

Guide pour une

# routine facile quand on débute avec ses cheveux crépus

COMPRENDRE • SIMPLIFIER • PRENDRE CONFIANCE

Un guide pas à pas pour construire une routine claire, apprendre les bons gestes et avancer à ton rythme.



# Bienvenue dans l'univers Yerushah Beauty

Ce guide a été pensé comme un point de départ simple et rassurant.

Tu es peut-être au début de ton retour au naturel, tu essaies de comprendre tes cheveux, tu as plusieurs produits sans toujours savoir à quoi ils servent, ou tu aimerais simplement te sentir plus à l'aise avec ta texture naturelle.

Cet e-book a été conçu pour t'aider à comprendre les besoins de tes cheveux, mettre en place une routine simple et comprendre l'intérêt de chaque étape, de chaque produit et de chaque geste. Notre objectif : faciliter ton quotidien capillaire pour que tu te sentes plus confiante, plus autonome et plus alignée avec tes cheveux.

## De mon expérience à la tienne

Quand j'ai commencé mon retour au naturel, j'ai moi aussi dû réapprendre à comprendre mes cheveux.

J'ai cherché, testé, fait des erreurs et parfois rendu les choses compliquées alors que j'avais surtout besoin de savoir ce que je faisais et pourquoi je le faisais.

Ce guide rassemble les repères que j'aurais aimé avoir au début : une routine claire, des gestes simples et une progression à mon rythme.

***Prête à commencer cette nouvelle aventure capillaire ?***

# Avant de commencer : où en es-tu aujourd'hui ?

Il n'existe pas une seule façon de débiter. Identifie simplement la situation qui te ressemble le plus.

## SITUATION 1

### Deux textures à gérer

Tu as arrêté ou réduit le défrisage. Tes racines crépues et tes longueurs ne réagissent pas pareil, et le lavage ou le démêlage devient délicat.

## SITUATION 2

### Une routine qui t'embrouille

Tu as plusieurs produits, beaucoup de conseils en tête, mais tu ne sais toujours pas quoi utiliser, dans quel ordre ni pourquoi.

## SITUATION 3

### L'envie d'oser davantage

Tu veux porter tes cheveux naturels plus souvent, mais tu ne te sens pas encore totalement à l'aise, belle ou présentable avec eux.

Si tu t'es reconnue dans une ou plusieurs de ces situations, ce guide est pour toi. Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup : l'objectif est de comprendre, observer, ajuster et progresser.

## À TOI DE JOUER

Quelle situation te ressemble le plus aujourd'hui ?

Note-la : cela t'aidera à repérer les chapitres les plus importants pour toi.

# Ton parcours dans ce guide

*De la compréhension aux gestes, puis à la confiance.*

01

**Comprendre les besoins de tes cheveux**  
Hydratation, nutrition et observation.

06

**Les outils utiles**  
Des accessoires choisis pour leur fonction.

02

**Construire une routine simple**  
Une organisation régulière et adaptée.

07

**Gérer la transition entre des deux textures**  
Protéger la zone de jonction et avancer progressivement.

03

**Comprendre le rôle de chaque produit**  
Shampooing, masque, crème et baume/huile.

08

**Moins de produits, plus de compréhension**  
Simplifier avant d'acheter encore.

04

**Les gestes qui changent ta routine**  
Sections, quantités, application et protection.

09

**Apprendre progressivement à porter tes cheveux**  
Faire grandir la confiance au quotidien.

05

**Focus démêlage**  
Une méthode en 6 repères pour limiter la casse.

10

**Ton prochain wash day**  
Un mini-plan d'action simple à tester.

# 01 Comprendre les besoins de tes cheveux

Avant de choisir un produit, commence par comprendre ce que tu cherches à apporter à tes cheveux.

Deux besoins fondamentaux : hydratation et nutrition

Dans ce guide, on distingue deux besoins essentiels pour les cheveux crépus : l'hydratation et la nutrition.

## HYDRATATION

**Objectif** : apporter de l'eau pour contrebalancer la tendance à la sécheresse.

**Par voie interne** : boire de l'eau et avoir une alimentation riche en fruits et légumes.

**Par voie externe** : mouiller les cheveux pendant le soin et utiliser des produits contenant de l'eau, comme un masque, une crème ou un lait capillaire.

## NUTRITION

**Objectif** : apporter des protéines et des nutriments pour renforcer la structure de la fibre capillaire et apporter de la souplesse.

**Par voie interne** : une alimentation riche en protéines, acides gras et nutriments.

**Par voie externe** : un masque profond qui nourrit la fibre capillaire avec ces éléments.

### Le repère à retenir

Pour répondre à ces besoins, le plus utile n'est pas de multiplier les produits : c'est de mettre en place une routine régulière, efficace et adaptée.

### À TOI DE JOUER

Quand tes cheveux te paraissent secs, que fais-tu en premier : tu observes ta routine ou tu changes de produit ?

La suite du guide va t'aider à faire cette différence.

## 02 Construire une routine simple, efficace et adaptée

Une routine, c'est une façon organisée de prendre soin de tes cheveux avec les bons gestes, les bons produits et une fréquence régulière.

L'objectif est de garder les cheveux propres, hydratés, nourris et plus faciles à coiffer. Dans l'idéal, réalise tes soins régulièrement : une fois par semaine, ou au plus tard tous les 15 jours selon ton rythme.

Une routine efficace et adaptée...

- élimine ou limite les traitements agressifs : coloration chimique, défrisage, chaleur excessive ;
- inclut une fréquence régulière de soins ;
- utilise des produits qui répondent aux besoins fondamentaux des cheveux crépus : hydratation et nutrition ;
- s'appuie sur de bons gestes d'application et de manipulation pendant les soins et au quotidien.

### Les 4 étapes clés

#### 01 Nettoyer avec le shampoing

Laver le cuir chevelu et les cheveux pour retirer impuretés, transpiration, pollution et accumulation de produits.

#### 02 Soigner avec le masque

Hydrater et nourrir en profondeur pour apporter souplesse, douceur et force.

#### 03 Coiffer avec la crème capillaire

Compléter l'hydratation et rendre les cheveux plus souples et malléables pour le coiffage.

#### 04 Protéger avec un baume / corps gras

Sceller l'hydratation en créant une barrière protectrice sur les cheveux.

### Simplicité d'abord

Tu n'as pas besoin d'une routine à dix étapes. Une routine courte que tu comprends et que tu peux répéter vaut mieux qu'une méthode compliquée que tu abandonnes.

## 03 Comprendre le rôle de chaque produit

Dans ta routine, chaque produit doit avoir une fonction claire.

Limite les produits que tu utilises à ceux dont tu connais la fonction. Avant d'ajouter quelque chose à ta routine, demande-toi : « À quoi sert-il ici ? »

1

### Le shampoing doux

**Sa fonction : nettoyer le cuir chevelu et les cheveux en retirant les impuretés et les résidus en douceur.**

- privilégier un shampoing formulé avec des ingrédients hydratants et des tensioactifs doux ;
- éviter les formules trop agressives pour ton usage ;
- concentrer le massage sur le cuir chevelu avec la pulpe des doigts, sans utiliser les ongles.

2

### Le masque hydratant et nourrissant

**Sa fonction : hydrater, assouplir et nourrir les longueurs en profondeur.**

- l'eau apparaît en tête de la liste d'ingrédients ;
- des ingrédients hydratants doivent être présents : eau, glycérine, hydrolat, aloe vera, miel... ;
- des ingrédients nourrissants doivent compléter la formule : beurres, huiles et actifs ;
- le parfum reste aussi bas que possible dans la liste des ingrédients.



3

## Le lait ou la crème capillaire

**Sa fonction : compléter l'hydratation et faciliter le coiffage en rendant les cheveux plus souples et malléables.**

- l'eau apparaît parmi les premiers ingrédients de la liste ;
- la formule associe des ingrédients hydratants et nourrissants ;
- le parfum reste aussi bas que possible dans la liste des ingrédients.

4

## Le beurre végétal, l'huile végétale ou le baume

**Sa fonction : aider à sceller l'hydratation et protéger les longueurs, en particulier les pointes.**

### Le test du placard

Regarde les produits que tu possèdes déjà. Pour chacun, peux-tu expliquer sa fonction en une phrase ? Si la réponse est non, ne te précipite pas pour acheter autre chose : commence par clarifier ce que tu as.

### À TOI DE JOUER

Quel produit comprends-tu le moins aujourd'hui ?

**Envie de continuer à apprendre avec nous?**  
**Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram et TikTok et partage-nous ta réponse.**  
**Tes questions peuvent aussi inspirer nos prochains contenus.**

## 04 Les gestes qui changent ta routine

Le produit compte, mais la manière dont tu manipules tes cheveux compte aussi.

### • Prépare ton matériel à l'avance.

Produits, pinces, brosse, serviette... tu sais ce dont tu as besoin et tu évites de te sentir perdue pendant la routine.

### • Travaille en sections.

Partage ta chevelure en plusieurs parties et ne gère qu'une section à la fois. Tu as moins de cheveux à manipuler, tu maîtrises mieux tes gestes et tu gagnes du temps.

### • Utilise une quantité suffisante.

Chaque brin doit pouvoir bénéficier du produit.

### • Fais bien pénétrer le produit.

Répartis-le avec les paumes, les doigts et des gestes réguliers.

### • Aligne les cheveux pendant les manipulations.

Cela aide à limiter l'emmêlement, les nœuds et la casse.

### • Garde les cheveux organisés après le soin.

Tresses ou vanilles peuvent aider à maintenir les cheveux étirés et à éviter qu'ils ne s'emmêlent entre eux.

### Astuce Yerushah

Ne cherche pas à aller plus vite en prenant de grosses sections. Une petite section bien gérée peut être plus efficace qu'une grande section manipulée dans la précipitation.

### À TOI DE JOUER

Quel geste te fait perdre le plus de temps pendant ton wash day ? Repère-le avant ton prochain soin : c'est souvent là qu'un petit ajustement crée le plus de différence.

## 05 Focus démêlage : 6 repères pour limiter la casse

Le démêlage est souvent l'étape où l'on casse le plus ses cheveux. L'objectif est donc de réduire la tension et de travailler progressivement.

### 01 Humidifie et crée de la glisse

Démêle uniquement sur cheveux humides et recouverts d'un produit glissant, par exemple un masque capillaire.

### 02 Réduis la taille des sections

Travaille sur une petite portion de cheveux que tu peux facilement gérer entre tes mains.

### 03 Choisis un outil doux et adapté

Commence avec tes doigts puis, si besoin, utilise une brosse à picots souples adaptée.

### 04 Des pointes vers les racines

Tiens la section d'une main et démêle de l'autre, en remontant petit à petit.

### 05 Arrête-toi sur le nœud

Si tu rencontres un nœud, ne tire pas dessus. Arrête-toi et défais-le d'abord avec les doigts.

### 06 Protège la zone fragile

Si tu as deux textures, sois particulièrement délicate à la jonction entre les repousses crépues et les longueurs transformées.

### Le repère à observer

Au prochain démêlage, regarde à quel moment tes cheveux cassent ou s'emmêlent le plus : au niveau des pointes, pendant le passage de la brosse, ou à la jonction entre deux textures ?

## 06 Les outils utiles

Un outil n'est utile que s'il facilite ton geste et respecte la façon dont tu manipules tes cheveux.

### Pinces crocodiles ou chouchous en satin

Très utiles pendant le soin pour maintenir les sections et faciliter l'application des produits.

### Brosse démêlante à picots souples

Choisis une brosse pensée pour glisser sur la fibre capillaire, avec des picots souples et sans petites boules rigides aux extrémités.

### Une paire de ciseaux réservée aux cheveux

Elle sert uniquement aux cheveux : pour couper un nœud que tu ne parviens pas à défaire avec les doigts et pour tailler les pointes séparées lorsque c'est nécessaire.

### Foulard, bonnet ou taie d'oreiller en satin ou en soie

- limiter les frottements pendant la nuit ;
- éviter qu'un tissu en coton n'absorbe une partie de ce qui a été apporté pendant les soins ;
- limiter les frisottis et garder les cheveux organisés pendant la nuit.

### Règle simple

N'achète pas un accessoire parce qu'il est populaire.  
Demande-toi d'abord : quel problème précis vient-il résoudre dans ma routine ?

## 07 Gérer la transition entre des deux textures

La transition demande de la patience : tes repousses crépues et tes longueurs transformées ne réagissent pas de la même manière.

La gestion de deux textures sur la tête n'est pas toujours facile. Pendant tes soins, sois particulièrement délicate au niveau du point de jonction entre les deux textures : cette zone demande de la précision et beaucoup de patience.

### Tes priorités pendant cette période

- privilégier les petites sections et les gestes doux ;
- éviter de forcer lorsque les deux textures s'emmêlent ;
- prendre soin de tes repousses naturelles, puisqu'elles sont appelées à rester dans la durée ;
- couper progressivement les longueurs transformées lorsque tu te sens prête, afin de conserver une longueur avec laquelle tu te sens à l'aise.

### Tu n'as pas besoin de tout couper aujourd'hui

Le retour au naturel peut aussi être progressif.

L'objectif est de protéger ce qui pousse, de comprendre tes deux textures et d'avancer à ton rythme.

### À TOI DE JOUER

À quel moment la jonction entre tes deux textures te pose-t-elle le plus de difficulté ?  
Au lavage ? Au démêlage ? Au coiffage ?  
Cette observation t'aidera à choisir le geste à ajuster en priorité.

## 08 Moins de produits, plus de compréhension

*La clarté vient avant l'accumulation.*

Quand on débute, il est tentant d'acheter un nouveau produit dès qu'un résultat ne nous plaît pas. Pourtant, le problème peut aussi venir de l'ordre de la routine, de la quantité appliquée, de la fréquence ou du geste utilisé.

**Avant d'acheter, vérifie ces 4 points :**

01

### Sa fonction

Sais-tu exactement ce que ce produit doit faire dans ta routine ?

02

### Sa place

Sais-tu à quelle étape tu vas l'utiliser ?

03

### Ton geste

Sais-tu comment l'appliquer et en quelle quantité ?

04

### Ton observation

Sais-tu ce que tu veux regarder après l'utilisation ?

### OBJECTIF

Construire une routine courte dans laquelle chaque produit a une fonction, une place et un geste précis.  
Tu peux ensuite observer ce qui fonctionne réellement sur tes cheveux.

### À TOI DE JOUER

Si tu devais retirer un produit de ta routine parce que tu ne sais pas à quoi il sert, lequel serait-ce ?

Tu veux partager ton expérience?

**Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram et TikTok, et dis -nous ce qui te pose le plus de difficultés aujourd'hui!**

## 09 Apprendre progressivement à porter tes cheveux

La confiance ne se commande pas : elle se construit avec la compréhension, l'habitude et des petites victoires.

Les cheveux crépus demandent de la patience et de l'indulgence. Tu ne verras peut-être pas de résultat immédiat. Mais avec une routine claire, des gestes que tu comprends, les bons produits et des outils adaptés, ta relation à tes cheveux peut progressivement changer.

### Tu n'es pas obligée de passer de 0 à 100

*Si tu veux porter tes cheveux naturels au quotidien mais que tu ne te sens pas encore suffisamment à l'aise, commence dans des moments simples de ton quotidien. Choisis une coiffure facile, un contexte où tu te sens en sécurité, puis élargis progressivement.*

- *une journée tranquille à la maison ou chez des proches ;*

- *une sortie courte avec une coiffure simple ;*

- *un week-end où tu peux prendre le temps d'observer le résultat ;*

- *puis, lorsque tu te sens prête, des journées de travail ou des occasions plus visibles.*

### Un changement important

Plus tu comprends tes cheveux et moins ils te paraissent imprévisibles.  
La maîtrise de la routine peut aussi devenir un soutien pour la confiance.

### À TOI DE JOUER

Quel serait ton premier petit pas pour porter davantage tes cheveux naturels ?  
Choisis quelque chose de réaliste, pas quelque chose qui te met immédiatement sous pression.

## 10 Ton prochain wash day : un mini-plan d'action

**Ne cherche pas à tout changer.**

**Teste une chose, observe et apprends.**

### 01 Prépare

Sors tes produits et tes outils avant de commencer. Divise tes cheveux en sections.

### 02 Observe

Regarde où se trouvent les nœuds, la sécheresse ou la casse avant de manipuler.

### 03 Suis ta routine

Shampooing, masque, démêlage, crème puis baume/huile selon ta routine.

### 04 Change un seul geste

Par exemple : sections plus petites, davantage de glisse ou démêlage plus progressif.

### 05 Note le résultat

Qu'est-ce qui a été plus simple ?  
Qu'est-ce qui reste difficile ?

### 06 Reviens avec ta question

Transforme ton observation en une question précise à poser ou à rechercher auprès de Yerushah Beauty.

### Ton objectif n'est pas la perfection

À la fin du prochain soin, tu dois surtout avoir appris quelque chose sur tes cheveux. C'est cette accumulation de petits repères qui construit l'autonomie.

# Ce guide est un point de départ

Ta routine va se préciser à mesure que tu observes, que tu pratiques et que tu comprends mieux tes cheveux.

Maîtrise progressivement les différentes étapes de ta routine, adopte les bons gestes et comprends la fonction de chaque produit avant d'en acheter un autre.

Avec le temps, tu pourras faire des choix plus simples et plus intentionnels.

Et si tu n'oses pas encore porter tes cheveux naturels comme tu le voudrais, avance par petites étapes.

Ta routine n'a pas seulement pour rôle de prendre soin de tes cheveux : elle peut aussi t'aider à mieux les connaître et à te sentir plus en confiance avec eux.

## Continue l'aventure avec Yerushah Beauty

Sur Instagram et TikTok, nous continuons à parler de routines simples, de gestes, de démêlage, de transition, de produits et de toutes les questions que l'on se pose quand on débute.

Viens partager ce qui te bloque, ce que tu as testé et les petites victoires que tu observes.



@yerushahbeauty



@yerushahbeauty

## Une dernière question pour toi

### À TOI DE JOUER

Après avoir lu ce guide, quelle est LA question capillaire à laquelle tu aimerais que Yerushah Beauty réponde ensuite ?

Envie d'aller plus loin? Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram et TikTok et partage- nous ta réponse.

**Ensemble, on avance avec des contenus pensés pour tes vrais besoins!**

Il ne nous reste plus qu'à te souhaiter une belle aventure capillaire !

*Jessica Aurélia*

Fondatrice de Yerushah Beauty