

JASMINE ESSENCE



TA ROUTINE EXTERNE, SANS T'ÉPARPILLER

Soins ciblés, recettes essentielles
et cohérence selon ton
cuir chevelu



Une routine simple et cohérente
pour des résultats visibles

SOMMAIRE

LES BASES AVANT DE COMMENCER	P 03
Comprendre les soins externes	
Revenir à l'essentiel	
S'ORIENTER SELON TON CUIR CHEVELU	P 05
Observer et adapter	
Comprendre tes cheveux	
RECETTES SIMPLES & CIBLÉES	P 12
Les huiles et élixirs	P 12
Les lotions et toniques	P 17
Les masques et soins	P 26
COULEURS ET REFLETS NATURELS	P 37
Nuancer sans abîmer	
PERSONNALISER TES SOINS	P 48
Les actifs utiles	
Adapter selon tes besoins	
HYGIENE CONSERVATIONS ET BON SENS	P 53
Utiliser avec justesse	

COMMENT ORGANISER TA ROUTINE EXTERNE SANS T'ÉPARPILLER

Avant toute chose, il est important de poser quelque chose de simple et de rassurant.

Ce n'est pas une obligation d'avoir une routine, de tout faire ou d'appliquer toutes les recettes de ce guide.

Certaines femmes aiment avoir une routine bien définie.

D'autres préfèrent piocher, tester, varier selon le temps, l'énergie ou l'envie.

Les deux approches sont valables.

➤ Ce guide est une **bibliothèque de soins et d'idées** dans laquelle tu peux venir quand tu en as besoin.

Tu peux :

- créer une petite routine simple,
- utiliser une seule recette pendant plusieurs semaines,
- ou simplement t'inspirer ponctuellement sans jamais "tout faire".

POURQUOI ON SE DISPERSÉ SOUVENT AVEC LES SOINS EXTERNES

Beaucoup de femmes se reconnaissent dans l'un de ces cas :

- Certaines ont **déjà de bons produits ou de bonnes recettes**, mais :
 - les utilisent trop souvent,
 - les mélangent sans logique ou sans vraiment comprendre les bienfaits, ni les associations compatibles ou non,
 - ou les appliquent au mauvais moment.
- D'autres ont **très peu de choses**, mais se sentent perdues :
 - trop d'informations sur les réseaux,
 - trop de recettes contradictoires,
 - peur de mal faire,
 - et au final... elles n'achètent rien et abandonnent.

Dans les deux cas, le problème n'est pas le manque de volonté.
C'est le **manque de repères simples**.

L'objectif ici n'est pas de te surcharger, mais de t'aider à **t'orienter calmement**, selon ton cuir chevelu et tes cheveux.

S'ORIENTER SIMPLEMENT SELON TON CUIR CHEVELU ET TES CHEVEUX

Si ton cuir chevelu est sensible, inflammé ou douloureux

Et que tu ressens :

démangeaisons, brûlures, douleurs, inconfort, dermatite ou dermite séborrhéique,

➤ la priorité est l'**apaisement**, pas la stimulation intense.

Dans ce cas :

- privilégie des soins **simples**, peu chargés,
- évite les mélanges trop complexes,
- espace les soins trop stimulants.

Les poudres les plus adaptées sont par exemple :

- Sidr
- Neem
- Tulsi
- Brahmi
- Amla

→ apaisantes, purifiantes

(antibactériennes, antifongiques, antiseptiques, anti-inflammatoires)

Tu peux, par exemple :

- faire un soin aux poudres apaisantes **1 à 2 fois par mois**,
- avec peu d'ingrédients,
- et compléter par des soins doux entre les lavages.

Ici, moins tu en fais, mieux le cuir chevelu respire.

Si tu vis une chute diffuse ou une repousse lente

Si ta chute est diffuse, que tu perds de la masse ou que la repousse te semble lente, inutile de multiplier dix soins différents.

► **La base suffit largement.**

La base, c'est par exemple :

- **un élixir ou une huile pousse / anti-chute** appliquée avant chaque shampoing,
- **1 masque fortifiant par semaine**,

à base de poudres stimulantes de la pousse, mélangées à d'autres ingrédients ou actifs (que tu trouveras dans les recettes qui suivent),

- **une lotion, un spray ou un tonique stimulant**, à utiliser régulièrement selon ton rythme.

C'est déjà **énormément**.

Ensuite, si tu en as envie (et seulement si tu en as envie), tu peux :

- tester une eau de rinçage après le shampoing,
- faire un masque au henné ou un soin teinté **1 fois par mois**,
- alterner :
 - une semaine un masque lissant / gainant,
 - une semaine un masque aux poudres.

➤ Tu peux t'amuser, varier, tester...

➤ Ou au contraire garder **exactement les mêmes soins** pendant plusieurs mois.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

Si tes cheveux sont gras (ou regraisser vite)

Quand les cheveux regraisser vite, l'erreur la plus fréquente est de trop décaper... ou de trop espacer les lavages.

Quelques repères simples :

- utiliser une brosse en poil de sanglier et picot
- laver régulièrement les brosses

- appliquer **huiles, masques ou après-shampoings uniquement sur les longueurs et pointes**, jamais sur les racines,
- faire des soins aux poudres végétales purifiantes **avant le lavage**, en utilisant des poudres ayurvédiques ou argiles adaptées pour réguler le sébum
- appliquer un hydrolat rééquilibrant
- laver les cheveux **2 à 3 fois par semaine** si nécessaire,
- toujours effectuer **deux shampoings**
- bien rincer, et terminer si besoin par une eau de rinçage.

Le but n'est pas de "punir" le cuir chevelu, mais de l'aider à se réguler.

Si tes cheveux sont secs, cassants, très fins (ou effet "queue de rat")

Tes cheveux manquent de matière sur les longueurs ou les pointes :

- privilégie des soins **nourrissants et gainants** sur les longueurs,
- protège-les avant le lavage,

- évite les soins trop décapants,
- **et utilise aussi les soins de base mentionnés dans la partie “chute diffuse ou repousse lente”** (huile/élixir, masque fortifiant, lotion ou spray).

Ces bases restent valables, quel que soit le type de cheveux.

À garder en tête

Si tu te reconnais dans **plusieurs profils à la fois**, c'est totalement normal.

Tu peux apaiser le cuir chevelu, nourrir les longueurs, ou stimuler doucement la pousse,

en combinant simplement les conseils qui te parlent le plus.

Les cheveux ne rentrent jamais dans une seule case.

Un dernier repère avant de passer aux recettes

Ce guide a été pensé pour t'accompagner avec douceur, pas pour te demander d'en faire toujours plus.

Avance à ton rythme, choisis ce qui te fait du bien, même en petite quantité

La porosité du cheveu (repère simple)

Avant de choisir tes soins, un élément peut t'aider à mieux comprendre tes cheveux : leur porosité.

La porosité correspond à la capacité du cheveu à absorber et retenir l'hydratation.

- Tu peux l'observer simplement (dans un verre d'eau) :
- Si le cheveu reste en surface → porosité faible
 - S'il reste au milieu → porosité moyenne
 - S'il coule rapidement → porosité élevée

Comment adapter tes soins

Porosité faible

Les cheveux ont du mal à absorber les soins.

→ privilégier des huiles légères et pénétrantes (argan, avocat)

Porosité moyenne

Les cheveux sont équilibrés et réagissent bien aux soins.

→ la plupart des huiles conviennent (nigelle, rose musquée...)

Porosité élevée

Les cheveux absorbent vite mais se déshydratent rapidement.

→ privilégier des huiles nourrissantes et protectrices (jojoba, avocat)

➤ Ce repère peut t'aider à mieux choisir tes soins, mais il reste secondaire :

l'écoute de ton cuir chevelu et de tes cheveux reste toujours prioritaire.

Une fois ces bases comprises, tu peux t'appuyer sur des soins simples et adaptés pour accompagner tes cheveux sans les surcharger.

Les recettes qui suivent sont là comme des repères bienveillants, à utiliser quand tu en ressens l'élan.

LES HUILES & ÉLIXIRS ANTI-CHUTE / POUSSE

Les huiles sont souvent le premier réflexe quand on veut stopper la chute et stimuler la repousse.

Bien utilisées, elles peuvent devenir de véritables alliées.
Mal utilisées, elles peuvent aussi étouffer le cuir chevelu ou aggraver certaines problématiques.

Ici, l'idée n'est pas de multiplier les mélanges, mais de comprendre **quand, comment** et **avec quoi** les utiliser.

L'huile pousse & anti-chute "miracle"

(base complète, équilibrée et stimulante)

Cette huile est une excellente base si tu veux **une seule préparation efficace**, sans te compliquer la vie.

Ingrédients

- Huile de ricin
- Huile d'olive
- Huile de nigelle (cumin noir)
- Poudre de fleur d'hibiscus
- Poudre de rose de Damas
- Extrait de graines de fenugrec

Bienfaits

- Stimule la pousse
- Renforce la fibre capillaire
- Réduit la chute
- Apporte brillance et souplesse
- Soutient la micro-circulation du cuir chevelu

Options à ajouter (si ton cuir chevelu le supporte)

Stimulants (huiles végétales ou essentielles, à utiliser avec prudence)

- Huile d'ail, huile de moutarde, huile de clou de girofle
- HE romarin, cèdre de l'atlas, menthe poivrée, bay saint thomas

Équilibrants & purifiants

- Bardane (huile ou poudre)

Actifs complémentaires (optionnels)

- Biotine, provitamine B5, vitamine E

Huiles douces (pour équilibrer la formule)

- Jojoba, avocat, argan

➤ À utiliser avec discernement, surtout sur cuir chevelu sensible.

Utilisation

- Appliquer sur cuir chevelu sec
- Masser doucement 3 à 5 minutes
- Laisser poser minimum 1 heure (ou toute la nuit si bien toléré)
- À faire 1 à 2 fois par semaine avant le shampoing

Huile pousse simple et ciblée

(idéale si tu veux aller à l'essentiel)

Si tu préfères une formule plus minimaliste mais très efficace :

Mélange

- Huile de moutarde
- Huile de nigelle
- Huile de ricin

Pourquoi ça fonctionne

- La moutarde stimule fortement la circulation
- La nigelle purifie et apaise
- Le ricin renforce et épaissit la fibre

► Parfait en période de chute active ou de repousse lente.

Sérum anti-chute au thé vert

(léger, stimulant et très bien toléré)

Un soin idéal si tu veux quelque chose de **moins gras**, mais très efficace.

Ingrédients

- Huile de ricin
- Huile de nigelle
- 2 sachets de thé vert (idéalement à la menthe)

Préparation

- Mélanger $\frac{2}{3}$ d'huile de nigelle + $\frac{1}{3}$ d'huile de ricin
- Ajouter les sachets de thé vert
- Laisser infuser plusieurs heures
- Retirer les sachets

Bienfaits

- Le thé vert est riche en antioxydants
- Il stimule la micro-circulation
- Il aide à freiner la chute et soutenir la pousse

Utilisation

- Appliquer sur les racines
- Masser avec les doigts ou une brosse stimulante
- Laisser poser minimum 1 heure avant shampoing

➤ Se conserve plusieurs mois à l'abri de la lumière.

Sérum anti-chute maison à macération

(rituel lent, mais très puissant)

Ingrédients

- Huile de ricin
- Huile de moutarde
- Poudre d'aloé vera

Principe

- Mélanger les ingrédients
- Laisser macérer environ 3 semaines
- Filtrer

Résultat

- Cheveux plus forts
- Moins de casse
- Densité améliorée avec régularité

➤ Idéal si tu aimes les rituels naturels profonds et progressifs

Quelques repères importants

- Une huile s'applique toujours sur cuir chevelu sec
- Le massage doit rester doux, jamais agressif
- Une petite quantité utilisée est plus efficace qu'un excès
- La régularité compte plus que la quantité

LES LOTIONS, SPRAYS & TONIQUES CAPILLAIRES

Les lotions et sprays sont des soins légers, faciles à intégrer au quotidien, et souvent sous-estimés.

Ils n'alourdissent pas les cheveux, ne graissent pas le cuir chevelu et peuvent être utilisés **entre les lavages** ou juste après le shampoing.

Ils servent principalement à :

- stimuler la pousse en douceur
- renforcer la microcirculation du cuir chevelu
- limiter la casse
- apaiser les cuirs chevelus sensibles
- hydrater sans alourdir

Tu peux les utiliser seuls, ou en complément d'un bain d'huile ou d'un masque.

Lotion au thé vert — pousse & fortification

Le thé vert est l'une des plantes les plus riches en nutriments bénéfiques pour les cheveux.

Il contient notamment des polyphénols, des catéchines antioxydantes, des minéraux et des acides aminés.

Ses bienfaits :

- stimule la microcirculation autour du follicule
- participe à la pousse
- aide à prévenir la chute
- renforce les racines
- apporte brillance et vitalité

Recette simple

- 1 à 2 sachets de thé vert
- Eau chaude

Faire infuser, laisser refroidir, filtrer si besoin et verser dans un flacon spray.

Utilisation

- sur cuir chevelu propre ou légèrement humide
- en massage doux
- 3 à 4 fois par semaine

Lotion accélératrice de pousse à l'eau de riz

Une recette minimaliste mais efficace, idéale si tu veux faire simple.

Ingrédients

- Quelques cuillères de riz bien lavé
- Eau de source

Laisser tremper le riz dans l'eau, filtrer et verser dans un spray.

Utilisation

- après le lavage
- sur le cuir chevelu
- massage léger

► Peut être utilisée plusieurs fois par semaine.

Tonique capillaire plantes & épices (stimulant complet)

Un tonique riche, puissant, mais à utiliser avec discernement.

Ingrédients

- Romarin (frais ou séché)
- Cannelle (bâton)
- Clous de girofle
- Menthe
- Hibiscus
- Fenugrec
- Poudre de moringa
- Gingembre frais
- Poudre d'ortie
- Eau filtrée ou minérale

Faire bouillir à feu doux 15–20 min, puis laisser infuser encore 20 min hors du feu.

Filtrer.

Ajouts (optionnels)

- quelques gouttes d'HE menthe poivrée
- eucalyptus
- tea tree

Utilisation

- en spray sur cuir chevelu
- massage doux
- 3 à 4 fois par semaine

⚠ Femmes enceintes ou allaitantes : retirer les huiles essentielles.

Tester toujours la tolérance (notamment au gingembre).

Spray éclaircissant naturel (reflets soleil)

Une recette à utiliser avec modération et conscience.

Ingrédients

- Eau
- Infusion de camomille
- Miel liquide
- Jus de citron
- Huile d'olive

Utilisation

- sur cheveux secs ou humides
- avant une exposition courte au soleil
- maximum 2 fois par semaine

Rincer les cheveux après exposition et appliquer un soin hydratant.

Lotion stimulante pousse au romarin

Le romarin est une plante reconnue pour son action stimulante sur la microcirculation du cuir chevelu. Il est particulièrement intéressant en cas de chute diffuse ou de repousse lente.

Ingrédients

- Eau minérale
- Romarin frais ou séché
- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin (optionnel)

Préparation

- Faire infuser le romarin dans de l'eau chaude
- Laisser refroidir puis filtrer
- Ajouter l'huile essentielle si utilisée

Utilisation

- Vaporiser sur le cuir chevelu avant le shampoing
- Masser doucement
- 1 à 2 fois par semaine

➤ Sans huile essentielle, la lotion convient aux cuirs chevelus plus sensibles.

Lotio anti-chute au persil, oignon & gingembre

Une recette plus forte, souvent utilisée lors de chutes importantes.

Ingrédients

- 1 bouquet de persil
- 1 oignon
- Un morceau de gingembre

Préparation

- Mixer l'ensemble
- Filtrer avec un tissu fin ou un bas pour récupérer le jus

Utilisation

- Appliquer sur le cuir chevelu
- Masser
- Laisser poser environ 30 minutes avant le shampoing

► Très efficace, mais à réserver à une utilisation ponctuelle si le cuir chevelu est sensible.

Lotion hydratante & fortifiante à l'ortie

L'ortie est riche en minéraux et aide à fortifier les racines.

Ingrédients

- Feuilles d'ortie
- Eau
- Alcool à 45° (en petite quantité)

Préparation

- Faire bouillir l'ortie dans l'eau
- Laisser infuser 15 minutes
- Filtrer puis ajouter l'alcool (rôle de conservateur)

Utilisation

- Appliquer sur le cuir chevelu
- Massage doux
- 1 à 2 fois par semaine

Personnaliser une lotion maison

Tu peux enrichir une infusion de base (romarin, persil, ortie...) avec :

- un peu de gel d'aloé vera pour hydrater
- des hydrolats (lavande, menthe poivrée)
- quelques gouttes d'huile essentielle adaptée (romarin, lavande, tea tree)

➤ Toujours tester la tolérance, surtout en cas de cuir chevelu sensible.

Conseils généraux — quand et comment les utiliser

Les lotions et sprays s'utilisent après le shampoing ou entre deux lavages, le matin ou le soir selon ton rythme.

Toujours en petite quantité, avec un massage doux du cuir chevelu

Les préparations se conservent au réfrigérateur dans un flacon propre, idéalement une semaine, 1 à 2 applications par semaine suffisent largement.

➤ Les lotions complètent une routine, sans remplacer les masques ou les huiles.

MASQUES & SOINS MAISON

Les masques et soins maison sont de véritables alliés quand ils sont bien choisis et bien utilisés.

Ils permettent de **nourrir, renforcer, gagner, lisser, apaiser**, mais aussi de **soutenir la pousse**, sans agresser le cuir chevelu.

Il n'est pas nécessaire de tout faire ni de tout multiplier.

Tu peux tout à fait t'appuyer sur **une base simple** (un ou deux soins que tu connais bien et qui te réussissent), et **t'autoriser ponctuellement d'autres soins**, selon tes envies ou les besoins du moment.

Par exemple : intégrer de temps en temps un soin botox pour gagner, un autre mois un masque aux poudres, ou varier selon les saisons.

L'important n'est pas la quantité, mais la cohérence et l'écoute de tes cheveux.

Tu peux les utiliser :

- après le shampoing,
- en pré-shampoing,
- ou ponctuellement, selon les besoins de tes cheveux.

Les soins “botox” & crèmes végétales

(idéals pour douceur, brillance, souplesse)

Soin botox crème d'avoine – aloe vera – miel

Un soin ultra doux, hydratant et fortifiant, parfait si tu ne sais pas quoi faire ce jour-là.

Bienfaits :

Nourrit, hydrate, fortifie, facilite le démêlage, apporte brillance et souplesse.

Idéal pour dessiner les boucles et discipliner les cheveux.

Recette :

- 6 verres d'eau
- 1 verre de flocons d'avoine

Faire chauffer l'eau, ajouter l'avoine et laisser cuire environ 10 minutes jusqu'à obtention d'une texture épaisse.

Filtrer la préparation.

Ajouter ensuite :

- 2 c. à s. de gel d'aloé vera
- 1 c. à s. de miel de nigelle

Application :

Sur cheveux humides après le shampoing.

Temps de pose : 30 minutes, puis rincer.

Délice de crème d'avoine (version enrichie)

Hydratation intense, réparation, brillance et souplesse.

Recette :

- 3 verres d'eau
- 1 verre d'avoine

Mixer, filtrer, puis chauffer à feu doux jusqu'à obtenir une crème.

Hors du feu, tu peux ajouter selon tes besoins :

- glycérine végétale (hydratation),
- vitamine E (protection et fortification),
- miel (brillance et nutrition).

Application :

Sur cheveux essorés, racines à pointes.

Temps de pose : minimum 1 heure.

Masques gainants & lissants

(pour cheveux doux, brillants, disciplinés)

Masque maïzena lissant

Gaine la fibre, réduit les frisottis, apporte douceur et discipline.

Recette :

- 200 ml d'eau
- 2 c. à s. de maïzena

Chauffer à feu doux en remuant jusqu'à épaissement (environ 5 minutes).

À utiliser tiède, idéalement avec un ingrédient hydratant (gel de lin, aloé vera, masque).

Soin façon salon à la maison

Lissant, fortifiant, épaississant.

Recette :

- 1 verre d'eau
- 2 c. à s. de graines de lin
- 1 c. à s. de graines de fenugrec trempées
- 2 c. à s. de farine de riz

Faire bouillir, filtrer le gel, ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive.

Application :

Sur cuir chevelu et longueurs.

Temps de pose : 30 minutes, puis shampoing.

Masque ayurvédique stimulant, purifiant et fortifiant

Ce masque est idéal pour stimuler la pousse, purifier le cuir chevelu et renforcer la fibre capillaire, tout en restant équilibré.

Ingrédients :

- 2 c. à s. de poudre de **Shikakai**
- 1 c. à s. de poudre d'**Amla**
- 1 c. à s. de poudre de **Brahmi**
- 1 c. à s. de poudre d'**Ortie**
- 1 c. à s. de poudre de **Guimauve**
- 1 c. à s. de poudre d'**Hibiscus**
- Infusion chaude de **romarin + graines de lin**
- 2 c. à s. de **yaourt**

Mélange les poudres, ajoute progressivement l'infusion chaude jusqu'à obtenir une pâte souple, puis incorpore le yaourt.

Application :

Applique sur les racines et les mi-longueurs.

Temps de pose : environ **30 minutes**, puis rince et poursuis avec un shampoing doux.

⚠ Cheveux blonds : l'hibiscus et l'amlà peuvent modifier légèrement les reflets, pense à tester

Masque au henné neutre (brillance & fortification)

Ce soin est excellent pour renforcer la fibre, apporter de la brillance et un effet gainant naturel.

Ingrédients :

- 70 g de **henné neutre**
- 1 c. à s. de poudre de **guimauve**
- 400 ml de **gel de lin chaud**
- 4 c. à s. de **masque ou après-shampooing**

Mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et facile à appliquer.

Application :

Applique sur l'ensemble de la chevelure, sur cheveux secs ou légèrement humides.

Temps de pose : 30 à 40 minutes, puis rince soigneusement.

► Le henné neutre est idéal environ une fois par mois, afin de profiter de ses bienfaits sans risquer de dessécher les cheveux à la longue.

Masques nourrissants & réparateurs

Masque nourrissant & fortifiant

Ce masque est particulièrement adapté aux cheveux secs, abîmés, ternes ou cassants.

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 4 c. à s. de poudre de **Brahmi**
- 2 c. à s. d'**huile d'amande douce**
- Un peu d'eau tiède

Mixe l'ensemble **bien finement**, afin d'obtenir une texture lisse et homogène, facile à répartir.

Application :

Applique sur les longueurs et le cuir chevelu si besoin.

Laisse poser **30 à 60 minutes**, puis rince et lave délicatement.

Masque renforçateur & densifiant

Un soin simple mais très efficace pour renforcer la fibre capillaire et soutenir la pousse.

Ingrédients :

- 1 c. à s. de poudre de **Brahmi**
- 1 c. à s. de poudre de **Moringa**
- 1 c. à s. de **gel d'aloé vera**
- Un peu d'eau chaude

Mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte souple.

Application :

Applique sur le cuir chevelu et les longueurs.

Laisse poser jusqu'à **1 heure maximum**, puis rince.

Cas particuliers : cheveux gras / pointes sèches

Cheveux gras aux racines, pointes sèches ou fragiles

Ce déséquilibre est très courant, et il demande simplement de **dissocier les soins**.

Tu peux par exemple :

- Appliquer **une huile, un masque ou un après-shampooing nourrissant uniquement sur les longueurs et pointes**, environ 30 minutes avant le lavage.
- Utiliser en parallèle un **soin aux poudres purifiantes sur les racines** (argiles, ortie, rhassoul...), pendant 15 à 20 minutes avant le shampooing.

Lors du lavage :

- Effectuer **deux shampoings doux** pour bien nettoyer le cuir chevelu.
- Terminer si besoin par **une eau de rinçage** pour rééquilibrer et apporter de la brillance.

Pour le séchage :

- Privilégier un **sèche-cheveux à température moyenne**, à distance, plutôt que de laisser sécher à l'air libre, surtout si les cheveux regraissent vite.

Un point important à retenir

Les masques maison sont **des outils**, pas des obligations.

Tu peux :

- en utiliser un seul que tu aimes,
- alterner selon les saisons,
- ou simplement t'en inspirer.

L'objectif n'est pas de tout faire,

mais de choisir ce qui nourrit **réellement tes cheveux à l'instant T**.

COULEURS & REFLETS NATURELS

Donner de la nuance sans abîmer ses cheveux

Passer au naturel pour la couleur ne signifie pas renoncer aux reflets, à la profondeur ou à la personnalité de ses cheveux.

Cela signifie simplement changer de logique.

Avec les plantes, les infusions et les soins maison, on ne force pas une couleur :

on la **dépose**, on la **nuance**, on la **fait évoluer dans le temps**.

C'est aussi pour cette raison que les résultats peuvent être différents d'une personne à l'autre — et c'est normal.

Avant de te partager les recettes, il est important de comprendre quelques bases pour éviter les déceptions.

Ce qu'il faut savoir avant de commencer

Avec le naturel :

- la couleur est **progressive**, jamais brutale
- le résultat dépend de :
 - ta couleur de base
 - la présence ou non de cheveux blancs
 - ton historique (colorations chimiques ou non)
 - la porosité de tes cheveux
 - le nombre d'applications

Deux personnes utilisant la même recette peuvent obtenir deux rendus différents.

Ce n'est pas un échec, c'est le principe même du végétal.

► Le naturel demande parfois **des ajustements**, mais il respecte la fibre capillaire, la renforce, et améliore souvent la qualité globale des cheveux.

Tester avant d'appliquer sur toute la chevelure

Si tu débutes, l'idéal est de :

- tester une recette sur une mèche discrète
- observer le résultat après rinçage **et après séchage**
- attendre 24 à 48 h avant de juger la couleur finale

Cela permet de comprendre comment **tes cheveux réagissent**, sans stress.

Éclaircir naturellement (en douceur)

L'éclaircissement naturel n'est pas une décoloration.

Il apporte des **reflets plus lumineux**, surtout visibles à la lumière.

Spray éclaircissant à la camomille, miel & citron

(à utiliser avec parcimonie)

Ingrédients

- 1 grand verre d'eau
- 2 sachets de camomille
- 2 c. à s. de miel liquide
- 4 c. à s. de jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Porte l'eau à ébullition
2. Ajoute la camomille et le miel, laisse infuser 15 min
3. Laisse refroidir
4. Verse dans un spray désinfecté avec le citron et l'huile d'olive
5. Secoue doucement

Utilisation

- Sur cheveux secs ou légèrement humides
- Avant une exposition courte au soleil (max 30 min)
- Maximum 2 fois par semaine

⚠ Toujours rincer après exposition et appliquer un soin hydratant.

⚠ À éviter sur cheveux très secs ou sensibilisés.

Apporter des reflets marron / chocolat

Idéal pour réchauffer une couleur foncée ou apporter de la profondeur.

Soin café – maïzena (reflets marron)

Ingrédients

- 2 c. à s. de café moulu
- 2 verres d'eau
- 3 c. à s. de maïzena

Préparation

- Fais chauffer le café à feu doux 15–20 min
- Filtre soigneusement
- Quand le café est tiède, ajoute la maïzena
- Remets à feu doux 2–3 min jusqu'à épaississement
- Laisse refroidir

Application

- Appliquer sur cheveux propres
- Temps de pose : 1 à 2 h
- Rincer abondamment

➤ Le rendu s'intensifie avec les applications répétées.

Bain de plantes cacao – thé noir

(reflets marron profonds, brillance, douceur)

Cette recette est idéale si tu veux intensifier des reflets marron/chocolat **sans dessécher**, avec un rendu très naturel et progressif.

Ingrédients

- 2 c. à s. de cacao en poudre non sucré
- 2 sachets de thé noir (ou 2 c. à s. de thé noir en vrac)
- 2 verres d'eau
- 1 c. à s. de gel d'aloé vera ou de miel (optionnel, pour l'hydratation)

Préparation

- Porte l'eau à ébullition.
- Ajoute le thé noir et le cacao.
- Laisse frémir à feu doux 10–15 minutes en mélangeant.
- Coupe le feu, laisse tiédir puis filtre soigneusement.
- Ajoute l'aloé vera ou le miel si souhaité.

Application

- À utiliser comme un bain de rinçage ou un soin colorant léger.
- Appliquer sur cheveux propres et humides.
- Laisser poser 20 à 40 minutes selon l'intensité souhaitée.
- Rincer à l'eau claire.

Résultat

Reflets marron naturels, brillance et cheveux plus souples.

► Effet **progressif** : la nuance s'intensifie avec les applications.

Un mot important sur les cheveux clairs

Certaines poudres peuvent foncer ou modifier les reflets :

- Hibiscus
- Amla

Si tu as les cheveux blonds ou très clairs, **vérifie toujours la compatibilité** et fais un test mèche avant.

Jouer avec les reflets et la couleur au naturel

Les poudres tinctoriales permettent de **nuancer, intensifier ou rééquilibrer une couleur**, sans agresser la fibre capillaire. Elles ne fonctionnent pas comme une coloration chimique : elles **s'adaptent à ta base**, à l'historique de tes cheveux et au nombre d'applications.

Le résultat varie toujours d'une chevelure à l'autre — et c'est normal.

Reflets rouges, cerise, bordeaux

Certaines poudres sont idéales pour **réchauffer, intensifier ou sublimer les reflets rouges** :

Hibiscus, Bois de Campêche, Betterave, Santal rouge, Red Kamala, Garance (Manjishta), Quinquina rouge.

Elles s'ajoutent généralement :

- au henné naturel
- ou en infusion pour préparer la pâte

Elles se marient particulièrement bien avec des hennés aux tons chauds (Rajasthan, Yémen, Gabès, Djerba...).

Reflets violines, bordeaux froids

Pour des reflets plus profonds, légèrement violines ou prune :
Bois de Campêche, Orcanette, Betterave.

Quelques astuces importantes :

- Le bois de campêche peut être utilisé en poudre **ou en infusion**
→ en ajoutant une pointe de bicarbonate ou d'alun, l'infusion prend une teinte bordeaux-violine.
- L'orcanette libère mieux ses pigments en **macérât huileux** (macérée dans une huile végétale, puis utilisée en bain d'huile ou ajoutée à la pâte de henné).

Reflets roux et cuivrés

Pour des tons cuivrés, orangés ou roux lumineux :
Rhapontic, Curcuma, Rocou urucum, Garance.

Ces poudres sont souvent associées à des hennés plus doux (Égypte, Maroc, Algérie, Tazarine).

 Astuce équilibre couleur :

Pour éviter que les couches successives de henné foncent trop avec le temps, on peut ajouter ponctuellement des poudres dites “blondes” ou adoucissantes, ou mélanger henné naturel + henné neutre.

Reflets bruns, châains, foncés

Pour approfondir ou neutraliser une couleur :

Katam, Indigo, Brou de noix, Cachou, Noyer, Grenadier.

L'amla est souvent ajoutée aux colorations brunes ou châtain :

- elle améliore l'adhérence des pigments
- aide à foncer légèrement
- atténue les reflets trop cuivrés

⚠ L'indigo ne s'utilise jamais seul : il est toujours associé au henné ou à d'autres poudres.

Reflets blonds et dorés

Camomille, Rhubarbe, Rhapontic, Gingembre, Curcuma, Citron.

Ces poudres **n'éclaircissent pas une base foncée**.

Elles servent à :

- illuminer,
- renforcer,
- ou maintenir des reflets dorés sur cheveux déjà clairs.

➤ On ne devient pas blonde si on part d'une base foncée — mais on peut sublimer une base existante.

Quelques repères essentiels

- Les listes ne sont jamais exhaustives
- Le rendu dépend :
 - de la couleur naturelle
 - des anciennes colorations
 - de la porosité
 - des cheveux blancs
 - du nombre d'applications

Le plus juste reste toujours :
tester, observer, ajuster.

Certaines personnes aiment garder une recette stable, d'autres préfèrent varier les mélanges selon les saisons, l'envie ou l'énergie du moment.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire —
seulement celle qui respecte **tes cheveux**.

PERSONNALISER TES SOINS : ACTIFS & HUILES ESSENTIELLES (EN OPTION)

Quand tu te sens plus à l'aise avec les soins maison, tu peux aller un peu plus loin en ajoutant **certains actifs ciblés**.

Ce n'est pas une étape obligatoire, ni un prérequis pour obtenir des résultats.

Un soin simple, bien choisi et bien utilisé, peut déjà faire énormément.

Ces ajouts permettent surtout de :

- renforcer une action précise (pousse, fortification, hydratation),
- adapter un soin à ton terrain capillaire,
- ou enrichir une recette que tu apprécies déjà.

L'idée n'est pas d'accumuler, mais de choisir avec intention et simplicité.

Les actifs cosmétiques les plus utilisés en capillaire

Il existe une grande variété d'actifs cosmétiques.

Ici, je te partage les **plus courants et les plus accessibles**, souvent utilisés en soins maison.

Kératine végétale

→ renforce la fibre, limite la casse, apporte de la tenue
Intéressante pour cheveux fragilisés, fins ou abîmés.

Protéines hydrolysées (soie, riz, blé...)

→ gainantes, épaississantes, adoucissantes
Apportent un effet cheveux plus denses et disciplinés.

Provitamine B5 (panthénol)

→ hydrate, améliore la souplesse et la brillance
Convient à tous types de cheveux.

Céramides végétales

→ renforcent la barrière protectrice du cheveu
Aident à limiter la déshydratation et la casse.

Collagène végétal

→ effet gainant, améliore l'élasticité
Idéal pour cheveux fins ou fatigués.

Niacinamide (vitamine B3)

→ régule le cuir chevelu, soutient la microcirculation
Utile en cas de chute, cuir chevelu déséquilibré.

Biotine (vitamine B8)

→ soutient la kératine, participe à la vitalité du cheveu
Utile en cas de cheveux fragilisés ou de chute.

Inuline

→ prébiotique, adoucissante, conditionnante

Aide à protéger et lisser la fibre.

Allantoïne

→ apaisante, réparatrice

Intéressante pour cuirs chevelus sensibles.

Peptides & extraits végétaux

→ soutiennent la vitalité du cuir chevelu

Souvent utilisés dans les soins ciblés “pousse”.

Vitamine E

→ antioxydante, protège la fibre et les huiles

Parfaite dans les sérums et bains d'huile.

► En pratique :

Un à deux actifs maximum par recette suffisent largement.

Les huiles essentielles (toujours optionnelles)

Les huiles essentielles peuvent être de **véritables alliées**, mais elles restent puissantes.

Elles sont donc **facultatives** et à utiliser avec beaucoup de douceur.

Parmi les plus utilisées en capillaire :

Romarin

→ stimule la microcirculation, soutient la pousse

Bay Saint Thomas

→ tonique puissant, réputé pour la chute et la repousse

Cèdre de l'Atlas

→ aide à freiner la chute, soutient l'ancrage du cheveu

Pin sylvestre

→ stimulant, purifiant, intéressant en cas de chute diffuse

Ylang-ylang

→ équilibrante, apporte brillance et douceur

Lavande vraie

→ apaisante, idéale pour cuirs chevelus sensibles

Tea tree

→ purifiant, antifongique, utile contre pellicules

⚠ Précautions importantes

- Toujours très bien diluées
- Jamais sur cuir chevelu irrité
- Déconseillées chez la femme enceinte ou allaitante
- Test cutané indispensable

Comment les intégrer sans se compliquer

- Dans un masque : ajoutées à la fin, juste avant application
- Dans une lotion : très bien diluées
- Dans une huile ou un sérum : dilution simple et maîtrisée

➤ Si tu hésites : **n'ajoute rien.**

Un soin végétal bien formulé reste pleinement efficace.

À retenir

Il existe **beaucoup d'autres actifs cosmétiques et huiles essentielles.**

Les listes ne sont **pas exhaustives.**

Si tu souhaites aller plus loin, tu peux t'inspirer de sites spécialisés en cosmétique naturelle (comme Aroma-Zone ou équivalent)

L'essentiel reste **la simplicité, la régularité et l'écoute de tes cheveux.**

HYGIÈNE, CONSERVATION & BON SENS AVEC LES SOINS MAISON

Les soins capillaires maison sont simples, efficaces et vivants. Ils demandent juste un peu de **bon sens**, sans tomber dans la rigidité.

Hygiène de base (simple et suffisante)

- Utilise toujours des **ustensiles propres** (bol, cuillère, fouet).
- Privilégie des **contenants propres et secs**.
- Lave-toi les mains avant de préparer ou d'appliquer un soin.
- Évite de replonger les doigts dans un pot après application.

Rien de plus.

Pas besoin de stérilisation excessive si les soins sont utilisés rapidement.

Conservation des soins maison

Tous les soins maison ne se conservent pas de la même façon.

Soins frais (masques, crèmes, botox, poudres hydratées)

→ À préparer idéalement juste avant utilisation

→ À utiliser dans la foulée

→ Ou à conserver 24-48 h maximum au réfrigérateur

Lotions, sprays, infusions

→ À conserver au réfrigérateur

→ En général 3 à 7 jours

→ Jeter dès qu'une odeur ou une texture change

Huiles & sérums

→ Se conservent plusieurs semaines à plusieurs mois

→ À l'abri de la lumière et de la chaleur

→ Toujours dans un flacon bien fermé

➤ Quand tu hésites : fais simple et refais frais.

Fréquence & écoute de tes cheveux

Plus n'est pas forcément mieux.

- Un masque bien choisi par semaine peut suffire.
- Une huile avant shampoing peut devenir un rituel simple.
- Une lotion peut être utilisée quelques fois par semaine, pas forcément tous les jours.

Observe :

- comment ton cuir chevelu réagit,
- comment tes longueurs se comportent,
- ce qui te fait du bien **à toi**.

Tes cheveux parlent toujours, même doucement.

Se détacher de la perfection

Il n'y a pas de routine parfaite.

Il n'y a pas de recette magique universelle.

Il n'y a pas d'échec si tu fais moins que prévu.

Ce guide est là pour :

- t'inspirer,
- te donner des repères,
- t'aider à créer **tes propres rituels**, à ton rythme.

Parfois tu feras beaucoup.

Parfois très peu.

Et c'est très bien ainsi.

Ce que tu peux retenir

Prendre soin de ses cheveux, ce n'est pas seulement appliquer des soins.

C'est aussi :

- ralentir,
- observer,
- comprendre,
- et se faire confiance.

Les recettes de ce guide ne sont pas des règles.

Ce sont des **outils**, à adapter, modifier, simplifier ou transformer selon tes besoins.

➤ Tu es libre d'en faire exactement ce que tu veux.