@una.hijabi

Hijab Hair Care GUIDE

Comprendre, protéger et renforcer tes cheveux sous le hijab



Bienvenue ma soeur,



Je suis Una Hijabi, une femme musulmane passionnée par le bien-être holistique... et surtout par les cheveux .
J'ai longtemps galéré avec mes cheveux texturés, et quand j'ai décidé de porter le voile, j'ai eu peur de ne plus savoir en prendre soin. Démangeaisons, cheveux ternes... je pensais qu'il fallait faire une croix sur ma chevelure.
Mais j'ai compris qu'en réalité, il suffisait de **comprendre les vrais enjeux** pour retrouver des cheveux sains, même sous le hijab.

Aujourd'hui, je partage ici le fruit de mes recherches, de mes erreurs et de mes découvertes pour aider d'autres femmes comme toi à reprendre le contrôle de leur santé capillaire, sans compromis avec leur pudeur, leur foi ni leurs valeurs.✨

Ce que je propose ici ?

Des repères clairs pour enfin comprendre ce dont tes cheveux ont réellement besoin sous hijab, et arrêter d'agir au hasard.

➜ Tu n'as pas à choisir entre porter ton hijab et avoir de beaux cheveux.
➜ Tu n'as pas à subir pellicules, casse ou chute.
➜ Tu n'es pas seule même si on nous laisse souvent sans réponses ni accompagnement.

Ce guide est là pour combler ce vide et t'apporter les clés de la **Hijab Hair Care**.
Bienvenue dans un espace où ton hijab rime avec soin, et où tes cheveux retrouvent enfin leur place.
Bonne lecture ! ♥

Table des matières:

(cliquable !)

1 - LE VOILE, UN KHEIR POUR TOI ET TES CHEVEUX

- Une obligation mais surtout une miséricorde
- Tes cheveux : une amanah qu'Allah t'a confiée
- Se reconnecter à sa féminité, même sous le hijab !
- Un constat alarmant chez les hijabis
- Ce guide : la réponse à mes propres doutes
- Fiche de gratitude (à compléter !)

2 - LES 4 ERREURS QUI ABÎMENT TES CHEVEUX SOUS TON HIJAB

- La traction
- Les matières inadaptés
- l'humidité et hygiène du cuir chevelu
- Les carences
- Fiche ton auto-diagnostic (à compléter !)

3 - TA ROUTINE CAPILLAIRE HIJABI

- Le matin
- Dans la journée
- Le soir
- Le jour du lavage
- Hygiène et santé globale
- Checklist pour ta routine (à cocher !)

4 - SOINS COMPLÉMENTAIRE SELON TA PROBLÉMATIQUE

- Rééquilibrer le cuir chevelu
- Objectif pousse

5 - ET APRÈS ?

- Petit message de motivation

Et pleins de fiches à compléter que tu découvriras au fil de ta lecture !

Chapitre 1

Le voile, un kheir pour toi et tes cheveux



Parce que mes cheveux sont un cadeau d'Allah, et j'ai envie de les honorer et en prendre soin.

Une obligation mais surtout une miséricorde

Avant tout, le port du voile est une **obligation spirituelle** pour chaque femme musulmane pubère. C'est un acte de **soumission, d'amour et de confiance en Allah** ﷻ.

Si tu portes déjà le hijab, félicitations pour cette immense étape qu'Allah accepte ton adoration et raffermisse ton cœur.

Et si tu ne le portes pas encore, qu'Allah te facilite, te guide, et t'accorde les moyens et la force de le faire pour Lui, et seulement pour Lui.

Nous portons le hijab par **pur acte d'obéissance** à Allah. Nous ne cherchons pas forcément à comprendre "le pourquoi du comment" tout de suite, car notre foi repose avant tout sur **la confiance en la sagesse de notre Seigneur.**



Et nous qui avons une **bonne opinion d'Allah**, on sait qu'Il ne nous imposera jamais une obligation qui soit en contradiction avec notre bien.
Et quand Il nous prescrit quelque chose, c'est par **pure miséricorde**.

Alors si Allah nous ordonne de cacher nos cheveux, c'est aussi parce qu'ils sont précieux, beaux, et qu'ils méritent soin et respect.

Tes cheveux : Une amanah*

*responsabilité qu'Allah t'a confiée

Ton corps a un droit sur toi.
C'est ce qu'a enseigné notre Prophète ﷺ dans un hadith authentique :

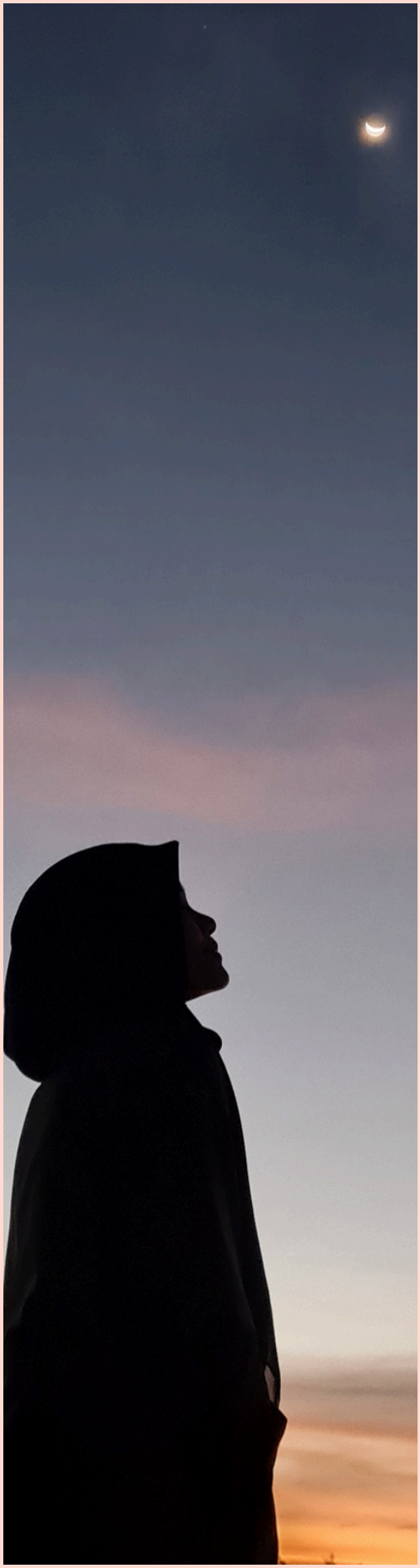
> Ton corps a un droit sur toi.
> Sahih al-Bukhari

Et tes cheveux, comme toutes les autres parties de ton corps, sont une amanah: **une responsabilité que tu dois entretenir, préserver, respecter.**
Les chouchouter, ce n'est pas de la vanité, c'est une **forme de gratitude envers ton Créateur.**

Et si... prendre soin de tes cheveux était aussi un acte d'adoration ?

Quand tu démêle tes cheveux, que tu choisis une matière saine pour les protéger, que tu évites ce qui leur nuit... **tu réponds à une responsabilité qu'Allah t'a confiée.**
Et chaque geste devient une forme d'adoration !
Finalement, c'est parce qu'ils sont si précieux que tu dois les couvrir. **Le hijab ne les nie pas, au contraire, il les préserve.**

D'ailleurs, depuis toujours, les femmes ont protégé leurs cheveux. Bien avant l'islam, dans toutes les civilisations, les femmes couvraient leurs cheveux : pour les protéger du soleil, du vent, de la poussière, mais aussi des regards extérieurs.



Se reconnecter à sa féminité, même sous le hijab !



On ne va pas se mentir… les cheveux, c'est une énorme **part de notre féminité** et de notre **confiance en nous.**

> 💭 *Je me souviens de discussions avec mes copines où on se posait des dilemmes du genre : "Tu préfères sortir avec un beau maquillage mais les cheveux mal coiffés, ou l'inverse ?"*
> *Et à chaque fois, on était toutes d'accord : avoir de beaux cheveux est un atout de beauté pour nous les femmes.*

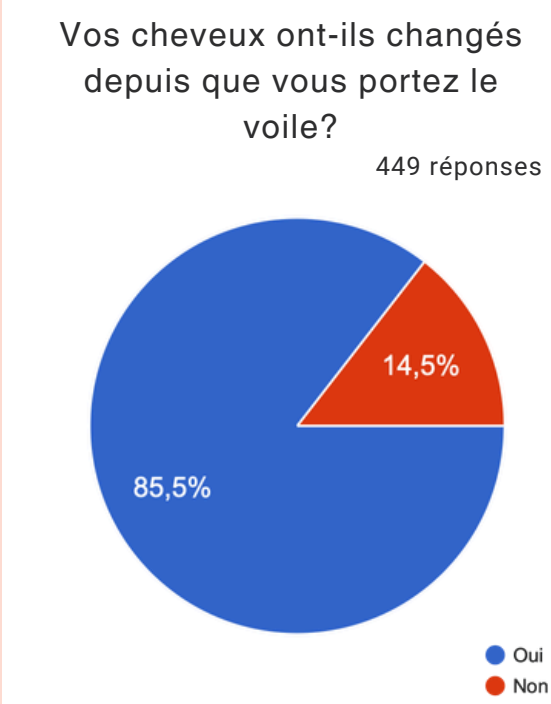
Parce qu'il n'y a rien de plus puissant qu'une **chevelure belle, saine, soignée**. Même sans maquillage, une femme avec des cheveux brillants et bien entretenus dégage **une beauté naturelle** ✨
Mais depuis que je m'intéresse à ce sujet, j'ai remarqué quelque chose de troublant.

UN CONSTAT ALARMANT CHEZ LES HIJABIS

Les résultats de mon sondage sur mon Instagram m'ont marquée, même si je m'y attendais un peu, je dois l'avouer.

85,5% des 449 femmes ont constaté que **leurs cheveux se sont modifiés depuis qu'elles portent le hijab.**
Parmi elles :

- **64,8%** ont remarqué une **perte de cheveux**
- **58%** ont les **cheveux secs**
- **40%** ont des **pellicules ou des démangeaisons**

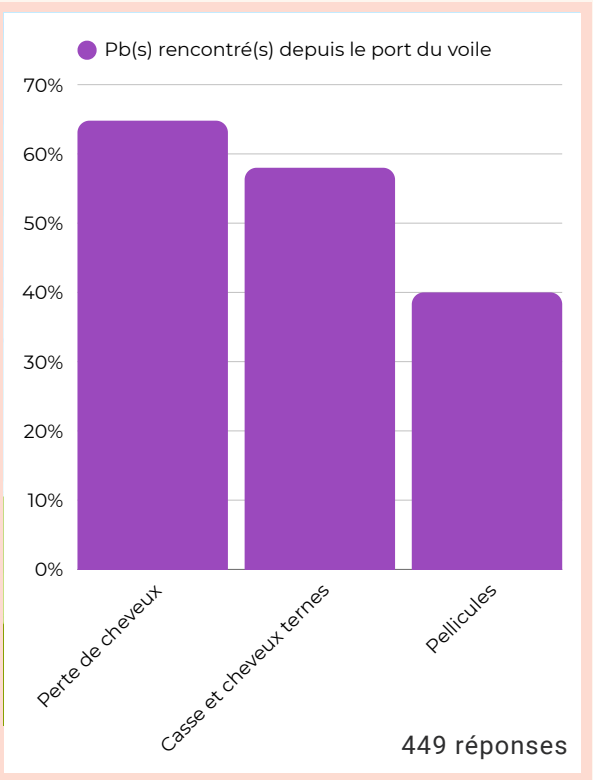


Tu te reconnais peut-être dans ces chiffres...
Si tu te reconnais, tu pourrais te demander :

"Mais pourquoi ? Si Allah veut mon bien, pourquoi j'ai l'impression que mes cheveux vont de pire en pire ?"

Et cette question est légitime.

Mais je tiens à te rassurer :
La contradiction ne vient ni d'Allah ni de la religion. Elle vient de la manière dont nous portons le voile.



Ce n'est pas le hijab qui abîme les cheveux.
Ce sont les mauvaises pratiques autour : les bonnets synthétiques, les foulards trop serrés, l'humidité non gérée, l'absence d'aération, etc. (on en parlera plus en détail à la suite)



CE GUIDE : LA RÉPONSE À MES PROPRES DOUTES

Je me suis posé toutes ces questions avant même de porter le voile.

J'ai pris le temps de discuter avec des soeurs hijabis, de récolter leurs témoignages, de faire des recherches scientifiques, et de consulter un médecin spécialiste du cheveu. Et aujourd'hui, je suis fière de pouvoir te transmettre ces réponses.

À travers ce guide, tu vas apprendre à :

✔️ Comprendre comment le hijab influence ton environnement capillaireet savoir comment t'y adapter sans multiplier les essais inutiles

✔️ Identifier les causes les plus fréquentes de chute, casse, démangeaisons ou pellicules chez les femmes voilées

✔️ Mettre des mots et du sens sur ce que vivent tes cheveux sous hijab pour arrêter de culpabiliser ou de douter de toi

✔️ Adopter une approche plus consciente et apaisée du soin capillaire sous hijab

✔️ Changer ton regard sur ton hijab et tes cheveux, en comprenant comment les protéger sans te négliger

PETIT DISCLAMER

Pour que tu sois pleinement rassurée, sache que tout ce que je partage dans ce guide a été étudié avec sérieux : **chaque affirmation repose sur des sources scientifiques** que tu retrouveras à la fin.



Mon parcours d'ingénieure m'a aidée à développer un esprit critique et une méthodologie pour analyser les informations. J'ai ainsi pu trier les études, en mettant de côté celles dont le protocole n'était pas assez rigoureux, pour ne garder que les plus fiables et pertinentes.

J'ai fait de mon mieux pour te transmettre ces connaissances de manière claire et accessible, et le contenu a ensuite été **relue et validée par la médecin généraliste spécialisée cheveux, Dr. Fatima Boclet** afin que tu sois certaine de recevoir des conseils justes et sécurisés.



Je te souhaite une très belle lecture, et si ce guide t'apporte quelque chose,
n'hésite pas à partager en story ou à me laisser un petit retour sur Instagram @una.hijabi ❤️

Fiche Gratitude

Avant tout, commence par t'ancrer. Cette fiche te permet de replacer tes cheveux, ton corps et ton hijab dans une intention spirituelle.
Prends quelques minutes pour répondre en conscience : cela va guider toute ta transformation.

Note 3 bienfaits qu'Allah t'a donnés à travers tes cheveux :

Pourquoi mes cheveux sont-ils précieux pour moi ?

Pourquoi je me suis engagé dans ce programme ?

Ce que j'aimerais améliorer (note tout ce qui te vient à l'esprit) :



Mon auto-diagnostic

Page 1

**Ici, tu vas réellement diagnostiquer ta santé capillaire.
Analyse ton cuir chevelu, tes longueurs et la densité de tes cheveux en notant chaque point de 1 à 5. Plus tu seras rigoureuse dans ton analyse, plus tu pourras définir des objectifs capillaires précis et les atteindre insha Allah.**

Date du bilan: .....

1. Cuir chevelu:

Note de 1 (très problématique) à 5 (parfait)

Démangeaisons : ♡♡♡♡♡

Fréquence : .....

Pellicules: ♡♡♡♡♡

☐ Sèches ☐ Grasses

Production de sébum : ♡♡♡♡♡

Mes cheveux graissent au bout de ..... jours.

Rougeurs / Irritations : ♡♡♡♡♡

Zones sensibles et fréquence: .....

.....

Confort sous le hijab : ♡♡♡♡♡

Tensions/douleurs ? ☐ Oui ☐ Non

Si oui, quelles zones ? .....

.....

.....



Mon auto-diagnostic

2. Longueurs & Pointes

Note de 1 (très problématique) à 5 (parfait)

Brillance: ♡♡♡♡♡

Douceur : ♡♡♡♡♡

Souplesse : ♡♡♡♡♡

Définition (boucles/ondulations): ♡♡♡♡♡

Hydratation : ♡♡♡♡♡

Fourches / Pointes abîmées : ♡♡♡♡♡

3. Densité et pousse

Note de 1 (très problématique) à 5 (parfait)

Chute de cheveux : ♡♡♡♡♡

Nb de cheveux perdues/jour: .....

Casse : ♡♡♡♡♡

Observations des zones de casse:

.....

Densité générale : ♡♡♡♡♡

Zone(s) clairsemée(s)? ☐ Oui ☐ Non

Affinement de la fibre ? ☐ Oui ☐ Non

Perte de volume ? ☐ Oui ☐ Non

Vitesse de pousse : ♡♡♡♡♡

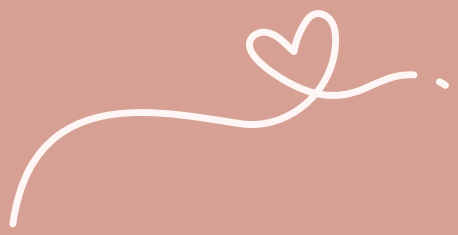
Pousse: ☐ Lente ☐ Normal ☐ Rapide



Chapitre 2

Les 4 erreurs qui abîment tes cheveux sous le hijab

De petits gestes répétés peuvent abîmer ce que tu chéris le plus.





Tu t'es sûrement déjà demandée pourquoi tes cheveux tombent, deviennent cassants ou pourquoi ton cuir chevelu te gratte plus qu'avant depuis que tu portes le voile.

Et peut-être que tu as pensé que c'était "le hijab" qui abîmait tes cheveux.
La vérité, c'est que ce n'est pas le voile en lui-même le problème.

Ce sont plutôt **certaines mauvaises habitudes**, souvent banales et **répétées au quotidien**, qui au fur et à mesure fragilisent la fibre capillaire et déséquilibrent ton cuir chevelu.



Dans cette partie, je vais partager avec toi **les 4 erreurs les plus fréquentes** que j'ai pu observer :

- dans ma propre expérience,
- dans mon entourage,
- et dans des études scientifiques qui confirment leur impact.

POUR CHAQUE ERREUR, JE VAIS T'EXPLIQUER :

- **Pourquoi c'est une erreur et ce qui se passe concrètement sur tes cheveux.**
- **Les conséquences que ça peut avoir (chute, casse, démangeaisons, cheveux ternes...).**
- **Ce que la science en dit (preuves et études pour que tu comprennes vraiment).**
- **Et surtout : des solutions concrètes et adaptées, que tu peux appliquer progressivement dans ton quotidien.**



ERREUR 1: LA TRACTION

Pourquoi?

Au début, on attache nos cheveux en chignon bien tiré, ou on serre bien le bonnet parfois même les deux, pour qu'il tienne mieux et éviter les petites mèches qui dépassent du voile.

On ne voit pas le problème tout de suite, mais sans s'en rendre compte, cette habitude fragilise nos cheveux...





Et petit à petit on remarque une chute au niveau du front et des tempes...

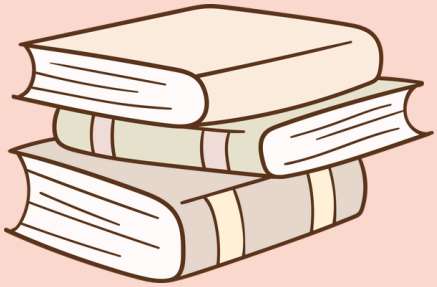
On ne comprend pas toujours pourquoi, car rien ne semble avoir changé dans notre routine....
Mais en réalité, c'est le signe d'un affaiblissement progressif de la racine. À force de répéter les mêmes gestes jour après jour, la traction constante irrite les follicules (les petites racines des cheveux) et finit par les épuiser.
C'est ce qu'on appelle **l'alopécie de traction**.

Preuve scientifique

L'alopécie de traction liée au port du hijab n'est pas un mythe : **c'est un problème réel qui touche de nombreuses femmes voilées.**

Dans un sondage mené auprès de 186 femmes portant le hijab[1], **65 %** se sont déclarées inquiètes de l'alopécie, et parmi celles qui ont constaté une perte de cheveux, près de **65 %** ont tenté de la traiter.

L'étude *Religious headwear and alopecia: considerations for dermatologists* (Alhanshali et al., 2023)[2] montre que la manière dont le hijab est porté peut provoquer l'**alopécie de traction** et lorsqu'elle devient **chronique** elle peut potentiellement **devenir irréversible**.



[1]Alhanshali, Lina BA et al. *Religious headwear and alopecia: considerations for dermatologists.* (2023)
[2]Hasan, Mahpara BS et al. *Incidence of hair loss concerns in women who wear the hijab* (2024)



Signaux qui doivent t'alerter



Zones dégarnies, surtout sur les tempes ou le front.

Sensation de tiraillement ou de douleur au niveau du cuir chevelu.





Soulagement immédiat quand tu retires ton bonnet ou ton voile.

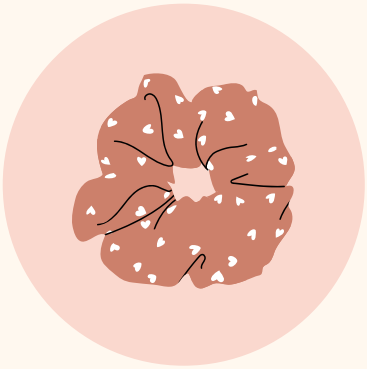
→ c'est un signal clair que tes cheveux sont sous tension

À retenir : Normalement, porter le hijab ne doit provoquer aucune douleur.
Si tu sens une tension, c'est le signe que tes cheveux subissent trop de pression.

Les bonnes pratiques

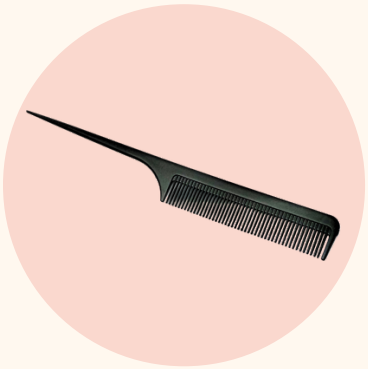
1. Privilégie les coiffures basses et souples (queue basse, tresse lâche, chignon flou). Ne pas serrer les cheveux au niveau de tempes





2. Utilise des élastiques satinée sans métal et sans trop les serrés.

3. Varie régulièrement ta coiffure pour éviter de toujours tirer sur les mêmes zones.





4. Vérifie ton confort : si tu ressens une gêne en portant ton voile ou ton bonnet, ce n'est pas normal. Ajuste immédiatement !



Erreur 2: Les matières inadaptés

Tu portes un bonnet en coton ou un hijab synthétique ? Tu te dis que c'est pratique car ça ne glisse pas, mais en réalité c'est exactement pour ça que c'est **agressif pour la fibre capillaire.**

Pourquoi ? Parce que les matières trop rugueuse comme le coton **crée des frottements constants** qui **fragilisent la fibre capillaire**.

Résultat : cheveux secs, ternes, fourchus, frisottis... et casse inévitable.

Mais pourquoi ces frottements abîment-ils autant les cheveux ?
Le cheveu est composé de plusieurs couches, dont une couche externe appelée *cuticule* (Fig a). Elle est formée de petites écailles qui protègent l'intérieur du cheveu un peu comme des tuiles sur un toit.

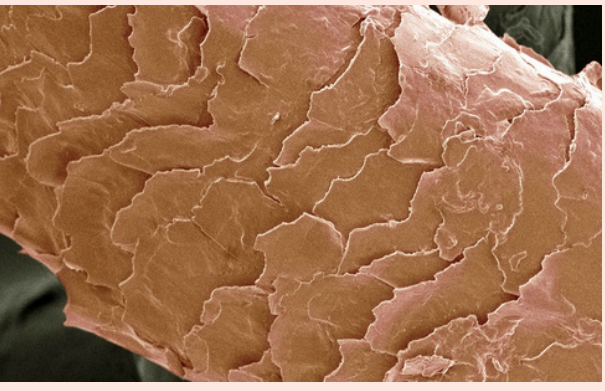


Fig A : Cheveu au microscope montrant des cuticules légèrement soulevées.

Lorsque les écailles du cheveu sont soulevées ou endommagées à force de frottements, elles ne protègent plus efficacement la fibre.

Le cheveu devient alors plus poreux : il perd sa capacité naturelle à repousser l'eau (il devient moins hydrophobe), ce qui le rend **sec**, **terne, avec frisottis, difficile à démêler** et **plus vulnérable à la casse.**

Preuve scientifique ?

Aucune étude n'a encore démontré directement que le coton provoque plus de friction ou abîme davantage les cheveux que la soie.

Cependant, plusieurs professionnels de santé, dont des dermatologues et trichologues, s'accordent à dire que **le coton n'est pas la matière la plus adaptée pour protéger les cheveux.**

Par ailleurs, de nombreuses études montrent que les cheveux n'aiment pas les frottements : même le simple brossage peut les fragiliser. On peut donc faire l'analogie avec les tissus : un textile doux et lisse provoque moins de friction et protège mieux la fibre capillaire. C'est pour cette raison que les matières satinées sont souvent recommandées en priorité.

Mais attention: le satin n'est pas une matière !

Le satin n'est pas une matière, mais une méthode de tissage très serrée qui crée une surface lisse et brillante. Ce tissage réduit la friction entre les cheveux et le tissu, permettant aux cheveux de glisser sans s'abîmer.

Il existe donc plusieurs types de satin: coton, soie ou polyester qui se fait appelé satin sur le marché. Donc quand on parle de matière satinée, on fait référence à la texture lisse créée par le tissage, pas à la matière elle-même. Mais parmi tous, le satin de **soie** reste le plus doux et fluide tissu sur le marché.



À gauche : cheveux aux cuticules ouvertes ; à droite : cheveux aux cuticules fermées.

Les bonnes pratiques

1. Utilise toujours un bonnet protecteur en soie sous ton hijab





2. Ton bonnet doit etre bien ajusté à ta taille pour qu'il maintienne bien ta tête et évite les frottements.

3. Met une huile protectrice à chaque fois sur tes longueurs avant de porter ton hijab pour limiter les frottements.



Erreur 3: L'humidité



Parfois, on est pressée : on sort vite après la douche parce qu'on a un rendez-vous, ou on fait du sport et on transpire sous le voile, ou simplement, on a un petit jour de flemme et on décale le lavage des cheveux.

Puis, sans s'en rendre compte, on finit par espacer de plus en plus les lavages, même quand les racines deviennent grasses.
Ces habitudes créent un environnement chaud, humide et peu ventilé sous le voile: des conditions idéales pour **déséquilibrer le cuir chevelu.**

Résultats :

- les démangeaisons et pellicules deviennent fréquentes,
- les racines graissent rapidement,
- une mauvaise odeur se fait sentir,
- et on a parfois l'impression de perdre en densité.

On a alors tendance à croire que tout vient du voile, alors qu'en réalité, **ce sont surtout nos habitudes d'entretien qui perturbent l'équilibre naturel du cuir chevelu**.

En effet, ce milieu chaud et humide favorise la prolifération de levures et de bactéries, naturellement présentes sur le cuir chevelu, mais qui, en excès, peuvent provoquer pellicules, démangeaisons et irritations. En clair, cela déséquilibre le *microbiome* (l'écosystème naturel de ton cuir chevelu).



Certes, le voile réduit un peu la ventilation, surtout après une séance de sport ou quand on transpire. Mais **ce n'est pas le hijab le problème** : ce sont les mauvaises habitudes cumulées qui aggravent la situation.

On verra justement comment ajuster ta routine pour garder un cuir chevelu sain même sous le voile.

Preuve scientifique



Une étude de Widaty et al. (2023)[1] a comparé le **microbiome du cuir chevelu** chez des femmes portant le hijab depuis au moins 5 ans (≥8h/jour) et celles qui ne le portent pas.

RÉSULTATS

Bactéries

- *Staphylococcus capitis* → plus présent chez les femmes portant le hijab (peut causer irritations ou démangeaisons si trop abondant).
- *Staphylococcus cohnii* → plus fréquent chez celles sans hijab (bactérie neutre, plutôt équilibrante).

Champignons

- *Malassezia restricta* → plus présent sous hijab (liée aux pellicules et à la dermatite séborrhéique).
- *Malassezia globosa* → plus fréquent chez celles sans hijab (moins irritante, neutre).

La conclusion de cette étude est que le hijab crée un milieu chaud et humide qui favorise certaines bactéries et levures, ce qui peut **déséquilibrer le microbiome** et provoquer pellicules, démangeaisons ou irritations. Donc l'étude conclut en disant que **les femmes voilées seraient donc plus sujettes à la dermatite séborrhéique que les autres, à cause de la plus faible ventilation.**

C'est donc pourquoi on doit vraiment adapter notre routine et faire de l'hygiène de notre cuir chevelu une priorité !

[1]*Widaty, S. et al. (2023). Scalp microbiome of healthy women wearing hijab compared to those not wearing hijab: a cross-sectional study.*



Dr Boclet: "Je le vois régulièrement en consultation. Et c'est une fausse croyance que d'espacer les shampoings pour lutter contre la chute de cheveux! "

Les bonnes pratiques

1. Toujours sécher tes cheveux avant de mettre ton voile (sécher complètement, pas seulement “presque secs”).





2. Laver les cheveux dès qu’ils commencent à graisser et ou aux première démangeaisons

3. Une fois par mois, utilise un shampoing clarifiant pour éliminer l’excès de produits et remettre ton cuir chevelu à zéro.





4. Lave régulièrement tes bonnets et voile pour éviter la prolifération des bactérie

5. Privilégier des voiles/bonnets respirants et idéalement anti-bactérien (matières légères, surtout en cas de forte chaleur ou activité physique)



ERREUR 4: LES CARENCES

Je me souviens d'une période où je perdais énormément mes cheveux. Chaque fois que je les lavais ou que je les brossais, il y en avait partout.

Et comme j'avais commencé à porter le voile quelques mois plus tôt, je me suis tout de suite dit :

"C'EST SÛREMENT À CAUSE DU VOILE..."

En faisant une prise de sang, j'ai découvert que j'étais **carencée en vitamine D**.

Et c'est très fréquent chez nous, les femmes voilées, parce que notre corps est moins exposé au soleil or, c'est la principale source de vitamine D.

Cette vitamine joue un rôle clé dans la régulation du cycle capillaire : Elle aide les follicules à rester en phase de croissance (anagène).



Quand ton corps en manque, les cheveux peuvent devenir plus fins, plus fragiles, et leur pousse ralentit.

Donc parfois, ce n'est pas le voile qui abîme nos cheveux...
mais simplement une carence silencieuse qu'on ne soupçonne pas.

Preuve scientifique

Le lien direct entre une carence en vitamine D et la chute de cheveux diffuse n'est pas encore prouvé de façon définitive.

Cependant, de nombreuses recherches montrent que la vitamine D joue un rôle essentiel dans la croissance capillaire, et qu'un manque pourrait fragiliser la chevelure.

Une étude menée en Jordanie (Batieha et al., European Journal of Clinical Nutrition, 2011)[1] a révélé que :

- Les femmes portant le hijab avaient 1,6 fois plus de risque d'être carencées en vitamine D que celles non voilées.
- Les femmes portant le niqab avaient 1,87 fois plus de risque.

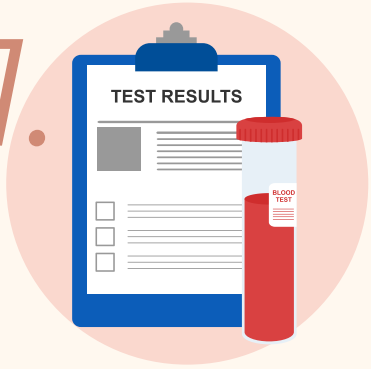
Même dans les pays très ensoleillés, le port du hijab réduit l'exposition cutanée au soleil, qui est pourtant la principale source naturelle de vitamine D.

Alors imagine quand tu vis dans un pays où le soleil se fait rare...
C'est presque certain que tu es carencée ! Surtout quand on sait que près de 80 % des Français manquent de vitamine D[2].

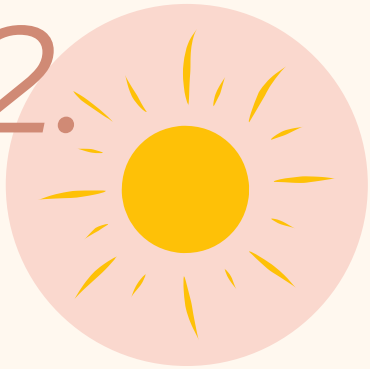


[1]Nichols E. K., ,and al.(2012). Vitamin D status and determinants of deficiency among non-pregnant Jordanian women of reproductive age.
[2]Michel Vernay, et al.(2012) Statut en vitamine D de la population adulte en France.

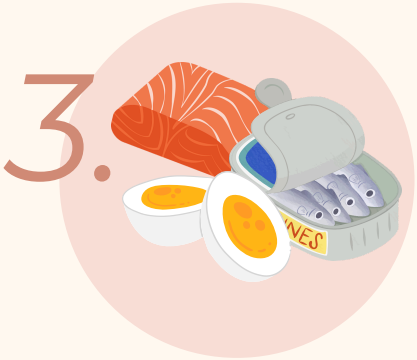
Les bonnes pratiques

1. 

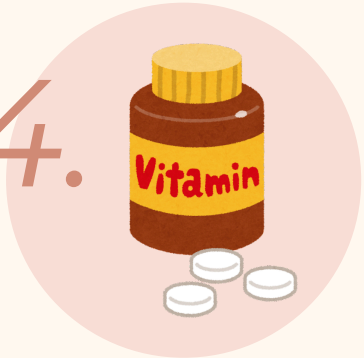
Faire vérifier son statut en vitamine D par une prise de sang.

2. 

S'exposer au soleil régulièrement (10 à 20 Min max visage et mains quelques minutes quand c'est possible et sécuritaire).

3. 

Adopter une alimentation équilibrée : poissons gras (saumon, sardine, maquereau), jaune d'œuf, produits enrichis en vitamine D.

4. 

Si nécessaire et sur avis médical : complémentation adaptée.

En résumé


La tension mécanique
Coiffures et bonnets trop serrés
Les frottements et les matières inadaptées
Bonnet/voile tissu rugueux ou non protecteur
LES 4 CAUSES DE CHEVEUX ABÎMÉS SOUS LE HIJAB
Les déséquilibres internes
D
Carences (notamment en vitamine)
Le déséquilibre du cuir chevelu
Humidité, manque d'aéra-tion et d'hygiéne

QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

Même si ces erreurs expliquent une grande partie des problèmes capillaires rencontrés sous le hijab, il arrive que certaines situations nécessitent un avis médical.

Si, malgré une bonne hygiène et des gestes adaptés, tu constates un ou plusieurs de ces signes, ne tarde pas à consulter un médecin :

- Chute de cheveux anormale ou zones dégarnies
- Démangeaisons fortes ou persistantes
- Rougeurs, inflammations ou douleurs du cuir chevelu
- Plaques ou croûtes qui ne guérissent pas

Ces signes peuvent révéler **un trouble plus profond** (alopécie, dermatite séborrhéique, déséquilibre hormonal, etc.). Plus le diagnostic est posé tôt, plus les solutions sont efficaces et les dommages évités.

Si tu es dans un de ces cas je te recommande le **Dr.Boclet, médecin généraliste et experte en cheveux & greffe capillaire**, qui a relu l'intégralité de ce guide pour garantir la véracité des informations.

En plus, Dr.Boclet porte elle-même le turban, ça te permettra de te sentir encore plus écoutée et comprise.

Pour prendre rdv tu peux soit aller sur son instagram (@docteurboclet), ou bien directement prendre RDV ici:

Je prend rdv avec le docteur



Mes erreurs actuelles

Avant de continuer, prends une minute pour faire ce test. Le but n'est pas de te juger, mais de t'aider à repérer ce qui fragilise tes cheveux sans que tu t'en rendes compte. Lis chaque affirmation et coche celles qui te ressemblent le plus.

Coiffures et traction:

- [ ] Queue haute ou chignon très serré
- [ ] Bonnet ou hijab noué trop fort
- [ ] Tension/douleur sous le hijab
- [ ] Toujours la même coiffure/raie
- [ ] Zones dégarnies (tempes, front)
- [ ] Élastiques avec métal ou trop serré

Si tu as coché une de ces cases tes cheveux présentent un risque potentiel de chute de cheveux, d'alopécie ou de zones clairsemées.

Matières et accessoires inadaptés:

- [ ] Bonnet en coton rugueux
- [ ] Hijab synthétique sans bonnet protecteur
- [ ] Cheveux secs, ternes, fourchus
- [ ] Beaucoup de casse
- [ ] Bonnets/hijabs rarement lavés
- [ ] Pas de bonnet satiné/soie

Si tu as coché une de ces cases, tes cheveux présentent un risque d'être cassants, de frisottis, de cheveux ternes ou de boucles moins définies

Mes erreurs actuelles

Hygiène & humidité:

- [ ] Hijab mis sur cheveux mouillés/humides
- [ ] Pas d'aération après transpiration/sport
- [ ] Shampoings trop espacés (malgré cheveux gras)
- [ ] Pellicules grasses ou démangeaisons
- [ ] Cuir chevelu qui graisse vite
- [ ] Jamais d'exfoliation du cuir chevelu
- [ ] Bonnets/hijabs rarement lavés

Si tu as coché une de ces cases, tu présentes un risque de pellicules, de démangeaisons, de cheveux affinés, de chute diffuse et de cuir chevelu gras.

Matières et accessoires inadaptés:

- [ ] Peu d'exposition au soleil
- [ ] Jamais fait de bilan vitamine D
- [ ] Alimentation déséquilibrée
- [ ] Fatigue chronique
- [ ] Chute importante et inexpliquée
- [ ] Pas de supplémentation si nécessaire

Si tu as coché une de ces cases, tu présentes un risque de chute de cheveux, de cheveux affinés et d'une pousse plus lente

Maintenant que tu as identifié tes erreurs et compris l'origine de tes problèmes capillaires, continue la lecture pour découvrir la routine adaptée à adopter ainsi que les solutions pour chaque problème.

@una.hijabi

D'ailleurs si tu cherches un bonnet en soie protecteur

Je te présente le bonnet

le Silk Protect



Anti bactérien

Doux et anti-casse

Réduit les frisottis

Respirant

Conçu à partir de toutes mes recherches pour être le plus adapté à nos besoins sous le hijab.

J **Jeanne** (verre)
06/28/11:06

J'ai toujours galéré à trouver des bons bonnets vendu en France et je suis plus que ravie d'avoir découvert « Una Hijabi ».
Le bonnet tient bien toute la journée, il est léger, la matière est douce et le satin à l'intérieur c'est un vrai plus pour les cheveux.
Je recommande à 100% !

M **Méli** (verre)
07/31/206

Baraka Alahu fik oukhty !
A toutes les Hijabi qui songent à passer à la caisse, prenez en deux ! Je regrette d'en avoir pris qu'un seul (par méfiance, au cas où il n'irait pas). J'aurais dû en prendre deux directement. Ils sont tellement agréables, il y a vraiment une sensation de douceur à l'intérieur, c'est incroyable ! En plus il est adapté à ma petite tête sans être trop serré mon plus (Taille 1). Merci Una Hijabi !
Je recommande !!!
(Ah et il ne glisse pas)

Découvrir le bonnet Silk Protect

Chapitre 3

Ta routine capillaire Hijabi pour des cheveux en bonne santé



La régularité dans tes gestes, même simples, construit de grands changements sur le long terme.

LA routine

On a vu dans la partie précédente les 4 erreurs à éviter sous le voile, leurs causes et surtout quoi faire à la place pour préserver la santé de tes cheveux.

Mais concrètement, à quoi ressemble une routine capillaire adaptée au hijab au quotidien ?

Quels sont les réflexes essentiels à adopter pour entretenir ton cuir chevelu et préserver tes longueurs, malgré le voile et un rythme de vie parfois intense ?

Que tu sois hijabi corporate, maman active, étudiante, entrepreneuse ou sportive, cette partie te propose une base de routine claire et adaptable, que tu pourras ajuster selon ton quotidien et les besoins de tes cheveux.

👉 Il ne s'agit pas d'une routine "parfaite", mais d'**une structure fiable** pour aider tes cheveux à rester plus équilibrés, plus confortables et plus faciles à gérer sous hijab.
C'est d'ailleurs la base de routine que j'applique personnellement, et qui m'a permis de mieux comprendre mes cheveux, de réduire les déséquilibres et de les maintenir plus stables entre deux shampoings.

> La beauté de nos cheveux naît de la régularité des bons gestes et de l'arrêt des mauvaises habitudes.



Le matin



J'APPLIQUE UNE HUILE/SÉRUM

Un produit huileux, riche en lipides car il va formé une fine couche protectrice sur tes cheveux. Prens en quelques gouttes (la quantité dépend de la longueur et de l'épaisseur de tes cheveux), chauffe l'huile entre tes mains, puis applique délicatement sur tes longueurs pour limiter les frottements avec le hijab.



COIFFURE SOUPLE ET PROTECTRICE

Fais une queue basse, une tresse lâche ou un chignon flou. Evite les coiffures serrées et varie la raie et les points d'attache pour ne pas tirer toujours au même endroit.



BONNET SOUS VOILE SATINÉE

Porte un bonnet sous voile satinée pour éviter les frottements sous ton hijab et ainsi préserver l'état de tes longueurs et limiter les frisottis. Il faut que tu te sentes confortable dans ce bonnet et qu'il soit assez respirant pour éviter la chaleur/transpiration dans la journée.



JE NE SERRE PAS TROP FORT

Pour ne pas bloquer la circulation du sang au niveau de ton cuir chevelu et pour éviter de ressentir une tension ou un mal de tête ou une chute de cheveux localisée (alopécie de traction).

Au cours de la journée



J'AÈRE MON CUIR CHEVELU

Dés que tu as terminé ta séance de sport dans les vestiaires, attends quelques minutes le cuir chevelu à l'air pour favoriser l'aération.

Si tes cheveux ont trop transpiré n'hésites pas à faire un shampoing et à bien les sécher avant de re porter le voile.



JE REPOSITIONNE MON BONNET/HIJAB

Si une tension arrive au cours de la journée, n'hésite pas à t'isoler dans un endroit clos (toilettes, cabine d'essayage...) pour retirer ton hijab et refaire ta coiffure protectrice ou repositionner ton hijab jusqu'à que la douleur soit partie.

Le soir



MASSAGE DU CUIR CHEVELU

Pour te permettre de décoler les racines qui ont étés un peu applatis par le hijab et en même temps pour booster la pousse en stimulant la circulation sanguine.



JE FAIS UNE COIFFURE PROTECTRICE

Laisse tes cheveux lâchés chez toi ou avec une pince, mais avant de dormir, fais une queue basse, une tresse lâche ou un chignon flou. Ca te permettra de limiter les noeuds et frisottis au cours de la nuit.



J'APPLIQUE MON SÉRUM HUILEUX

Quelques gouttes avant de dormir pour limiter les frisottis, et limiter les frottements durant la nuit.



BONNET OU TAIE SATINÉE

Porte un turban, un bonnet ou une taie en satin sous ton hijab pendant la nuit pour limiter les frottements avec tes cheveux. Le turban et le bonnet maintiennent mieux tes cheveux et réduisent mieux les frisottis en évitant qu'ils ne se frottent trop.

Le jour du lavage



APRÈS-SHAMPOING OBLIGATOIRE

il va t'aider à mieux démêler tes cheveux et à réduire les frisottis en refermant les cuticules, ce qui limite la porosité et l'effet "sec" sur tes longueurs.

APRÈS LA DOUCHE : J'APPLIQUE UN LEAVE-IN

Appliques en sur tes longueurs pour aider à discipliner tes cheveux et limiter l'effet sec. Cette étape prépare tes cheveux pour former de jolies boucles ou ondulations si tu as les cheveux texturés.



NETTOYAGE DOUX DU CUIR CHEVELU

Masse sans frotter avec tes ongles ton shampoing, passe par toutes les zones sans oublier derrière les oreilles et ou milieu du crâne. N'hésites pas à faire deux shampoings si tu as mis de l'huile sur ton cuir chevelu.



JE SÈCHE TOUJOURS MES CHEVEUX

Que tu portes le voile ou non, laisser tes cheveux trop longtemps mouillés les fragilise et favorise la casse. N'hésite pas à utiliser un sèche-cheveux ou un diffuseur à température moyenne pour accélérer le séchage.

Une fois secs, ajoute ton huile pour réduire les frisottis et leur apporter de la brillance.

Hygiène et santé globale



Lave régulièrement tes bonnets et hijabs

Pour éviter la prolifération microbienne et ainsi réduire les racines grasses et les démangeaisons/pellicules du cuir chevelu.



Adopte une alimentation équilibrée

Nourrir tes cheveux de l'intérieur, je vous en parle souvent sur mes réseaux c'est hyper important car tes cheveux ont besoin de bons nutriments pour pousser.



Vérifie que tu n'as pas de carences

Fais une fois par an mimimum un test sanguin pour être garantie de ne pas avoir de carence qui pourrait ralentir la pousse et causé une chute à tes cheveux.. (voir fiche test sanguin à la fin du guide)



Expose-toi régulièrement à la lumière naturelle

Pour soutenir ta vitamine D, expose-toi 10 à 20 minutes au soleil chaque jour, de préférence quand l'indice UV est modéré. Pense à protéger les zones sensibles avec de la crème solaire : trop de soleil reste dangereux.



Checklist à cocher

POUR UNE ROUTINE CAPILLAIRE RÉUSSIE !

LE MATIN

- [ ] COIFFURE PROTECTRICE : QUEUE BASSE, TRESSE LÂCHE OU CHIGNON FLOU.
- [ ] SÉRUM HUILEUX LÉGER SUR LES LONGUEURS POUR RÉDUIRE LES FROTTEMENTS.
- [ ] BONNET EN SATINÉE AVANT LE HIJAB.
- [ ] VÉRIFIER QUE LE HIJAB N'EST PAS TROP SERRÉ.

PENDANT LA JOURNÉE

- [ ] AÉRER LE CUIR CHEVELU APRÈS LE SPORT OU LA TRANSPIRATION.
- [ ] CHANGER DE BONNET OU LAISSER SÉCHER QUELQUES MINUTES SI CHEVEUX HUMIDES.
- [ ] LAISSER RESPIRER LES CHEVEUX QUAND C'EST POSSIBLE.

LE SOIR

- [ ] SÉRUM HUILEUX SUR LES LONGUEURS.
- [ ] COIFFURE PROTECTRICE ET TAIE D'OREILLER SATINÉE/ BONNET SATINÉE POUR LA NUIT AVANT DORMIR.



Checklist à cocher

POUR UNE ROUTINE CAPILLAIRE RÉUSSIE !

JOUR DU LAVAGE

- [ ] SHAMPOOING DOUX NON DÉCAPANT + RINÇAGE À L'EAU TIÈDE.
- [ ] APRÈS-SHAMPOOING OBLIGATOIRE.
- [ ] FINIR PAR UN RINÇAGE À L'EAU FROIDE.
- [ ] LEAVE-IN OU SOIN SANS RINÇAGE SUR TOUTE LA CHEVELURE.
- [ ] SÉRUM HUILEUX SUR CHEVEUX SECS.
- [ ] SÉCHER COMPLÈTEMENT LES CHEVEUX AVANT LE HIJAB.

HYGIÈNE & SANTÉ GLOBALE

- [ ] LAVER RÉGULIÈREMENT BONNETS ET HIJABS.
- [ ] ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : PROTÉINES, FER, OMÉGA-3, ZINC, VITAMINE D.
- [ ] VÉRIFIER SES CARENCES ET S'EXPOSER À LA LUMIÈRE NATURELLE RÉGULIÈREMENT.



Chapitre 4

Soins complémentaires selon besoins

Ce que tu négliges aujourd'hui demande toujours plus d'efforts demain.

Les soins complémentaires

Si ton cuir chevelu démange, présente des pellicules, est sec ou gras, ou si tu souhaites stimuler la pousse de tes cheveux, cette partie est faite pour toi !

Je vais te proposer des **soins ciblés** à intégrer en complément de la routine que nous avons vue précédemment. Chaque soin sera adapté à une problématique spécifique : **chute de cheveux, pellicules, cuir chevelu sec ou gras**... Même si tu n'as pas de souci particulier, ces conseils restent utiles pour entretenir tes cheveux.

Pour chacun, je t'expliquerai **comment l'utiliser et à quelle fréquence**, ainsi que **des recettes déjà faites** afin que tu puisses l'intégrer facilement à ta routine quotidienne.



Rééquilibrer ton cuir chevelu

Le microbiome du cuir chevelu peut facilement se déséquilibrer : excès de sébum, pellicules, démangeaisons, irritations ou encore sécheresse.

Ces déséquilibres peuvent être liés à plusieurs facteurs : activité physique régulière, transpiration abondante, hérédité, troubles hormonaux, environnement ou soins inadaptés. Et comme vu dans la partie 1, le port du voile peut favoriser les problèmes de cuir chevelu, moins bien ventilé.

Donc en complément de ta routine capillaire habituelle, tu peux intégrer des soins spécifiques pour rééquilibrer et renforcer ton cuir chevelu quand tu en ressens le besoin. L'objectif est de lui apporter un environnement sain afin de **favoriser la croissance des cheveux** et de **prévenir les inconforts**.









Masque régulateur de sébum

uniquement sur racines 10 minutes

Objectif : réguler le sébum, prévenir l'obstruction des follicules et les pellicules grasses. Il est à refaire à chaque utilisation, car il ne peut pas se conserver.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de rhassoul
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron (facultatif)

Méthode

1. Mélange le rhassoul et le liquide jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Applique sur le cuir chevelu en massant doucement.
3. Laisse poser 15 à 20 min.
4. Rince bien et lave avec un shampooing doux.

Fréquence : 1 fois toutes les 2 semaines, ou 1 fois par semaine si le cuir chevelu est très gras.



Masque anti pellicules

uniquement sur racines 15 minutes

Objectif : éliminer les squames, apaiser les démangeaisons, équilibrer le microbiome. Ce masque ne se conserve pas et doit s'effectuer à chaque utilisation. **Ne pas effectuer sur cuir chevelu sensible.**

Ingrédients

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soudre alimentaire
- 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree

Méthode

1. Mélange tous les ingrédients dans un bol.
2. Applique sur le cuir chevelu en massant doucement.
3. Laisse poser 20 à 30 min.
4. Rince et lave avec ton shampooing habituel.



Masque anti sécheresse

10 minutes

Objectif : réguler le sébum, prévenir l'obstruction des follicules et les pellicules grasses. Ce masque ne se conserve pas et doit s'effectuer à chaque utilisation. Il peut peut être appliqué sur les longueurs, et dans ce cas, augmente les quantités.

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba ou pépin de raisin
- 3 cuillère à soupe d'aloe vera

Méthode

1. Mélange les deux ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Masse sur le cuir chevelu, puis répartis sur les longueurs si besoin.
3. Laisse poser 30 à 45 min.
4. Rince et lave avec ton shampooing habituel.

Fréquence : 1 à 2 fois par semaine selon la sécheresse.

La pousse

Disclaimer:
Aucune solution ne peut stopper ou guérir définitivement une chute de cheveux tant que la cause profonde (hormonale, carentielle, génétique, etc.) n'est pas identifiée et traitée.



En revanche:

- **Si tu traverses une chute,** ces méthodes peuvent aider à **limiter la sévérité** en attendant de régler le problème de fond. N'hésite pas à consulter un médecin spécialisé dans la chute de cheveux.
- **Si tu as trouvée et traitée la cause:** elles peuvent te permettre de **récupérer plus rapidement densité et vitalité**.
- **Si tu n'as pas de chute et cherche seulement à booster la pousse**, elles **stimulent la pousse** tant qu'elles sont utilisées, puis tes cheveux reprennent leur rythme naturel à l'arrêt.

Dans tous les cas,
pas d'effet secondaire : **c'est soit un boost, soit un retour à la normale**. 🌿

Huile pousse au romarin

uniquement sur cuir chevelu 30 minutes

Cette recette se conserve généralement 6 à 12 mois si tu la protèges de la lumière, de l'humidité et que tu fermes bien le flacon après usage..



Ingredients

- 50 ml d'huile de jojoba ou pépin de raisin
- 10 gouttes d'huile essentiel de romarin
- Optionnel : 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

Méthode

1. Dans un flacon en verre ambré de 50 ml, mélange ton huile végétale avec 10 gouttes d'huile essentielle de romarin (et éventuellement 5 gouttes de menthe poivrée).
2. Applique quelques gouttes sur ton cuir chevelu et masse doucement 2 à 3 minutes.
3. Laisse poser au moins 30 minutes puis lave avec ton shampooing habituel.

MASSAGE CRÂNIEN

Une étude a montré qu'après 24 semaines de massage quotidien, l'épaisseur des cheveux augmentait (0,085 mm → 0,092 mm), tout en réduisant la chute et en favorisant la croissance.[1]

Pratique quotidienne:
Masse doucement ton cuir chevelu avec la pulpe des doigts pendant 5 minutes chaque jour pour stimuler la microcirculation. Cela aide à oxygéner les follicules et crée un environnement favorable à la pousse des cheveux.

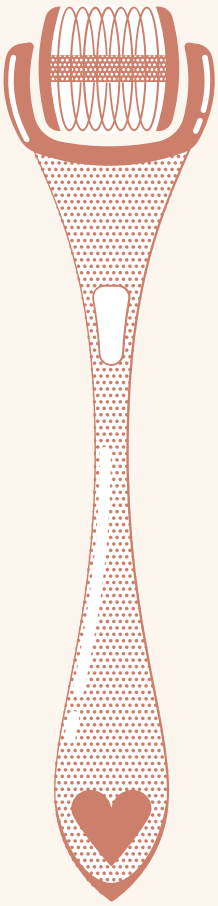
Pour maximiser les résultats, tu peux également faire le massage après l'application d'une huile capillaire légère



[1]Koyama, T., Kobayashi, K., Hama, T., Murakami, K., & Ogawa, R. (2016). Standardized scalp massage results in increased hair thickness by inducing stretching forces to dermal papilla cells in the subcutaneous tissue.

DERMA ROLLER





Le microneedling est une des techniques les plus efficaces pour stimuler la pousse des cheveux et limiter leur chute, mais c'est aussi celle qui nécessite le plus de précautions.

Cette méthode consiste à stimuler physiquement le cuir chevelu avec de petites micro-aiguilles (derma roller) pour activer les follicules pileux et favoriser la régénération des cheveux.

Les résultats deviennent généralement visibles lors d'une utilisation régulière après environ **12 semaines seulement** ! (ce qui est vraiment rapide pour les cheveux).

Une étude clinique a montré que le microneedling pouvait être plus efficace que le minoxidil (un traitement topique courant pour l'alopécie).

Si tu veux combiner le dermaroller avec une huile cest possible,il faut que tu appliques ton huile après la séance, car le cuir chevelu devient alors plus réceptif aux actifs.
Sinon, tu peux l'appliquer avant la douche.

Pour ma part, j'ai testé le microneedling avec un derma roller de 0,5 mm et de l'huile de romarin, et j'ai vu des résultats en seulement quelques semaines : de nouveaux cheveux ont poussé là où les follicules étaient endormis, même des cheveux blancs !

Précautions du derma roller:

- Utiliser un dermaroller avec des aiguilles adaptées au cuir chevelu (0,5 à 1 mm maximum).
- Ne pas partager l'appareil et bien le désinfecter avant et après chaque usage.
- Ne pas utiliser le dermaroller en cas de plaies, irritations, infections ou de conditions cutanées comme le psoriasis ou l'eczéma.
- Limiter l'usage à 1 fois par semaine maximum pour éviter une inflammation excessive.
- Il est recommandé de consulter un dermatologue ou un trichologue avant de commencer un traitement, surtout en cas de conditions médicales préexistantes.



Checklist à cocher

ANTI-PELLICULES & DÉMANGEAISONS

MES GESTES DU QUOTIDIEN

- [ ] JE LAVE MON BONNET ET MON HIJAB AU MOINS 1× PAR SEMAINE (OU APRÈS CHAQUE SÉANCE DE SPORT).
- [ ] JE CHOISIS UN BONNET RESPIRANT ET ANTIBACTÉRIEN (BAMBOU, SOIE) ET J'ÉVITE LE SYNTHÉTIQUE.
- [ ] APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT, JE RETIRE MON VOILE DANS LES VESTIAIRES POUR SÉCHER MON CUIR CHEVELU
- [ ] JE SÈCHE TOUJOURS BIEN MES CHEVEUX AVANT DE PORTER LE VOILE.
- [ ] JE FAIS UN SHAMPOING DÈS QUE MES CHEVEUX COMMENCENT À GRAISSER OU DÉMANGER.

MES SOINS SPÉCIFIQUES

- [ ] SI MON CUIR CHEVELU GRAISSE TROP VITE, JE FAIS LE MASQUE "ANTI CHEVEUX GRAS" (VOIR PARTIE 4)
- [ ] SI J'AI DES PELLICULES. JE FAIS LE MASQUE « ANTI PELLICULES » (VOIR PARTIE 4)
- [ ] SI J'AI LE CUIR CHEVELU SEC JE FAIS LE MASQUE « ANTI SÉCHERESSE » (VOIR PARTIE 4)

⚠️ À SURVEILLER

- [ ] DÉMANGEAISONS INTENSES, PLAQUES ROUGES OU SQUAMES ÉPAISSES → JE CONSULTE UN DERMATOLOGUE
- [ ] SI MON CUIR CHEVELU EST SENSIBLE → JE RÉDUIS LA FRÉQUENCE DES SOINS EXFOLIANTS



Checklist à cocher

ANTI-CHUTE & POUSSE

MES GESTES DU QUOTIDIEN

- [ ] J'ATTACHE MES CHEVEUX SANS TENSION (PAS TROP SERRÉ, PAS TOUJOURS AU MÊME ENDROIT).
- [ ] MON BONNET/HIJAB NE SERRE PAS LA TÊTE.
- [ ] J'EXPOSE MON VISAGE ET MES MAINS 10-20 MIN/JOUR AU SOLEIL POUR SOUTENIR MA VITAMINE D.
- [ ] JE VEILLE À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE (PROTÉINES, FER, ZINC, VITAMINES DU GROUPE B).
- [ ] JE CONSULTE UN PROFESSIONNEL SI LA CHUTE PERSISTE.

MES SOINS SPÉCIFIQUES

- [ ] JE VÉRIFIE MES CARENCES EN FAISANT UNE PRISE DE SANG (VOIR FICHE TEST SANGUIN)
- [ ] JE MASSE MON CUIR CHEVELU 5 MIN 3X/JOUR POUR STIMULER LA POUSSE (ÉVITER SI CUIR CHEVELU GRAS).
- [ ] J'APPLIQUE L'HUILE « POUSSE » (VOIR PARTIE 4) 1 À 2 FOIS/ SEMAINE.
- [ ] (OPTIONNEL) DERMA ROLLER 1X PAR SEMINAE POUR ENCORE PLUS STIMULER LA POUSSE



Checklist à cocher

ANTI-CASSE | FRISOTTIS | CHEVEUX TERNES

MES GESTES DU QUOTIDIEN

- [ ] JE NE PORTE JAMAIS LE VOILE SUR CHEVEUX MOUILLÉS OU HUMIDES.
- [ ] JE PROTÈGE MES CHEVEUX AVEC UN BONNET SATINÉE AVANT LE HIJAB.
- [ ] J'UTILISE DES ÉLASTIQUES SATINÉES, SANS MÉTAL.
- [ ] JE FAIS UNE COIFFURE PROTECTRICE (TRESSE LÂCHE, CHIGNON FLOU) SANS SERRER EN VARIANT LA RAIE.
- [ ] JE DÉMÊLE MES CHEVEUX UNIQUEMENT AVANT LA DOUCHE DE PRÉFÉRENCE SECS AVEC UN SOIN SI BESOIN.

MES SOINS SPÉCIFIQUES

- [ ] J'UTILISE UN APRÈS-SHAMPOING À CHAQUE LAVAGE.
- [ ] J'APPLIQUE UN LEAVE-IN SUR CHEVEUX HUMIDES,ET UNE FOIS SECS QUELQUES GOUTTES D'HUILE.
- [ ] J'APPLIQUE UN MASQUE 1×/SEMAINE.
- [ ] J'APPLIQUE UNE HUILE VÉGÉTALE LÉGÈRE (JOJOBA, AMANDE DOUCE) POUR PROTÉGER MES CHEVEUX.

Test sanguin à faire

ETAPE 1 : VÉRIFIER LES CARENCES QUI IMPACTENT MES CHEVEUX

Si tu observes une chute diffuse de cheveux, la première étape est de prendre rendez-vous avec ton médecin généraliste dès maintenant, sans attendre.
Tes cheveux ne poussent pas bien si ton corps manque de certains nutriments essentiels, et même si ton test sanguin est "dans la normale", il existe une fourchette optimale spécifique pour les cheveux, que je te donne ci-dessous.

N'hésite pas à insister pour obtenir ton ordonnance : c'est ton droit, c'est ta santé, et ce sont tes cheveux. Plus tu attends, plus il sera difficile de récupérer densité et épaisseur.

COMMENT CONVAINCRE LE MÉDECIN

1. Parler en termes précis : "Je perds beaucoup de cheveux et je veux vérifier si une carence nutritionnelle ou hormonale pourrait en être la cause." (Si le médecin hésite à prescrire, ajouter la fatigue comme motif)
2. Apporter une liste de tests à prioriser (voir fiche test suivante).
3. Commencer par les tests les plus probables → même si seuls les 5 premiers sont faits, c'est déjà très utile.
4. Si les résultats sont normaux mais que la chute persiste, demander un endocrinologue pour compléter avec :
   - Cortisol urinaire 24h
   - Hormones sexuelles (DHEAS, testostérone, œstrogènes, progestérone, SHBG)
   - Iode urinaire 24h



Test sanguin à faire

ETAPE 2 : TEST À DEMANDER CHEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Test	Valeur idéale pour cheveux	Pourquoi c'est important
Vitamine D	50–80 ng/mL	Carence la plus probable. Attention: elle n'est pas remboursée.
Fer	>50–70 µg/L, certains experts 80–100 pour cheveux optimaux.	Indispensable pour la pousse et densité des cheveux (les femmes en ont souvent insuffisamment)
Fer sérique + Transferrine + Saturation transferrine	Fer : 80–120 µg/dL, Saturation 25–35%	Vérifie le fer disponible pour les follicules
Vitamine B12	500–800 pg/mL	Division cellulaire, production de kératine
Folate (B9)	>10 ng/mL	Aide à la croissance cellulaire et folliculaire
Albumine / Protéines totales	Albumine >40 g/L, protéines totales 65–85 g/L	Cheveux = kératine → besoin de protéines suffisantes
NFS (Hb, GR, Ht, VGM)	Hb : 13–15 g/dL, Ht 40–45%, VGM 85–95 fL	Vérifie anémie, indicateur global de santé
TSH, T3, T4	TSH 0,5–2,5 mUI/L, T4 libre 1,1–1,7 ng/dL, T3 libre 3,1–4,3 pg/mL	Thyroïde régule croissance et force des cheveux

Et après?





Investir dans tes cheveux, c'est investir dans ta confiance et ton bien-être.

Voilà, c'est la fin de ce guide. Certes, il y a pas mal d'infos, mais au moins tu as désormais toutes les clés en main pour ton changement. Ne te mets pas la pression, prends ton temps. Même si je t'ai donné toutes les bases, maintenant c'est à toi d'expérimenter.

N'oublie pas que nous vivons dans une **société de consommation rapide**, où l'on est habitué à vouloir tout, tout de suite. **Mais les cheveux ont leur propre rythme**. Il faut de la patience : un minimum de 3 mois avant de voir un réel changement. Je ne peux pas te vendre du rêve... et c'est justement ce qui fait
la beauté de cette démarche : elle **demande du temps et de l'amour**.









« C'EST LE TEMPS QUE TU AS PERDU POUR TA ROSE QUI FAIT TA ROSE SI IMPORTANTE. »*

C'est exactement la même chose avec tes cheveux.

Aimer quelque chose ou quelqu'un commence par lui **consacrer du temps**, apprendre à le connaître, et c'est de là que **naît l'amour et la considération**.

Intéresse-toi à tes cheveux, apprends à les connaître, et tu verras qu'un jour viendra où tu les connaîtras par cœur.

Tu sauras comment réagir selon les situations, car tes cheveux, comme toi, évoluent avec le temps. Et parfois, la vie nous éprouve : grossesse, hormones, anxiété, traumatismes...

qu'Allah te préserve de toute négativité.

Mais ce sont des réalités, et elles se reflètent forcément sur notre corps, donc sur nos cheveux. **Le but n'est pas de fuir ces épreuves, mais d'apprendre à s'adapter,** à analyser et agir en conséquence.

C'est pour cela que **ce guide te suivra toute ta vie** : car toute ta vie, tu auras à ajuster ta routine selon tes besoins du moment.



*"Le Petit Prince" - Antoine de Saint-Exupéry



Alors ma sœur, **embrasse ta féminité**. C'est ce qui nous différencie des hommes et ce qui fait **notre valeur** auprès d'eux. Aime-toi pour toi-même. **Utilise ce temps pour prendre soin de ton bien-être**.

Car oui, prendre soin de tes cheveux va te **redonner confiance en toi**. En suivant ta routine, en persévérant, tu penseras au résultat... à quel point tu te sentiras belle, rayonnante, épanouie dans ta peau de femme.

Et tu verras que **ton voile prendra encore plus de sens** : tu sauras au fond de toi que tes cheveux sont si beaux, si précieux, qu'il devient une évidence de les protéger et de les cacher à ceux qui ne sont pas censés les voir.


"Mes cheveux, mon trésor,
j’en prend soin."
Una Hijabi 🌸


"Mes cheveux, mon trésor,
j’en prend soin."
Una Hijabi 🌸

Bibliographie

- Alhanshali, L., Buontempo, M. G., Bawany, F., Adotama, P., Shapiro, J., & Lo Sicco, K. (2023). Religious headwear and alopecia: Considerations for dermatologists. International Journal of Women's Dermatology, 9(3), e107. https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000107
- Dinh, Q. Q., & Sinclair, R. (2007). Female pattern hair loss: current treatment concepts. Clinical Interventions in Aging, 2(2), 189–199.
- Hasan, M., Hollins, L. C., & Helm, M. (2024). Incidence of hair loss concerns in women who wear the hijab: An exploratory survey. International Journal of Women's Dermatology, 10(3), e165. https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000165
- Alhanshali, L., Buontempo, M. G., Bawany, F., Adotama, P., Shapiro, J., & Lo Sicco, K. (2023). Religious headwear and alopecia: Considerations for dermatologists. International Journal of Women's Dermatology, 9(3), e107. https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000107:
- Alhanshali, L., Buontempo, M. G., Bawany, F., Adotama, P., Shapiro, J., & Lo Sicco, K. (2023). Religious headwear and alopecia: Considerations for dermatologists. International Journal of Women's Dermatology, 9(3), e107. https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000107
- Santos-Longhurst, A. (2021, May 19). 8 Reasons You'll Want to Start Sleeping With a Satin Pillowcase Tonight. Healthline. Medically reviewed by Cynthia Cobb, DNP, APRN, WHNP-BC, FAANP.
- Marsh, J., Gray, J., & Tosti, A. (2015). Healthy Hair. Springer.
- Barba, C., Méndez, S., Martí, M., Parra, J. L., & Coderch, L. (2009). Water content of hair and nails. Thermochimica Acta, 494(1-2), 136-140. https://doi.org/10.1016/j.tca.2009.08.022
- Gamez-Garcia, M. (2006). Understanding the micro-physical and mechanical properties of the hair cuticle via damage analysis. Journal of Cosmetic Science, 57(5), 421–442.
- Hidayah, R. M. N., Widjaya, M. R. H., Gunawan, H., Sutedja, E., Dwiyana, R. F., & Sutedja, E. K. (2023). Evaluation of scalp hydration and pH values in hijab-wearing and non-hijab-wearing women. International Journal of Trichology, 15(4), 179–183. https://doi.org/10.4103/ijt.ijt_103_22
- Nichols, E. K., Khatib, I. M. D., Aburto, N. J., Sullivan, K. M., Scanlon, K. S., Wirth, J. P., & Serdula, M. K. (2012). Vitamin D status and determinants of deficiency among non-pregnant Jordanian women of reproductive age. European Journal of Clinical Nutrition, 66(6), 751-756. https://doi.org/10.1038/ejcn.2012.25
- Zong, X., Yang, S., Tang, Z., Li, X., Long, D., & Wang, D. (2024). 1,25-$(OH)_2D_3$ promotes hair growth by inhibiting NLRP3/IL-1β and HIF-1α/IL-1β signaling pathways. The Journal of Nutritional Biochemistry, 114, 109695. https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2024.109695
- Nichols, E. K., Khatib, I. M. D., Aburto, N. J., Sullivan, K. M., Scanlon, K. S., Wirth, J. P., & Serdula, M. K. (2012). Vitamin D status and determinants of deficiency among non-pregnant Jordanian women of reproductive age. European Journal of Clinical Nutrition, 66(6), 751–756. https://doi.org/10.1038/ejcn.2012.25

- Wang, R., Lin, J., Liu, Q., Wu, W., Wu, J., & Liu, X. (2024). Micronutrients and androgenetic alopecia: A systematic review. Molecular Nutrition & Food Research, 68(22), e2400652. https://doi.org/10.1002/mnfr.202400652
- Hidayah, R. M. N., Widjaya, M. R. H., Gunawan, H., Sutedja, E., Dwiyana, R. F., & Sutedja, E. K. (2023). Evaluation of scalp hydration and pH values in hijab-wearing and non-hijab-wearing women. International Journal of Trichology, 15(4), 179–183. https://doi.org/10.4103/ijt.ijt_103_22
- Mao, H., Tsuchida, S., Terada, T., & Tsukamoto, M. (2023). Estimating scalp moisture in a hat using wearable sensors. Sensors (Basel), 23(10), 4965. https://doi.org/10.3390/s23104965
- Tosti, A., & Schwartz, J. R. (2021). Role of scalp health in achieving optimal hair growth and retention. International Journal of Cosmetic Science, 43(Suppl 1), S1–S8. https://doi.org/10.1111/ics.12708
- Piacentini, F., Camera, E., Di Nardo, A., & Dell'Anna, M. L. (2025). Seborrheic dermatitis: Exploring the complex interplay with Malassezia. International Journal of Molecular Sciences, 26(6), 2650. https://doi.org/10.3390/ijms26062650 Faergemann, J., Aly, R., Wilson, D. R., & Maibach, H. I. (1983). Skin occlusion: Effect on Pityrosporum orbiculare, skin PCO_2, pH, transepidermal water loss, and water content. Archives of Dermatological Research, 275(6), 383–387. https://doi.org/10.1007/BF00417338
- Widaty, S., Surachmiati, L., Legiawati, L., Sirait, S.P., Krisanti, I.A., Budianti, W.K., Miranda, E., Rihatmadja, R., & Oktarina, C. (2023). Scalp microbiome of healthy women wearing hijab compared to those not wearing hijab: a cross-sectional study. Scientific Reports, 13(1), Article 11797. https://doi.org/10.1038/s41598-023-38903-2
- Pitney, L., Weedon, D., & Pitney, M. (2016). Is seborrhoeic dermatitis associated with a diffuse, low-grade folliculitis and progressive cicatricial alopecia? Australasian Journal of Dermatology, 57(3), e105–e107. https://doi.org/10.1111/ajd.12289
- Toscani, M., & Fino, P. (s.d.). Peau sèche ou astéatose. CRLab. Consulté le 29 août 2025, sur: https://crlab.com/fr_fr/domaine-scientifique/problemes-de-cuir-chevelu/peau-seche-ou-asteatose
- Piacentini, F., Camera, E., Di Nardo, A., & Dell'Anna, M. L. (2025). Seborrheic dermatitis: Exploring the complex interplay with Malassezia. International Journal of Molecular Sciences, 26(6), 2650. https://doi.org/10.3390/ijms26062650
- Faergemann, J., Aly, R., Wilson, D. R., & Maibach, H. I. (1983). Skin occlusion: Effect on Pityrosporum orbiculare, skin PCO_2, pH, transepidermal water loss, and water content. Archives of Dermatological Research, 275(6), 383–387. https://doi.org/10.1007/BF00417338
- Marsh, J., Gray, J., & Tosti, A. (2015). Healthy Hair. Springer.
- Barba, C., Méndez, S., Martí, M., Parra, J. L., & Coderch, L. (2009). Water content of hair and nails. Thermochimica Acta, 494(1-2), 136-140. https://doi.org/10.1016/j.tca.2009.08.022
- Hasan, M., Hollins, L. C., & Helm, M. (2024). Incidence of hair loss concerns in women who wear the hijab: An exploratory survey. International Journal of Women's Dermatology, 10(3),e165.https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000165
- Alhanshali, L., Buontempo, M. G., Bawany, F., Adotama, P., Shapiro, J., & Lo Sicco, K. (2023). Religious headwear and alopecia: Considerations for dermatologists. International Journal of Women's Dermatology, 9(3), e107. https://doi.org/10.1097/JW9.0000000000000107

- Punyani, S., Tosti, A., Hordinsky, M., Yeomans, D., & Schwartz, J. (2021). The impact of shampoo wash frequency on scalp and hair conditions. Skin Appendage Disorders, 7(3), 183–193. https://doi.org/10.1159/000512786
- Draelos, Z. D. (2010). Essentials of hair care often neglected: Hair cleansing. International Journal of Trichology, 2(1), 24–29. https://doi.org/10.4103/0974-7753.66909
- Majeed, M., Majeed, S., Nagabhushanam, K., Mundkur, L., Neupane, P., & Shah, K. (2020). Clinical study to evaluate the efficacy and safety of a hair serum product in healthy adult male and female volunteers with hair fall. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, 13, 691–700. https://doi.org/10.2147/CCID.S271013
- Ludmann, P. (2024, March 26). Dermatologists' top tips for using leave-in conditioner. Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/leave-in-conditioner-tips
- Bories, M. F., Martini, M. C., Et, M. F., & Cotte, J. (1984). Effects of heat treatment on hair structure. International Journal of Cosmetic Science, 6(5), 201–211. https://doi.org/10.1111/j.1467-2494.1984.tb00378.x
- Kostarelos, K., Teknetzis, A., Lefaki, I., Ioannides, D., & Minas, A. (2000). Double-blind clinical study reveals synergistic action between alpha-hydroxy acid and betamethasone lotions towards topical treatment of scalp psoriasis. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 14(1), 5–9. https://doi.org/10.1046/j.1468-3083.2000.00006.x
- Virmani, Shveta. « Lactic Acid for Hair Growth: How effective is it? » Hair Transplant in Delhi, 13 juin 2024. https://www.hairtransplantdelhi.org/blog/lactic-acid-for-hair-growth
- Patel, M. N., Patel, N., Merja, A., & Patnaik, S. (2024). An assessment of the safety, efficacy, and tolerability of a novel scalp treatment regimen combining a hydroxy acid-based scrub and copper tripeptide serum in the management of seborrheic dermatitis in adults. Cureus, 16(9), e70108. https://doi.org/10.7759/cureus.70108
- Hashem MM, Attia D, Hashem YA, Hendy MS, AbdelBasset S, Adel F, Salama MM. Rosemary and neem: an insight into their combined anti-dandruff and anti-hair loss efficacy. Sci Rep. 2024 Apr 2;14:7780. doi: 10.1038/s41598-024-57838-w. PMID: 38565924; PMCID: PMC10987638.
- Myagmar, K., Lkhagvasuren, E., & Semchin, M. (2018). Hair growth promoting effect of Urticadioica L. Central Asian Journal of Medical Sciences, 4(3), 187–193. https://doi.org/10.24079/cajms.2018.09.004
- Dhurat, R., Sukesh, M. S., Avhad, G., Dandale, A., Pal, A., & Pund, P. (2013). A randomized evaluator blinded study of effect of microneedling in androgenetic alopecia: A pilot study. International Journal of Trichology, 5(1), 6–11. https://doi.org/10.4103/0974-7753.114700
- Kim, Y.-S., Jeong, K. H., Kim, J. E., & Woo, Y. J. (2016). Repeated microneedle stimulation induces enhanced hair growth in a murine model. Annals of Dermatology, 28(5), 586–592. https://doi.org/10.5021/ad.2016.28.5.586
- Panahi, Y., Taghizadeh, M., Tahmasbpour Marzony, E., & Sahebkar, A. (2015). Rosemary oil vs minoxidil 2% for the treatment of androgenetic alopecia: A randomized comparative trial. Skinmed, 13(1), 15–21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25842469/
- Koyama, T., Kobayashi, K., Hama, T., Murakami, K., & Ogawa, R. (2016). Standardized scalp massage results in increased hair thickness by inducing stretching forces to dermal papilla cells in the subcutaneous tissue. Eplasty, 16, e8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4740347/