

Tes cheveux crépus ne sont pas le problème.

Un soin adapté et des gestes plus doux pour une routine qui te ressemble.



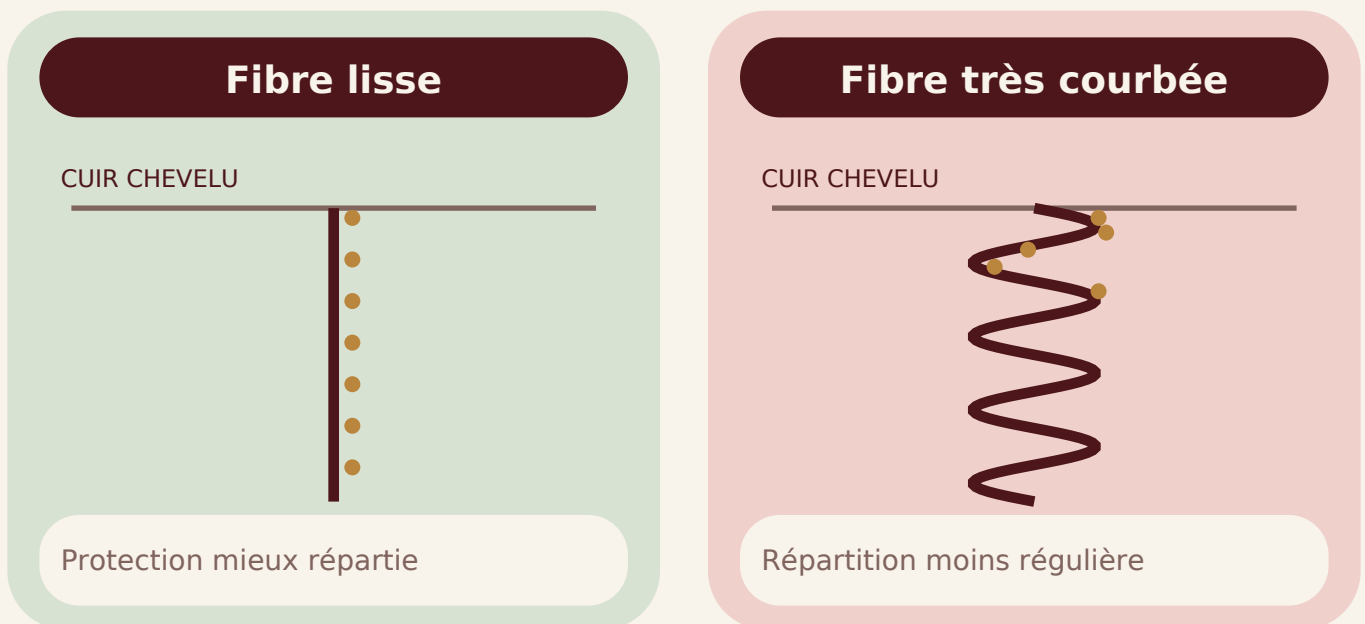
TON PROTOCOLE HYDRATATION EN 10 GESTES

Pour retrouver souplesse, douceur et plaisir de te coiffer.

Pourquoi tes longueurs peuvent être si sèches.

Le sébum est une substance grasse produite au niveau du cuir chevelu. Il contribue à lubrifier la fibre et à la protéger.

Sur une fibre peu courbée, sa répartition le long du cheveu est plus facile. Sur une fibre très courbée, comme beaucoup de cheveux crépus, elle est moins régulière : les longueurs et les pointes peuvent recevoir moins de cette protection naturelle.



● Points dorés : présence de sébum représentée de façon simplifiée. Schéma pédagogique, sans mesure de quantité ni d'échelle.

À retenir : un cuir chevelu peut être gras et les longueurs sèches. Le sébum n'est pas de l'eau ; le soin hydratant et démêlant vient accompagner les besoins de la fibre.

La forme du cheveu n'explique pas tout : gestes, produits, traitements et environnement comptent aussi. Toutes les chevelures crépus ne présentent pas la même sécheresse.

Repère scientifique : « Black women's hair », revue dermatologique, 2015. [Lire la publication.](#)

On ne t'a pas toujours appris les bons gestes.

Même produit, même quantité, même coup de brosse : des conseils parfois pensés pour d'autres textures.

Appliquer en surface, peigner une grosse mèche d'un seul passage... Quand cela ne fonctionne pas, on peut croire que nos cheveux sont le problème. Pourtant, la routine doit s'adapter à nos besoins. Un produit peut convenir à plusieurs textures ; sa quantité et les gestes comptent aussi.

7 h 40 · Tu dois partir au travail.

Ta tenue est prête, mais tes cheveux accrochent. Tu surveilles l'heure et tu choisis une coiffure pour cacher plutôt que par envie. Le stress commence avant même de sortir.

La veille d'une sortie · Tu renonces.

Tu voulais porter ton afro. Tes longueurs te semblent sèches et tu crains les remarques. Tu changes de coiffure, parfois même d'envie de sortir, sans te sentir pleinement toi-même.

Le jour du soin · Tu repousses encore.

Tu anticipes la douleur du démêlage. « Je n'y arrive pas », « autant tout raser » : la fatigue prend le dessus sur le plaisir du soin.

Tu mérites d'autres repères.

Ces exemples ne sont pas universels. Avec HIMBA et des gestes adaptés, vise un rituel plus serein.

Avant les gestes, un peu de douceur.

Tu peux découvrir une façon de prendre soin de tes cheveux qui respecte pleinement ta texture.

Quand les nœuds reviennent et que tes cheveux semblent secs malgré tes efforts, le démêlage peut devenir une source de découragement au point de vouloir les cacher ou tout couper. Ces moments méritent de la compréhension et des gestes qui t'aident à retrouver confiance.

Observe ta tête avant de commencer.

Observe tes longueurs et tes pointes pour repérer les nœuds, les zones compactes ou les résidus de produits, puis prends un instant pour apprécier le confort de ton cuir chevelu. Cette observation te permet d'adapter la routine à l'état de tes cheveux.

Des repères adaptés à tes cheveux

Deux chevelures dites 4C peuvent avoir des besoins différents, alors appuie-toi sur ce que tu vois et ressens sur tes cheveux aujourd'hui.

Ton objectif pour ce rituel : des cheveux plus faciles à manipuler et un moment de soin plus serein. La durée de la souplesse varie selon ta chevelure, la quantité appliquée, la coiffure et ton quotidien.

Ce guide accompagne l'utilisation de HIMBA, soin hydratant et démêlant sans rinçage. Respecte toujours les indications de ton produit.

Un rituel simple, pas une épreuve.

Prévois un moment pour avancer à ton rythme, avec un thé ou une musique douce si tu en as envie, et accorde-toi cette parenthèse de soin.

01 · Prépare tes cheveux et ton espace.

Installe HIMBA, quelques pinces, tes doigts et, si besoin, un outil démêlant adapté. Travaille sur des cheveux propres ou sans accumulation importante de produits. Si tu viens de les laver, essore doucement sans frotter les longueurs.

Si tes cheveux sont très emmêlés...

N'attaque pas les nœuds au peigne à sec. Prends d'abord le temps de les assouplir avec un soin qui facilite le glissement, selon ses indications. Défaire une coiffure ancienne demande parfois une étape de préparation à part entière.

02 · Sépare en sections.

Sépare tes cheveux en sections faciles à tenir dans ta main et adapte leur taille à la densité et aux nœuds de ta chevelure. Mets délicatement de côté les sections suivantes en gardant la racine souple.

Le bénéfice pour toi

En avançant une section après l'autre, tu sais où tu en es et tu peux consacrer ton attention à chaque zone sans te sentir débordée.

Le soin doit atteindre toute la mèche.

Poser du produit en surface ne suffit pas toujours à répartir le soin dans une section dense.

03 · Ouvre la mèche.

Prends une petite section et écarte-la délicatement avec tes doigts pour accéder à l'intérieur de la mèche et à ses différentes faces jusqu'aux pointes. Garde une manipulation souple pour répartir le soin confortablement.

04 · Répartis HIMBA avec attention.

Dépose une quantité adaptée à la section, puis répartis-la avec tes mains sur les longueurs. Procède progressivement et ajoute du soin si certaines zones n'en ont pas reçu. Sois généreuse quand tes cheveux en ont besoin, sans chercher à laisser une couche épaisse de produit.

05 · Fais pénétrer par le geste.

Masse doucement la mèche entre tes mains, puis lisse-la sans tirer. Vérifie que le soin est réparti à l'intérieur comme à l'extérieur. Insiste sur les pointes avec douceur. Il s'agit ici de masser les longueurs, pas de gratter le cuir chevelu.

Ton repère

La mèche est plus souple à manipuler et le soin est réparti. Si elle reste rigide ou accroche, prends le temps d'ouvrir davantage la section avant de continuer.

Démêler sans forcer : tes doigts d'abord.

Prends le temps de défaire les nœuds avec douceur en limitant la traction sur les longueurs et sur le cuir chevelu.

06 · Commence aux doigts.

Défais les nœuds visibles en partant des pointes et remonte progressivement. Tiens la mèche au-dessus du nœud pour limiter la traction sur la racine. Retire doucement les cheveux déjà détachés qui restent pris dans la section.

07 · Utilise un outil si nécessaire.

Si tu souhaites terminer avec un peigne à dents larges ou une brosse adaptée, travaille sur une petite section déjà assouplie et démêlée aux doigts. Pars à nouveau des pointes, puis remonte petit à petit. Un outil n'a pas besoin de traverser toute la mèche d'un seul passage.

Quand ça tire, fais une pause

Reviens aux doigts et ouvre une section plus petite pour vérifier la répartition du soin et retrouver une manipulation confortable.

Le bénéfice émotionnel : comprendre où se trouve le nœud, plutôt que redouter chaque passage. Tu gardes la main sur le rythme du soin.

En cas d'irritation liée à un produit, interromps son utilisation et suis ses précautions d'emploi.

Garde le bénéfice de tes gestes.

Une fois la section travaillée, mets-la de côté dans une coiffure simple pour éviter de la remanipuler immédiatement.

08 • Fais des vanilles ou des twists.

Après le démêlage, forme une vanille ou un twist souple. Évite de serrer la racine. Continue ensuite sur les autres sections. Tu peux conserver cette coiffure ou la défaire plus tard : choisis ce qui convient à ton quotidien.

09 • Protège pendant le repos.

Le soir, utilise un bonnet ou un foulard en satin confortable, ou une taie en satin. Évite les accessoires trop serrés. Si tes cheveux sont encore humides, laisse-les sécher suffisamment avant de les enfermer pour une longue période.

10 • Défais seulement quand tu es prête.

Pour un twist-out, attends que tes cheveux soient secs avant de défaire les twists. Sépare doucement avec les doigts et limite les manipulations inutiles. Tu peux aussi garder les vanilles : le twist-out est une option, pas une obligation.

Une pause pour toi et ta coiffure

HIMBA est un soin sans rinçage que tu conserves sur tes longueurs. Profite de la pause pour te reposer, laisser sécher tes cheveux ou garder ta coiffure selon tes envies.

Entretenir la souplesse, sans recommencer tout.

Observe la souplesse de tes cheveux avant d'ajouter du soin afin d'adapter les gestes du matin à leurs besoins.

Au réveil : un contrôle rapide.

Touche une petite section, surtout les pointes et les zones habituellement sèches. Tes cheveux sont-ils encore souples ? Ta coiffure tient-elle ? Si oui, évite d'empiler les produits par habitude.

Si une zone redevient sèche...

Travaille seulement cette zone : ouvre la mèche, applique une petite quantité de HIMBA selon le besoin et répartis-la avec les mains. Remets-la en vanille si cela t'aide. Ajuste progressivement plutôt que de saturer toute la chevelure.

Le soir : protège et simplifie.

Range les longueurs dans quelques vanilles souples ou une coiffure confortable. Protège-les avec le satin. Choisis un geste facile à tenir dans la durée, même pendant une semaine chargée.

Ce que tu peux gagner

Moins de décisions chaque jour, moins de manipulations répétées et davantage de place pour apprécier tes cheveux. Ton rythme se construit en observant, pas en suivant une fréquence imposée.

Quatre réflexes à revoir avec douceur.

Une routine qui ne convient pas aujourd'hui peut évoluer. Ce n'est ni une faute, ni une raison de repartir de zéro.

1 • Mettre du soin seulement à l'extérieur.

Ouvre chaque section. Une mèche peut être couverte de produit en surface et rester difficile à manipuler à l'intérieur.

2 • Tirer plus fort quand le peigne bloque.

Le blocage est un signal pour ralentir. Réduis la section, reviens aux doigts et cherche le nœud au lieu de forcer le passage.

3 • Ajouter toujours plus de produits.

HIMBA peut s'utiliser seul pour l'hydratation. L'Élixir est une option de finition pour aider à sceller le soin, selon les besoins de tes longueurs. Il ne remplace pas HIMBA et n'est pas une étape obligatoire pour toutes.

4 • Se comparer à une autre chevelure.

Le rendu, le volume, la rétraction et la durée de souplesse varient. Compare plutôt tes cheveux à leur état précédent : la manipulation est-elle plus facile ? Les pointes sont-elles plus douces ?

Le bon indicateur

Une routine utile s'adapte à tes cheveux et trouve facilement sa place dans ton quotidien pour que tu puisses la refaire sereinement.

Observe tes progrès. Pas ceux des autres.

Après ton prochain soin, prends deux minutes pour noter ce qui change.
Reviens sur cette fiche après quelques jours.

Date du soin

Avant le soin

Souplesse, nœuds, zones sèches, ressenti...

Ce que j'ai fait

Nombre de sections, quantité ajustée, coiffure...

Juste après

Ce qui semble plus facile, ce qui reste à ajuster...

Quelques jours plus tard

Quand la sécheresse revient-elle ? Sur quelles zones ?

Au prochain soin

Le seul geste que je souhaite changer ou conserver...

Le prochain geste peut être plus doux.

Commence par une petite section et accorde-toi le temps de trouver les gestes qui te conviennent.

TON AIDE-MÉMOIRE

- 01 Préparer et observer
- 02 Séparer en sections
- 03 Ouvrir chaque mèche
- 04 Répartir HIMBA
- 05 Masser les longueurs
- 06 Démêler aux doigts
- 07 Finir à l'outil si besoin
- 08 Former des twists souples
- 09 Protéger avec le satin
- 10 Défaire en douceur, si tu veux



Ton engagement, pour toi

« Au prochain soin, je prends le temps d'observer mes cheveux. Je ne force pas sur les nœuds. J'avance une section après l'autre. »

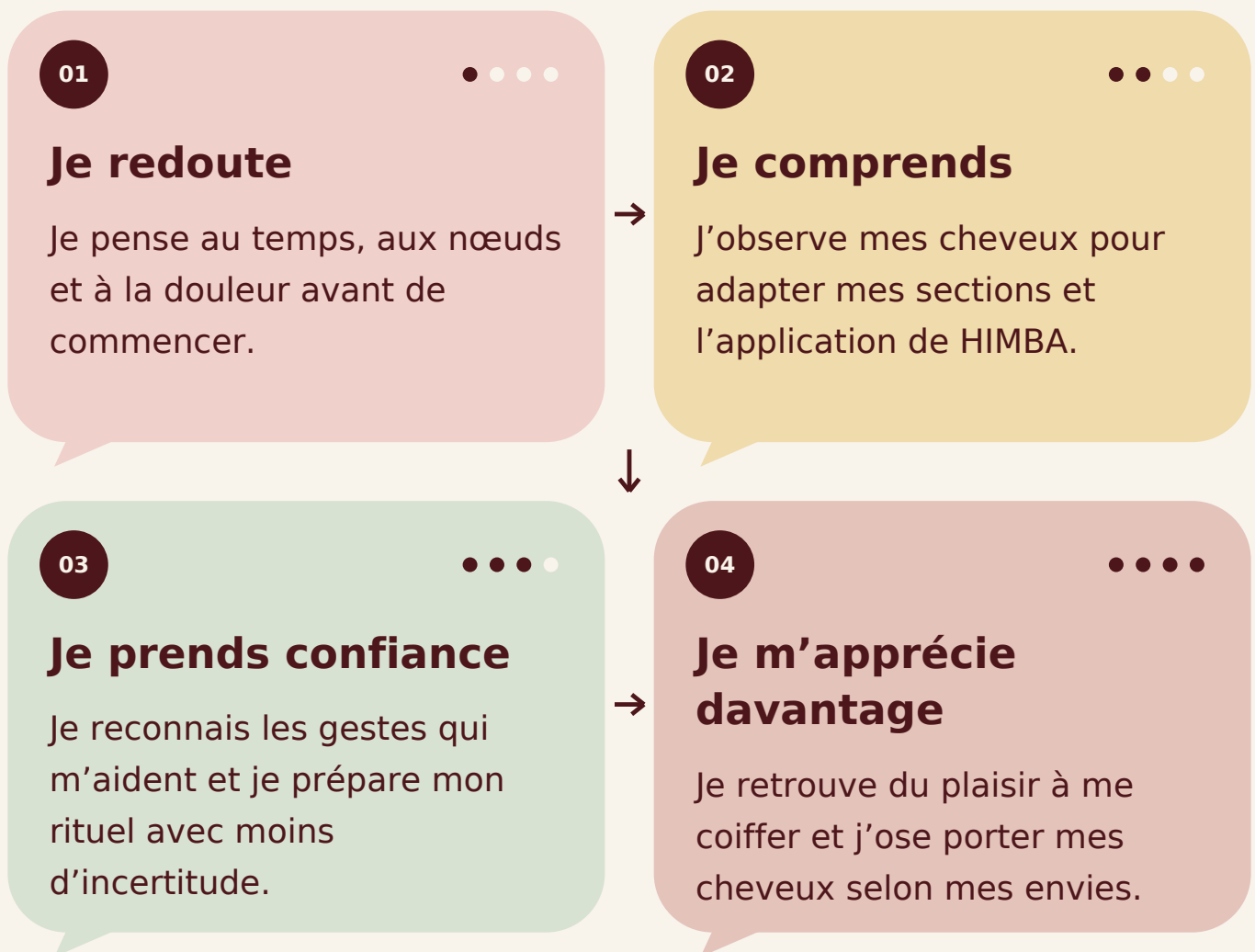
Retrouver du plaisir à te coiffer, te sentir plus à l'aise avec ton afro et te réserver un moment de douceur : ce sont aussi des progrès.

Avec douceur, Samantha
Fondatrice de Saint-Fleur

[Découvrir les soins sur saint-fleur.fr](https://saint-fleur.fr) · [Besoin d'aide ? Écris-nous](#)

De l'appréhension à l'appréciation.

Avec HIMBA et des gestes adaptés, le soin peut devenir une occasion de mieux connaître tes cheveux et de retrouver du plaisir à les porter.



Un parcours possible, à ton rythme. Cette évolution se construit selon tes expériences, tes gestes et ton entourage, tandis que HIMBA accompagne le soin de ta fibre.

Ta valeur existe pleinement avec ta texture.

Tu mérites de prendre soin de tes cheveux avec douceur et de les apprécier tels qu'ils sont.



Une maison à transmettre.

Ma Précieuse,

Comme toi, j'ai cumulé les produits en espérant une hydratation durable et connu le découragement de consacrer autant de temps à mes cheveux sans retrouver la souplesse que je recherchais.

C'est ce vécu qui m'a conduite à formuler HIMBA et à créer Saint-Fleur, une maison pour les femmes et les familles aux cheveux crépus où les petites filles et les petits garçons ont aussi leur place.

Ma volonté est de partager des soins adaptés et des repères accessibles pour répondre à nos questions et retrouver des gestes sereins. Je connais cette frustration qui peut donner envie de tout raser et je souhaite que notre expérience devienne une ressource pour les générations futures.

Si commencer pour toi te semble encore difficile, puise cet élan dans ta petite sœur, ta nièce ou ta fille. Ces petites filles nous regardent et deviendront les femmes de demain, tandis que les petits garçons apprennent eux aussi à travers nos gestes et nos mots.

Offrons-leur la liberté d'apprécier leurs cheveux et toute la douceur que nous aurions aimé recevoir.

Avec affection,
Samantha Saint-Fleur
Fondatrice de la maison Saint-Fleur