

Guide capillaire spécial **AFRO SUMMER HAIR**



***Cheveux crépus, braids, sous
perruque ou avec ton voile:***
des cheveux sains et
hydratés tout l'été !

***Conseils/routines applicables
immédiatement***

SOMMAIRE

02 • Bienvenue Précieuse

03 • Pourquoi l'été est un défi pour les cheveux crépus

Cheveux naturels crépus

06 • La routine été idéale pour les cheveux crépus naturels

Braids

08 • La routine été des Précieuses en braids

Sous perruque

11 • Protéger ses cheveux et son cuir chevelu sous perruque

Hijab & foulards

14 • La routine été des Précieuses sous hijab ou foulard

Bien-être & confiance

17 • Tu es bien plus que tes cheveux

18 • Le vrai luxe : avoir le choix

SAINT-FLEUR

20 • La vision et nos essentiels



Chère Précieuse



Chez SAINT-FLEUR, nous encourageons le port du cheveu naturel et nous croyons profondément que nos cheveux crépus méritent d'être connus, compris et célébrés.

Mais nous savons aussi que chaque femme a son histoire, ses préférences, son mode de vie et son propre rapport à ses cheveux.

Pour certaines, porter leurs cheveux naturels au quotidien est un véritable plaisir.

Pour d'autres, cela représente encore un défi.

Certaines préfèrent les braids, les perruques, les foulards ou alternent simplement selon leurs envies, les saisons ou leurs croyances.

Et c'est parfaitement valable.

Notre objectif n'est pas de vous imposer une seule façon de porter vos cheveux.

Notre objectif est de vous aider à retrouver le choix.

Le choix de porter vos cheveux naturels lorsque vous le souhaitez.

Le choix de faire des braids par envie et non par obligation.

Le choix de porter une perruque pour changer de style et non parce que vous ne savez plus quoi faire de vos cheveux.

Le choix de révéler votre couronne ou de la protéger selon vos besoins du moment.

Car la véritable liberté capillaire ne consiste pas à porter une seule coiffure. Elle consiste à pouvoir toutes les porter avec confiance.

Pourquoi l'été est un défi pour les cheveux crépus

L'été est synonyme de soleil, de vacances et de moments de détente.

Mais pour nos cheveux crépus, cette saison peut aussi représenter un véritable défi.

Contrairement à une idée reçue, si les cheveux crépus sont naturellement adaptés aux climats chauds, cela ne signifie pas qu'ils sont invincibles.

Le soleil, le vent, la chaleur, la mer, le chlore et la transpiration peuvent progressivement fragiliser la fibre capillaire et accentuer la sécheresse.

Le soleil

Une exposition prolongée au soleil peut assécher les cheveux et fragiliser leur couche protectrice naturelle.

Les cheveux deviennent alors plus rêches, plus ternes et plus difficiles à hydrater.

La mer

L'eau salée attire l'eau présente dans la fibre capillaire et peut laisser les cheveux particulièrement secs après la baignade.



La piscine

Le chlore peut altérer la souplesse des cheveux et accentuer les sensations de sécheresse lorsqu'ils ne sont pas protégés.

La chaleur

Sous l'effet de la chaleur, l'eau s'évapore plus rapidement des cheveux.

Résultat : les cheveux peuvent sembler plus secs qu'à d'autres périodes de l'année, même lorsque l'on continue à les hydrater.

Les conséquences les plus fréquentes

- Cheveux plus secs
- Davantage de nœuds
- Pointes rêches
- Casse accrue
- Shrinkage plus important
- Difficulté à conserver l'hydratation

La bonne nouvelle ?

Ces effets ne sont pas une fatalité.

Avec quelques ajustements simples et une routine adaptée à l'été, il est tout à fait possible de profiter du soleil tout en conservant des cheveux souples, hydratés et en bonne santé

À retenir

Le problème n'est pas le soleil.

Le problème est l'accumulation du soleil, du vent, de la mer, du chlore et du manque de protection.

Tes cheveux peuvent profiter de l'été eux aussi, à condition de leur apporter les bons soins. ☀️

POURQUOI L'ÉTÉ EST UN DÉFI POUR LES CHEVEUX CRÉPUS ?



SOLEIL (UV)

Les rayons UV pénètrent la fibre capillaire et dégradent la kératine.



VENT

Le vent assèche la fibre capillaire en accélérant l'évaporation de l'eau.



SEL DE MER

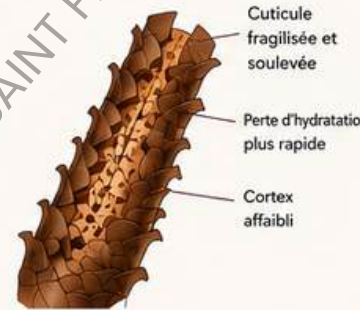
Le sel attire l'eau présente dans le cheveu et laisse la fibre plus sèche et rêche.



CHLORE

Le chlore altère la cuticule, rendant le cheveu plus poreux et fragile.

RÉSULTATS SUR LA FIBRE CAPILLAIRE



CONSÉQUENCES VISIBLES

- Cheveux secs
- Rêches
- Ternes
- Fragiles
- Casse
- Difficultés à garder l'hydratation
- Shrinkage amplifié

LES 5 HABITUDES DES PRÉCIEUSES POUR DES CHEVEUX HYDRATÉS TOUT L'ÉTÉ

1

HYDRATER AVANT QUE LES CHEVEUX NE DEVIENNENT SECS



Une hydratation régulière permet de maintenir l'eau dans la fibre capillaire et de garder les cheveux souples, forts et résistants.

LES BIENFAITS

- ✓ Cheveux doux et souples
- ✓ Meilleure élasticité
- ✓ Moins de casse
- ✓ Hydratation qui dure plus longtemps
- ✓ Pousse plus saine

À FAIRE :

- Hydrater ses cheveux régulièrement (mèche par mèche) avec un soin hydratant adapté.

2

PROTÉGER CONTRE LES AGRESSIONS EXTÉRIEURES ET PRENDRE SOIN DE SOI



Protéger ses cheveux, c'est limiter les dommages causés par le soleil, le vent, le sel et le chlore.

LES BIENFAITS

- ✓ Cheveux moins asséchés
- ✓ Cuticules préservées
- ✓ Hydratation mieux conservée
- ✓ Moins de frisottis et de casse

À FAIRE :

- Porter un chapeau, un foulard, utiliser une coiffure protectrice et rincer après baignade.

STYLE + BEAUTY + BIEN-ÊTRE = CONFIANCE

3

AIDER LES CHEVEUX À CONSERVER LEUR HYDRATATION



Un soin comme HIMBA hydrate, nourrit et forme un film protecteur sur la fibre pour limiter l'évaporation de l'eau.

LES BIENFAITS

- ✓ Hydratation longue durée
- ✓ Cheveux plus souples et doux
- ✓ Moins de sécheresse
- ✓ Moins de casse

À FAIRE :

- Utiliser un soin qui hydrate ET aide à maintenir l'hydratation comme HIMBA.

4

RÉDUIRE LES MANIPULATIONS INUTILES



Les manipulations excessives fragilisent la fibre et cassent les cheveux, surtout lorsqu'ils sont secs.

LES BIENFAITS

- ✓ Moins de casse mécanique
- ✓ Cheveux plus forts
- ✓ Meilleure rétention de longueur
- ✓ Coiffures plus durables

À FAIRE :

- Démêler aux doigts
- Éviter les placages au gel
- Limiter les manipulations excessives
- Éviter les chignons serrés

5

CHOISIR UNE COIFFURE ADAPTÉE À SON MODE DE VIE



Naturel, braids, perruque, hijab, foulard... Tu es libre de choisir ce qui te fait du bien.

CHOISIS TANT QUE TES CHEVEUX SONT HYDRATÉS EN DESSOUS, C'EST OK !

LES BIENFAITS

- ✓ Confiance et liberté
- ✓ Cheveux protégés
- ✓ Équilibre entre style et santé capillaire
- ✓ Sérénité au quotidien

À FAIRE :

- Choisir la coiffure qui te convient et continuer à prendre soin de tes cheveux en dessous.



RAPPEL IMPORTANT : L'important n'est pas la coiffure que tu portes, mais l'état de tes cheveux en dessous. Des cheveux hydratés = des cheveux forts, souples, beaux et en bonne santé, même en été.

La routine été idéale pour les cheveux crépus naturels.

Avant de parler produits, parlons cheveux.

Les cheveux crépus ont une particularité : leur forme en spirale rend plus difficile la répartition du sébum naturel sur les longueurs.

Résultat ?

Ils ont naturellement tendance à être plus secs que d'autres types de cheveux et ont davantage besoin d'hydratation et de douceur pour rester souples et résistants.

Mais contrairement à ce que l'on entend souvent, les cheveux crépus ne sont pas compliqués.

Ils ont simplement des besoins spécifiques.

Et en été, ces besoins restent les mêmes :

- ✓ **Hydrater**
- ✓ **Préserver l'hydratation**
- ✓ **Limiter la casse**

Pas besoin de 10 produits.

Pas besoin de passer deux heures dans la salle de bain.

Ni besoin d'annuler une sortie parce que tes cheveux ne sont pas prêts.

L'objectif de l'été n'est pas de devenir l'esclave de sa routine.

L'objectif est d'avoir des cheveux en bonne santé tout en profitant pleinement de sa vie.





LA ROUTINE ÉTÉ IDÉALE

pour les cheveux crépus naturels

SIMPLE • EFFICACE • RÉALISTE

Des cheveux en bonne santé pour profiter pleinement de ton été !



LES 3 INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

1 UN SHAMPOING DOUX



Pour éliminer la transpiration, le sel, le chlore et les résidus accumulés sans agresser les cheveux.

✓ Des cheveux propres retiennent mieux les soins et restent plus faciles à hydrater.

2 UN APRÈS-SHAMPOING



Pour démêler en douceur, assouplir les longueurs et limiter la casse liée aux nœuds et aux manipulations.

✓ Un bon démêlage est souvent le premier geste pour préserver sa longueur.

3 HIMBA



Pour hydrater, nourrir et protéger en un seul geste.

Sa formule riche en actifs hydratants et ingrédients nourrissants aide les cheveux à conserver leur souplesse, leur douceur et leur élasticité jour après jour.



MOINS DE PRODUITS



MOINS DE TEMPS
DANS LA SALLE DE BAIN



PLUS DE TEMPS
POUR PROFITER DE TON ÉTÉ !

ROUTINE JOUR DE LAVAGE

1

SHAMPOING



Nettoie en douceur le cuir chevelu et les longueurs.

2

APRÈS-SHAMPOING



Démêle, assouplit et prépare les cheveux.

3

APPLICATION DE HIMBA



Hydrate, nourrit et scelle l'hydratation durablement.

4

MISE EN PLIS TWIST OUT



Définis tes boucles et laisse tes cheveux sécher à l'air libre.



RÉGULARITÉ + DOUCEUR = CHEVEUX FORTS ET SOUPLES

APRÈS LA PLAGE OU LA PISCINE

1

RINCER



Rincer les cheveux à l'eau claire pour éliminer le sel, le chlore et le sable.

2

APRÈS-SHAMPOING



Appliquer un peu d'après-shampooing pour réhydrater et démêler.

3

RÉAPPLIQUER HIMBA



Réappliquer HIMBA sur les longueurs pour nourrir et protéger.

4

REFAIRE SA MISE EN PLIS



Refaire sa mise en plis pour des cheveux doux, souples et beaux.



QUELQUES MINUTES SUFFISENT POUR RETROUVER DES CHEVEUX DOUX ET SOUPLES !



LE CONSEIL DE SAMANTHA

L'objectif de l'été n'est pas d'avoir une routine parfaite. L'objectif est d'avoir des cheveux suffisamment hydratés pour pouvoir profiter de la plage, des vacances, des sorties et des moments en famille sans stress.

Tes cheveux ont besoin de constance, pas de complexité.

LE TEST ULTIME

Si ta routine t'empêche de :



Profiter d'une terrasse



Partir à la plage sur un coup de tête



Sortir boire un cocktail entre amies



Accepter une invitation de dernière minute

... ALORS TA ROUTINE EST PROBABLEMENT TROP COMPLIQUÉE.



NOTRE PHILOSOPHIE

TES CHEVEUX ONT BESOIN DE CONSTANCE, PAS DE COMPLEXITÉ.

Une routine simple que tu suis toute la saison sera toujours plus efficace qu'une routine compliquée que tu abandonnes.



SAINT-FLEUR

Tes cheveux méritent le meilleur, tu mérites de profiter de la vie.



La routine été des Précieuses en braids

Les braids sont l'une des coiffures protectrices les plus appréciées en été.

Elles permettent de réduire les manipulations quotidiennes, de protéger les longueurs et de gagner du temps.

Mais une coiffure protectrice n'est pas une coiffure magique.

Même sous les braids, tes cheveux continuent de vivre.

Ils continuent de pousser.

Ton cuir chevelu continue de produire du sébum.

Tu continues de transpirer.

Et tes cheveux continuent d'avoir besoin d'attention.

Ce qu'il se passe sous tes braids

1. Les résidus s'accumulent

Le sébum, la transpiration, les poussières et les produits peuvent progressivement s'accumuler au niveau du cuir chevelu.

Cette accumulation peut provoquer :

- démangeaisons
- inconfort
- sensation de cuir chevelu gras
- odeurs désagréables
- pellicules

2. Les cheveux continuent de se déshydrater

Les braids ne remplacent pas l'hydratation.

Le soleil, le vent et la chaleur continuent d'agir sur les cheveux cachés sous la coiffure.

Sans entretien, les longueurs peuvent devenir sèches et cassantes.



3. Le poids des mèches crée une tension

Les rajouts ajoutent un poids supplémentaire que les cheveux naturels ne supportent pas toujours bien.

Plus les braids sont longues ou épaisses, plus cette tension augmente. Cette traction est particulièrement importante au niveau des tempes, de la nuque, des contours.

4. Une traction excessive peut fragiliser les follicules

Lorsque les cheveux sont constamment tirés, les follicules subissent un stress mécanique.

À long terme, cela peut entraîner ce que l'on appelle une alopécie de traction.

Les premiers signes sont souvent :

- ⚠️ douleurs après la pose
- ⚠️ petits boutons
- ⚠️ rougeurs
- ⚠️ contours qui s'affinent progressivement

Une coiffure protectrice ne devrait jamais être douloureuse !

5. Les cheveux qui tombent naturellement restent emprisonnés

Chaque jour, nous perdons naturellement entre 50 et 100 cheveux. Avec des braids, ces cheveux restent coincés dans la coiffure.

C'est pourquoi le retrait des braids donne parfois l'impression de perdre énormément de cheveux.

Dans la majorité des cas, il s'agit simplement de cheveux qui seraient tombés progressivement au fil des semaines.

LA ROUTINE BRAIDS

pour des cheveux forts et un cuir chevelu sain

COMPRENDRE • PROTÉGER • PRENDRE SOIN

Les braids protègent les longueurs, mais le cuir chevelu a besoin d'attention.

CE QUI SE PASSE SOUS TES BRAIDS

1 ACCUMULATION DES RÉSIDUS



Transpiration, sébum, poussières et produits s'accumulent au niveau du cuir chevelu.

Conséquences

- Démangeaisons
- Inconfort
- Odeurs désagréables
- Pellicules

2 DÉSHYDRATATION DES CHEVEUX



Le soleil, le vent et la chaleur continuent d'assécher les cheveux cachés sous les braids.

Conséquences

- Cheveux secs
- Casse
- Perte de souplesse

3 LE POIDS DES MÊCHES



Les rajouts ajoutent une charge supplémentaire sur les cheveux naturels.

Conséquences

- Fatigue du follicule
- Fragilisation
- Casse à la racine

4 TRACTION EXCESSIVE



Des braids trop serrés exercent une tension constante sur les follicules.

Conséquences

- Douleurs
- Boutons, rougeurs
- Contours qui s'affinent
- Risque d'alopécie de traction

5 CHUTE NATURELLE EMPRISONNÉE



Les cheveux tombés naturellement restent coincés dans les braids.

Conséquences

- Impression de perdre beaucoup de cheveux au retrait

LES 3 INDISPENSABLES DES PRÉCIEUSES EN BRAIDS

1 UN SHAMPOING DOUX



Nettoie le cuir chevelu en douceur et élimine : transpiration, sébum, résidus et impuretés.

- ✓ Cuir chevelu propre
- ✓ Moins de démangeaisons
- ✓ Meilleur environnement pour la pousse

2 L'ÉLIXIR CAPILLAIRE SAINT-FLEUR



Applique directement sur les raies. Masse quelques minutes.

- ✓ Apaise le cuir chevelu
- ✓ Stimule la microcirculation
- ✓ Favorise la pousse
- ✓ Soulage les tensions

3 MASSAGES RÉGULIERS DU CUIR CHEVELU



Quelques minutes suffisent pour :

- ✓ Stimuler la microcirculation
- ✓ Répartir le sébum naturel
- ✓ Détendre les zones sous tension
- ✓ Améliorer le confort

ROUTINE D'ENTRETIEN IDÉALE



FRÉQUENCE CONSEILLÉE

Shampooing : toutes les 1 à 2 semaines
Entretien (élixir + massage) : 2 à 3 fois par semaine

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER



Fais des braids ni trop serrés, ni trop lourdes. Le confort est le premier signe d'une bonne pose.



Hydrate et apaise ton cuir chevelu régulièrement. La régularité = la clé.



Protège tes contours. Ce sont les zones les plus fragiles.



À l'arrivée, retire tes braids avec douceur et prends soin de tes cheveux. Des cheveux en bonne santé pourront être recoiffés sans casse.



LE CONSEIL DE SAMANTHA

Une coiffure protectrice doit protéger, pas tirer. Écoute ton cuir chevelu.

*Les braids protègent les longueurs.
L'ÉLIXIR prend soin de la racine.*



SOUS DE BELLES BRAIDS
se cache toujours un cuir chevelu qui mérite d'être choyé.



Pourquoi prendre soin de ses cheveux sous sa perruque ?

Les raisons qui poussent une femme à porter une perruque sont nombreuses et chaque parcours mérite d'être respecté.

Certaines femmes portent des perruques simplement parce qu'elles aiment changer de style, de longueur ou de couleur, tandis que d'autres y trouvent une solution pratique pour simplifier leur quotidien.

Mais pour beaucoup, la réalité est parfois plus complexe et peut être liée à une perte de confiance, à une alopécie, à des cheveux fragilisés ou encore à une relation difficile avec leurs cheveux naturels.

Chez SAINT-FLEUR, nous ne sommes pas là pour juger ces choix. Au contraire, nous comprenons que chaque femme avance à son rythme et que chacune a une histoire différente.

Cependant, quelle que soit la raison qui t'amène à porter une perruque aujourd'hui, tes cheveux naturels continuent d'exister sous celle-ci.

Ils continuent de pousser, de vivre, de réagir à leur environnement et, surtout, ils continuent d'avoir besoin d'attention et de soins.

C'est précisément pour cette raison qu'il est si important de prendre soin de ce qui se trouve en dessous.



Pourquoi prendre soin de ses cheveux sous sa perruque ?

Parce qu'au-delà de l'apparence extérieure, il existe une relation intime entre une femme et sa couronne naturelle.

Et même lorsque personne ne la voit, cette couronne mérite d'être nourrie, protégée et valorisée.

Prendre soin de ses cheveux sous sa perruque, ce n'est donc pas seulement préserver leur santé aujourd'hui. C'est également préserver ses possibilités pour demain.

C'est se donner la liberté de retirer sa perruque lorsque l'on en a envie, de porter ses cheveux naturels avec confiance lorsque l'on le souhaite et d'alterner entre plusieurs styles sans jamais avoir le sentiment d'être prisonnière d'un seul.

Car chez SAINT-FLEUR, nous croyons profondément qu'une femme doit pouvoir porter une perruque par plaisir, par créativité ou par envie de changement, mais jamais parce qu'elle pense ne plus avoir d'autre choix.

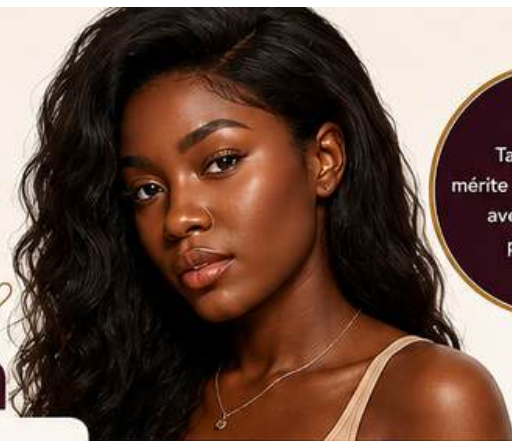
Notre mission n'est pas de t'éloigner de la perruque.

Notre mission est de faire en sorte que tu te sentes belle avec elle, mais également belle sans elle.

Parce que la véritable liberté capillaire commence le jour où tu peux choisir.

LA ROUTINE SOUS PERRUQUES

Prendre soin de ce que personne ne voit,
pour rayonner avec ce que tout le monde admire. ♥



Ta couronne
mérite autant d'amour
avec que sans
perruque. ♥

POURQUOI PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX SOUS PERRUQUE ?



PAR STYLE ET PLAISIR

La perruque est un accessoire
qui permet de changer de style,
de couleur, de longueur...

Elle est synonyme de liberté,
de créativité et de confiance.

C'est un choix !



PAR DÉPENDANCE OU MAL-ÊTRE

Certaines portent des perruques
par confort, par pression sociale,
par manque de confiance ou
pour cacher ce qu'elles pensent
être des "imperfections".

Ce n'est pas un choix,
mais une protection.

QUOI QU'IL EN SOIT...

Chaque jour, tu finis face à toi-même.

Sans perruque. Sans filtre.

C'est pourquoi ce qui se passe en dessous
est tout aussi important que ce que
tu montres à l'extérieur.



Prendre soin de tes cheveux naturels,
c'est reprendre le pouvoir sur toi-même.

LA ROUTINE IDÉALE SOUS PERRUQUE

1. TRESSER POUR PROTÉGER



Fais des tresses
(nattes collées ou classiques)
qui protègent tes cheveux
et facilitent l'entretien.

2. HYDRATER LES LONGUEURS



Applique HIMBA sur
les longueurs de tes tresses
pour hydrater, nourrir
et sceller l'hydratation.

3. SOIN DU CUIR CHEVELU AVEC L'ÉLIXIR



Applique l'Élixir Capillaire
SAINT-FLEUR directement
sur les racines.
Masse délicatement.

4. PROTÉGER



Porte un bonnet en soie
façon collant (tout fin)
sous ta perruque pour réduire
les frottements, la transpiration
et les odeurs.

5. POSER TA PERRUQUE



Pose ta perruque
en toute confiance
et profite de ton look !



Laisse tes cheveux
respirer régulièrement.



Aère-les sans perruque
dès que tu en as l'occasion.



Évite les odeurs : garde ton
cuir chevelu propre, sec et frais.

ENTRETIEN RÉGULIER : TON ALLIÉ LONG TERME

1. SHAMPOOING DES TRESSSES



Dans l'idéal,
fais un shampoing
sur tes tresses
toutes les semaines.

Utilise un shampoing
doux et nettoie
ton cuir chevelu
en massant délicatement.
Rince abondamment.

2. SOIN DU CUIR CHEVELU ENTRE LES SHAMPOINGS



Lorsque tes tresses
sont déjà faites,
applique l'Élixir
Capillaire SAINT-FLEUR
sur ton cuir chevelu.

Masse doucement.

Tu peux aussi en mettre
un peu sur les pointes.

3. REFAIRE SES TRESSSES



Refais tes tresses
toutes les 4 semaines
maximum.

Ne garde jamais
tes tresses trop longtemps
pour éviter la casse,
la traction et l'accumulation
de résidus.

LES + À RETENIR

- ♥ HIMBA sur les longueurs
= hydratation & protection
- ♥ Élixir sur le cuir chevelu
= apaisement & pousse
- ♥ Shampoing hebdomadaire
= cuir chevelu sain
- ♥ Bonnet + perruque
= protection optimale
- ♥ Aération régulière
= cheveux qui respirent
et poussent



LIBERTÉ, CHOIX ET CONFIANCE



Avec ou sans perruque,
tu mérites de te sentir belle,
bien dans ta peau et fière
de tes cheveux naturels.

Change de style autant que tu veux,
mais n'oublie jamais :

*ta couronne naturelle
est ton pouvoir.*



Prendre soin de tes cheveux
sous ta perruque, c'est cultiver
ta beauté aujourd'hui pour
remercier ton futur toi.
Tu es précieuse. Toujours.



La routine des Précieuses sous hijab ou foulard

Le hijab, le foulard ou le turban sont souvent perçus uniquement comme des éléments extérieurs.

Pourtant, derrière cette pudeur se cache une réalité que beaucoup oublient : les cheveux continuent de vivre, de pousser et d'avoir besoin d'attention.

Parce que même lorsqu'ils ne sont pas visibles au quotidien, ils restent une partie de toi.

Chez SAINT-FLEUR, nous croyons qu'il est possible de concilier pudeur, féminité et soin de soi.

Prendre soin de ses cheveux sous un hijab ou un foulard n'est pas une question d'apparence publique.

C'est une démarche personnelle qui participe au bien-être, à l'estime de soi et à la relation que l'on entretient avec sa propre image.

Car lorsque tu rentres chez toi et que tu retires ton foulard, tu retrouves tes cheveux.

Tu retrouves ta couronne.

Et cette couronne mérite autant d'attention que celle d'une femme qui porte ses cheveux visibles chaque jour.



La routine des Précieuses sous hijab ou foulard

Pour les femmes mariées, c'est également une manière de continuer à prendre soin de soi dans l'intimité de son foyer.

La pudeur ne signifie pas l'abandon de sa féminité. Bien au contraire, prendre soin de ses cheveux, de sa peau ou de son bien-être reste une forme d'amour envers soi-même et envers son couple.

Le véritable objectif n'est donc pas seulement d'avoir de beaux cheveux lorsque personne ne les voit.

L'objectif est de conserver des cheveux forts, souples et en bonne santé afin de pouvoir les porter comme on le souhaite, aujourd'hui comme demain.

Parce qu'une couronne bien entretenue reste une couronne, même lorsqu'elle est discrètement protégée sous un foulard.



LA ROUTINE HIJAB & FOULARD

*Pudeur, féminité et soin de soi
peuvent coexister. ♥*

Le hijab, le foulard ou le turban sont des choix de pudeur,
de convictions et parfois de protection.

Mais même lorsqu'ils sont cachés, tes cheveux
continuent de vivre, de pousser et d'avoir
besoin d'attention.

**Prendre soin de tes cheveux sous ton foulard,
c'est prendre soin de toi.**



À LA MAISON, SANS FOULARD

Prends le temps de libérer et
d'aérer tes cheveux chaque jour.

Tu retrouves ta couronne,
tu prends soin de toi
et tu restes connectée
à ta féminité.



POUR TOI, ET AUSSI POUR TON MARI

La pudeur ne retire rien à la féminité.
Dans l'intimité, ton mari a le droit
d'avoir à ses côtés une épouse qui
prend soin d'elle et de ses cheveux.

Prendre soin de ta couronne,
c'est aussi honorer ton couple.

L'OBJECTIF : RESTER LIBRE ET ÉPANOUIE



Des cheveux en santé,
même lorsqu'ils ne
sont pas visibles.



La liberté de les porter
comme tu veux,
quand tu veux.



Être belle pour toi,
et te sentir bien dans
ta peau.



*Une couronne bien
entretenu reste
une couronne,
même lorsqu'elle est
discrètement protégée.*

LA ROUTINE IDÉALE SOUS HIJAB OU FOULARD

1 SHAMPOING



Nettoie le cuir chevelu
et les longueurs pour
éliminer la transpiration,
les résidus et les impuretés.



2 MASQUE



Applique sur les longueurs.
Laisse poser puis démêle
en douceur avant
de rincer.



3 HIMBA



Applique généreusement
sur les longueurs.
HIMBA hydrate, nourrit
et aide les cheveux
à conserver leur souplesse
durablement.



4 MISE EN PLIS PROTECTRICE



Réalise une coiffure
protectrice confortable
pour limiter les frottements
et faciliter l'entretien.



5 SOUS-FOULARD SATIN + HIJAB



Porte un sous-foulard en satin
ou en soie sous ton hijab pour
limiter les frottements et
préserver l'hydratation.



LES BONS GESTES À ADOPTER



Aère tes cheveux
lorsque tu es à
la maison.



Lave régulièrement
tes foulards et
sous-foulards.
La transpiration, le sébum
et les poussières peuvent
s'accumuler et être
réappliqués sur tes
cheveux et ton cuir chevelu.



Reprends ta mise
en plis toutes les
2 à 4 semaines
maximum.



Hydrate régulièrement
tes longueurs pour
garder des cheveux
souples, doux et
faciles à coiffer.



Dors avec un
sous-foulard satin
ou une taie en satin
pour protéger tes
cheveux pendant
la nuit.



Écoute tes cheveux
et adapte ta routine
en fonction de leurs
besoins.

ABLUTIONS RÉGULIÈRES : COMMENT MAINTENIR L'HYDRATATION ?



Pour les femmes qui réalisent régulièrement
leurs ablutions, les cheveux peuvent être
exposés à des épisodes répétés de mouillage.

Grâce à sa richesse en actifs hydratants
et ingrédients nourrissants, HIMBA aide
les cheveux à conserver leur souplesse
et leur confort malgré ces expositions
régulières à l'eau.

LES BÉNÉFICES



Cheveux
plus souples



Fibre mieux
protégée



Moins de
sécheresse



Plus de confort
au quotidien

*La pudeur n'efface pas la féminité,
elle lui donne simplement une autre expression.*

SAINT-FLEUR
PREND SOIN DE

Tu es bien plus que tes cheveux

Chère Précieuse,

S'il y a une chose que j'aimerais que tu retiennes après avoir lu ce guide, c'est que tu es bien plus que tes cheveux.

Oui, prendre soin de sa couronne est important, et oui, des cheveux en bonne santé peuvent nous aider à nous sentir plus belles, plus confiantes et plus épanouies.

Mais je ne voudrais jamais que tu oublies que ta valeur ne dépend pas de l'état de tes cheveux.

Parce qu'il y aura des jours où ton twist-out sera parfait.
Et puis il y aura des jours où tes cheveux seront en bataille.
Il y aura des périodes où ils pousseront facilement, et d'autres où tu auras l'impression de stagner malgré tous tes efforts.

Il y aura des moments où tu te sentiras magnifique avec tes cheveux naturels, et d'autres où tu préféreras les cacher sous des braids, une perruque ou un foulard.

Et tout cela est normal.

**Parce qu'au fond, tu restes la même femme.
La même femme qui travaille, qui aime, qui élève ses enfants, qui poursuit ses projets et qui essaie simplement de donner le meilleur d'elle-même chaque jour.**

**Alors prends soin de tes cheveux, bien sûr.
Mais n'oublie jamais de prendre soin de toi aussi.
Parce qu'une couronne, aussi belle soit-elle, ne brillera jamais autant qu'une femme qui a appris à s'aimer.**



Le vrai luxe : avoir le choix

Pendant longtemps, de nombreuses femmes noires ont eu l'impression qu'elles devaient choisir entre différentes façons d'être, comme si porter ses cheveux naturels, des braids, une perruque ou un foulard révélait quelque chose de sa **valeur**, de sa **féminité** ou même de son **identité**.

Pourtant, avec le temps, j'ai compris que le véritable problème n'était pas la coiffure que l'on choisit, mais la raison pour laquelle on la choisit.

Parce qu'il y a une grande différence entre porter une perruque parce que l'on aime changer de style et porter une perruque parce que l'on ne supporte plus que quelqu'un voie ses cheveux naturels.

Il y a une grande différence entre faire des braids parce qu'elles sont pratiques pour les vacances et les faire parce que l'on ne sait plus quoi faire de ses cheveux.

Et il y a également une grande différence entre couvrir ses cheveux par conviction, par pudeur ou par préférence, et les cacher parce que l'on en a honte.

C'est précisément pour cette raison que chez **SAINT-FLEUR**, nous parlons souvent de liberté capillaire.

Non pas parce que nous pensons qu'une coiffure est meilleure qu'une autre, mais parce que **nous croyons qu'une femme devrait pouvoir passer de l'une à l'autre sans peur**, sans dépendance et sans perdre confiance en elle.

Car lorsque tes **cheveux sont en bonne santé**, lorsque tu connais leurs besoins et lorsque tu as appris à en prendre soin, alors les possibilités s'ouvrent à toi.

Tu peux **porter tes cheveux naturels aujourd'hui**, choisir des braids pour tes vacances, remettre une perruque pour un événement particulier ou couvrir tes cheveux sous un foulard si tu le souhaites, tout en sachant que ta couronne est toujours là, forte et en bonne santé.

Le vrai luxe : avoir le choix

Et **c'est là que réside le véritable luxe.**

Le véritable luxe n'est pas d'accumuler les produits ou de suivre toutes les tendances du moment. Le véritable luxe est de pouvoir te regarder dans le miroir avec ou sans coiffure particulière et de savoir que tu as le choix.

Le choix de montrer tes cheveux.

Le choix de les protéger.

Le choix de les transformer.

Le choix de les couvrir.

Le choix de les révéler.

Parce qu'au fond, une **femme libre** n'est pas une femme qui porte une coiffure spécifique. Une femme libre est une femme qui peut choisir la coiffure qui lui correspond à cet instant de sa vie sans jamais avoir l'impression qu'elle y est condamnée.

Et si ce guide devait te laisser une seule conviction, j'aimerais que ce soit celle-ci : **prends soin de ta couronne afin que chacune de tes coiffures reste un choix, et jamais une obligation.**



SAINT-FLEUR



ME RETROUVER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



INSTAGRAM

samantha.hairafro



TIKTOK

samantha.hairafro



YOUTUBE

samantha.hairafro

LA MARQUE SAINT-FLEUR



SITE WEB

www.saintfleur.fr



INSTAGRAM

@saintfleur.cos

POINTS DE VENTE

01



PARIS HAIR CONCEPT :
19 rue Tiquetonnas
75002 Paris

02



IMANY BEAUTY :
6 rue Longperrier
Meaux 77100

