrouler les longueurs de la queue de cheval dans un sac en plastique, et de recouvrir la totalité de vos cheveux, au moins pour une nuit.

Elle est très facile à réaliser, je vous montre la façon dont JE le fais, tout en sachant que sur le net ou ailleurs vous trouverez beaucoup de manière différente de faire!

* Je la fais à la suite d'un co-wash=shampooing sans utiliser de shampooing mais en prenant un après shampooing.

* Démêler ses cheveux, lentement pour éviter la casse, car les cheveux sont encore humide

* Choisir: son activateur de pousse, son produit hydratant et son huile pour sceller l'hydratation

* Mettre son activateur de pousse sur le cuir chevelu

* Hydrater ses cheveux en plusieurs sections

* Passer de l'huile (très très peu) en se concentrant sur les pointes

* Attacher ses cheveux en queue de cheval et rajouter un peu d'huile aux pointes

* Prendre son bonnet de bain (le transparent) et entourer les cheveux de la queue de cheval avec.

[YouTube - Healthy Hair: Protecting Ends the Baggy Method](#)

Alors **pour l'huile** tu peux au choix utiliser l'huile de carapate ou ta prépa pour les pointes. Par contre utilise la même pour l'étape 5 et 6. Il faut que ce soit vraiment léger, tu as toutes la semaine à tenir, entre baggy, moist and seal... il ne faut pas que tes cheveux soient trop lourds à la fin...

Le baggy il faut le garder toute la nuit, plus je ne trouve pas ça très utile... Pour avoir de réel résultat il suffit de se faire une cure en mode baggy tous les soirs durant 2 semaines.

La méthode du g.h.e.

Le Green House Effect permet aux cheveux d'être hydratés, grâce à un effet de serre. Il s'agit de dormir avec un sac en plastique sur les cheveux: ils retiendront l'humidité durant la nuit et auront un aspect humides/mouillés à votre réveil.

Très semblable à la première, cette méthode consiste également à huiler (après hydratation bien évidemment) les longueurs. La seule différence c'est que cette fois, la totalité de la chevelure est recouverte du sac plastique (qui aide à diffuser la chaleur), lui même recouvert d'un ou deux foulards. Le lendemain vos cheveux seront bien hydratés, nourris, et légèrement humides.

Le coup de ciseau régulier

Une petite coupe, un taillage de pointe, un "search'n'destroy", un rafraîchissement, un dépoussiérage... Prenez régulièrement vos ciseaux pour couper les parties trop anciennes. Attention, apprenez à faire la différence entre une coupe (3cm et +), le taillage de pointe (entre 1 et 3cm) et le dépoussiérage (entre 0.6mm et 1cm). Il ne s'agit pas de détruire vos longueurs mais de maintenir des pointes saines.

La cure

Prenez des compléments alimentaires de temps en temps: deux cures de trois mois par an, par exemple. Combinée à une bonne alimentation, la prise de compléments alimentaires vous permettra d'avoir une repousse saine, forte, et donnera (si vous avez de la chance mais surtout si vous avez une carence quelque part) un coup de peps à vos cheveux.

Le rinçage au thé

C'est très simple à effectuer...

* Acheter du thé noir (moi je prends celui de Lipton à Carrefour)

* Laisser le thé tremper dans l'eau toute la nuit, après l'avoir fait bouillir

* Puis appliquer après le shampoing (avant l'après shampoing) et le laisser durant 15 minutes, puis appliquer par dessus l'après shampoing hydratant et suivre avec ses soins habituels

* Il est possible de le faire avec du café.

d) Les produits qui aident

Il y a énoooormément de produits sur le marché. Mais ce qui nous intéresse c'est: qu'est ce qui peut réellement aider nos pointes.

Et là il faut penser à 4 points principaux:

1 HYDRATER (avec une crème à base d'argan par exemple)

2 NOURRIR (avec le karité c'est gagné)

3 RÉPARER (à l'aide de la kératine)

4 PROTÉGER (avec des masques profonds enrichis en céramides)

Bien sûr ces produits sont des exemples, mais je suis sûre que vous aurez compris où je veux en venir.

VIII. Autres

- Site pour acheter des produit : [Cheapest Ever Delivery Charge From £2 for UK, Europe and Rest Of the world. Afro Caribbean and European Hair Extensions | Wigs | Hair Care | Skin Care online at Paks | Europe's Leading Supplier of afro caribbean hair & cosmetics | Retails & wholesale](#)
- J'ai appris tout de même à faire attention à ce que ces quelques produits ne se trouvent pas en premier dans la liste de composition, car cela détermine la quantité d'un ingrédient.
:wink2:

Voilà un sujet qui m'a aidé à y voir plus clair:

[La composition des cosmétiques capillaires et notre santé - Cheveux crépus, arrêtons le massacre !](#) :huh:

1) Comment reconnaître la casse de la perte naturelle de cheveux.

Alors, comme on en a déjà parlé on perd environ 100 cheveux par jours... Alors quand on fait son moist and seal le matin ou bien qu'on fait son wrap le soir... doit-on paniquer quand il y a des cheveux dans le lavabo??? :eek2

Après avoir regardé une vidéo intitulée "**is it a broken or a shed hair?**" de kimmaytube, je vais vous expliquer ce que j'y ai appris:

I La préparation

Après vous être coiffée, prenez un cheveu qui est tombé de lui même dans votre lavabo et placez le sur un objet noir

II La perte

Si après avoir placé le cheveux vous voyez un bulbe blanc, cela signifie que ce cheveu est sorti directement de votre crane. Il s'agit d'une perte, donc pas de panique, cette perte est naturelle et ce n'est pas de la casse.

III La santé des pointes

Alors pour connaître la santé de vos pointes, prenez un cheveu et cette fois ci placez le sur un papier blanc. Vérifiez maintenant l'épaisseur de ce cheveux tout du long jusqu'à la pointe. S'il s'affine, ou s'il est fourchu à vous de faire les soins nécessaires!!!!

2) Lutter contre les pellicules!!

Durant le port d'une coiffure protectrice, c'est super énervant d'avoir des pellicules (surtout si elles sont sèches: vous savez celles qui tombent en neige sur les vêtements.... grrrr)

Voilà quelques astuces que je connais:

- Les produits industriels: head n shoulders, kerastase, loréal, rené furterer... je ne les ai pas testé mais, à ce qui paraît, ça marche! ce qui me rebute c'est plutôt les prix de ces produits.

- Un peu d'huile d'olive: 2 fois par semaine prendre le temps de se faire un massage du crane avec cette huile préchauffée: une fois avant le shampoing et en cours de semaine avant un co-wash
- Du citron: dans son leave in!! Oui oui, après avoir fait sa procédure pour se laver les cheveux, passez un mélange d'eau citronnée, et frictionner son cuir chevelu avec...
- Il y a des plantes naturelles qui sont réputées pour lutter contre les pellicules: la pivoine, le myrte et la capucine
- Faire des rinçages au vinaigre de cidre: en mettre quelques cuillerées à café dans l'eau du rinçage. L
- Et enfin une recette de mamie: délayer 100 mg d'aspirine (acide salicylique) dans une

cuillerée à soupe d'eau. C'est à appliquer sur le cuir chevelu avant le shampooin (quelques minutes de pose suffisent).

- Enfin deux petits conseils: pensez à
 - 1 - Bien nettoyer vos matériels de coiffure
 - 2 - Ne pas choisir des shampoings trop décapant

3) *Re-do*

Le re-do, qu'on peut traduire par re-faire consiste simplement à défaire, vaporiser, démêler, et refaire sa coiffure, natte par natte ou tresse par tresse, dans le but d'éviter les chichis: petits cheveux qui se barrent un peu partout au bout de 2 semaines!!

Mais !!!!!!!!! Comment n'y ai-je pas pensé avant!!!!??? C'est simple, efficace, on est sur d'avoir le cheveux bien hydraté de la racine au pointe, on a une coiffure toujours propre et nickelle...

BREF que du bon!!!

Alors pour celle qui partent dans un challenge natte pendant 3 mois, où celles qui veulent porter des tresses durant 3 mois!!! Voilà l'idée de ouf pour tenir vos obligations, tout en restant mimi!!!!

4) *Le lengh check*

Le lengh check sert à vérifier la longueur et l'évolution générale de ses cheveux (aspect...)

Il ne faut pas le faire trop souvent (genre les filles qui font des lenghcheck toutes les semaines... heu je vois pas trop l'intérêt!) mais assez pour être capable de réagir si un produit ne convient pas à sa routine

L'idéal c'est d'avoir les cheveux lissé, et tu as des "étapes" selon la longueur de tes cheveux, regarde ici:

[Les Length Steps - La Manouchka -- The Hair Lover](#)