



CHEVEUX FINS & VOLUME

LE PROTOCOLE ANTI-PLATITUDE

De cheveux plats et sans vie
à une chevelure structurée en 3 semaines

Par Herelka

Coiffeuse Coloriste depuis 20 ans + 2 400 transformations capillaires

Vous n'êtes pas condamnée aux cheveux plats

Chère lectrice,

Si vous lisez ce guide, c'est que vous en avez assez.

Assez de passer 20 minutes chaque matin à tenter de donner du volume à vos cheveux.

Assez de voir votre brushing s'effondrer avant même d'arriver au bureau.

Assez d'entendre "Tu devrais couper court, ça fera plus épais" (spoiler : ça ne marche pas).

Je connais cette frustration.

En 20 ans derrière le fauteuil, j'ai vu des centaines de femmes aux cheveux fins penser que leur problème était "génétique" et donc "sans solution".

C'est faux.

Les cheveux fins ne sont pas une malédiction. C'est juste une texture qui nécessite un protocole spécifique.

Et ce protocole, vous l'avez entre les mains.

Dans les pages qui suivent, vous allez découvrir :

- Pourquoi vos tentatives précédentes ont échoué (et ce n'est PAS votre faute)
- Le protocole exact que j'applique sur mes clientes depuis 15 ans
- Les 3 gestes qui créent +40 % de volume perçu en 3 semaines
- Les produits qui marchent vraiment (et ceux qui vous sabotent)
- Les techniques de coiffage pro que vous pouvez faire chez vous

Ce guide n'est pas théorique. Chaque conseil a été testé sur des centaines de têtes. Chaque technique a fait ses preuves.

Je ne vais pas vous promettre une crinière de lionne. Vos cheveux resteront fins (c'est leur nature). Mais je vais vous apprendre à créer l'illusion d'une masse 2× plus importante, avec une texture naturelle qui tient toute la journée.

Prête ?

Avec toute ma bienveillance,

Herelka

SOMMAIRE

COMPRENDRE

- 01. Pourquoi vos cheveux sont fins
- 02. Les 7 erreurs qui vous sabotent
- 03. Comment fonctionne le volume

PROTOCOLE 3 SEMAINES

- 04. Semaine 1 : Détox & Préparation
- 05. Semaine 2 : Construction
- 06. Semaine 3 : Ancrage
- 07. Routine quotidienne optimale

PRODUITS & OUTILS

- 08. Les 7 produits indispensables
- 09. Les 5 produits à éviter absolument
- 10. Budget réaliste (35-85 €)

TECHNIQUES PRO

- 11. Le brushing volumateur en 8 étapes
- 12. Le séchage tête en bas
- 13. Les coiffures qui structurent

RESSOURCES

- 14. Troubleshooting & FAQ
- 15. Checklist quotidienne imprimable
- 16. Carnet de suivi 3 semaines

OUI. POURQUOI VOS CHEVEUX SONT FINS

(Et pourquoi ce n'est pas une fatalité)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque personne a en moyenne 100 000 à 150 000 cheveux sur la tête. Mais tous les cheveux ne se valent pas.

Un cheveu fin mesure **50-60 microns** de diamètre. Un cheveu épais mesure **80-100 microns**.

Soit 40 % de différence de volume par cheveu.

Et quand vous avez 100 000 cheveux fins... vous avez visuellement la masse d'une personne qui aurait 60 000 cheveux épais.

Conclusion : votre problème n'est pas le NOMBRE de cheveux. C'est leur **DIAMÈTRE**.

LES 3 CAUSES PRINCIPALES DE CHEVEUX FINS

Contrairement à ce qu'on pense, les cheveux fins ne sont pas toujours génétiques. Voici les 3 facteurs principaux :

Cause 1 : Génétique (60 % des cas)

Vous êtes née avec des follicules pileux produisant des fibres fines. C'est inscrit dans votre ADN.

✓ **Ce que vous POUVEZ contrôler** : La santé du cheveu, l'illusion de volume, la densité.

✗ **Ce que vous NE pouvez PAS contrôler** : Le diamètre naturel de chaque cheveu.

Cause 2 : Hormonale (25 % des cas)

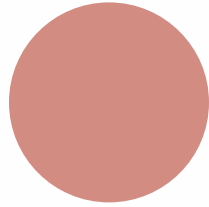
Grossesse, post-partum, ménopause, troubles thyroïdiens... Les variations hormonales affinent temporairement le cheveu.

→ **Solution** : Consulter un endocrinologue + Appliquer ce protocole pour maximiser le volume apparent.

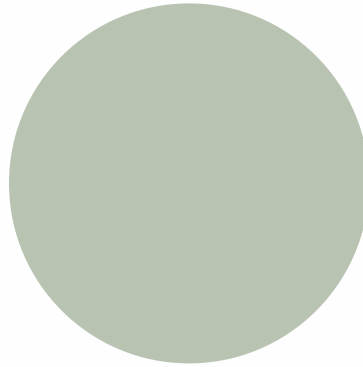
Cause 3 : Agression chimique/thermique (15 % des cas)

Colorations répétées, lissages, fers à 220°C. Le cheveu se fragilise, devient poreux, perd du diamètre.

COMPARAISON DE DIAMÈTRE



Cheveu fin
50 microns



Cheveu épais
90 microns

*Un cheveu fin a 40 à 50 % moins de masse qu'un cheveu épais.
Mais avec les bonnes techniques, vous pouvez créer l'illusion d'un volume équivalent.*



"J'ai toujours cru que mes cheveux fins étaient une malédiction génétique. En réalité, c'était surtout mes brushings à 200°C tous les jours qui fragilisaient encore plus mes cheveux.

En 3 semaines avec ce protocole, j'ai arrêté les brushings quotidiens, changé 2 produits, et appliqué la technique du séchage tête en bas.

Résultat : +40 % de volume perçu. Mes collègues m'ont demandé si j'avais fait des extensions !"

Sophie, 38 ans

QUEL EST VOTRE TYPE DE CHEVEUX FINS ?

Quiz rapide (cochez toutes les cases qui vous correspondent)

PROFIL A – CHEVEUX FINS GÉNÉTIQUES

- Vos cheveux ont toujours été fins, depuis l'enfance
- Votre mère/grand-mère a aussi des cheveux fins
- Ils sont brillants naturellement, mais plats
- Ils graissent vite à la racine (12-24h)
- Ils cassent peu, mais manquent de "corps"

→ **Priorité : VOLUME à la racine + texturisation**

PROFIL B – CHEVEUX FINS HORMONAUX

- Vos cheveux étaient plus épais avant (grossesse, pilule, ménopause)
- Vous avez remarqué une chute progressive (> 3 mois)
- Vos ongles sont aussi plus fragiles qu'avant
- Vous êtes fatiguée chronique, stress élevé
- Vous voyez plus de cuir chevelu aux tempes/raie

→ **Priorité : NUTRITION interne + soins stimulants**

PROFIL C – CHEVEUX FINS ABÎMÉS

- Vos cheveux étaient normaux, mais sont devenus fins
- Vous les colorez/décolorez régulièrement
- Vous utilisez lisseur/boucleur > 3×/semaine
- Ils sont ternes, rêches, cassants
- Les pointes sont fourchues après 2 mois

→ **Priorité : RÉPARATION + arrêt agressions**

02. LES 7 ERREURS QUI VOUS SABOTENT

(Et comment les corriger dès aujourd'hui)

ERREUR 1 : UTILISER DES SHAMPOINGS "VOLUMATEURS" CONTENANT DES SILICONES

✗ CE QUE VOUS FAITES

Vous achetez un shampoing "volume" contenant des silicones (diméthicone, cyclométhicone). Résultat immédiat : cheveux épais. Résultat à J+3 : lourds, gras, plats. Les silicones enrobent le cheveu d'une gaine plastifiante qui s'accumule.

✓ LA SOLUTION

Passez à un shampoing SANS silicones. Ingrédients à privilégier : Protéines de blé hydrolysées, Panthénol, Extrait de bambou.

ERREUR 2 : APPLIQUER L'APRÈS-SHAMPOING SUR LES RACINES

✗ CE QUE VOUS FAITES

Vous appliquez l'après-shampoing sur toute la longueur, racines comprises. Résultat : racines qui plaquent en moins de 6 heures.

✓ LA SOLUTION

Règle d'or : UNIQUEMENT des mi-longueurs aux pointes. Essorez à 80 %, appliquez à 5 cm des racines, posez 2 min, rincez à l'eau froide. → **+25 % de volume immédiat.**

ERREUR 3 : SÉCHER LES CHEVEUX À L'AIR LIBRE

✗ CE QUE VOUS FAITES

Vous pensez que l'air libre est "plus sain". Résultat : cheveux plats, sans forme, avec des frisottis.

✓ LA SOLUTION

Technique "Volume Express" : racines tête en bas 2 minutes, puis 30 secondes d'air froid. → **+50 % de volume vs air libre.**

ERREUR 4 : PORTER UNE QUEUE DE CHEVAL TOUS LES JOURS AU MÊME ENDROIT

✗ CE QUE VOUS FAITES

Même hauteur, élastique serré chaque jour. Résultat : cassures et aplatissement de la zone de traction.

✓ LA SOLUTION

Alternez la position (haute, basse, chignon, détachés). Utilisez des élastiques spirales.

ERREUR 5 : LAVER VOS CHEVEUX TOUS LES JOURS

✗ CE QUE VOUS FAITES

Racines grasses → lavage quotidien → encore plus de sébum. Un cercle vicieux qui s'auto-entretient.

✓ LA SOLUTION

Réduquez votre cuir chevelu. Objectif : 1 lavage tous les 2-3 jours. Transition : shampoing sec de qualité.

ERREUR 6 : LAVER VOS CHEVEUX À L'EAU TROP CHAUDE

✗ CE QUE VOUS FAITES

Douche à plus de 40°C. L'eau chaude dilate les pores et stimule la production de sébum, accélérant le graissage.

✓ LA SOLUTION

Eau tiède (30-35°C) pour le shampoing. Rinçage à l'eau **froide** 15-20 secondes : referme les écailles (+50 % brillance) et réduit le sébum.

ERREUR 7 : COUPER TROP COURT "POUR FAIRE PLUS ÉPAIS"

✗ CE QUE VOUS FAITES

On vous dit : "Coupons court, ça fera plus épais." Vous coupez à la nuque... et vos cheveux semblent encore plus plats.

✓ LA SOLUTION

Longueur optimale : entre les épaules et la clavicule (long bob). Dégradé léger, frange rideau. Sur cheveux fins, la longueur crée l'illusion de densité.

03. COMMENT FONCTIONNE LE VOLUME

(La science derrière les cheveux qui tiennent)

LE VOLUME, CE N'EST PAS MAGIQUE. C'EST DE LA PHYSIQUE.

Pilier 1 : La texture de la fibre

Objectif : Créer de la rugosité microscopique sur la cuticule.

Un cheveu lisse glisse et retombe. Un cheveu texturé "accroche".

Comment ? Protéines hydrolysées, poudre volumatrice, spray texturant.

→ Gain de volume : +30 %

Pilier 2 : La direction du séchage

Objectif : Orienter le cheveu À L'OPPOSÉ de sa direction naturelle de pousse.

Les cheveux poussent vers le bas. Si vous les séchez ainsi, ils plaquent.

Comment ? Séchage tête en bas, brossage racines vers l'extérieur.

→ Gain de volume : +40 %

Pilier 3 : La fixation

Objectif : "Verrouiller" le volume créé.

Sans fixation, la gravité gagne en 2-3 heures.

Comment ? Air froid en fin de séchage (ferme les écailles), spray fixateur léger.

→ Gain de tenue : +70 %

AVANT DE COMMENCER

LES 3 VÉRIFICATIONS ESSENTIELLES

VÉRIFICATION 1 : ÉTAT DE VOS CHEVEUX

✓ CHECKLIST RAPIDE - Répondez à ces 3 questions :

- Vos cheveux cassent-ils facilement quand vous les brossez ?
- Vos pointes sont-elles très fourchues (>2 cm) ?
- Vos cheveux ont-ils subi plus de 3 colorations chimiques en 6 mois ?

→ **SI VOUS AVEZ COCHÉ 2 OU 3 CASES** : Vos cheveux sont abîmés. Faites une cure de réparation de 3 semaines AVANT ce protocole volume.

→ **SI VOUS AVEZ COCHÉ 0 OU 1 CASE** : Vos cheveux sont en état correct. Démarrez aujourd'hui.

VÉRIFICATION 2 : VOS OUTILS

- Sèche-cheveux avec embout concentrateur** (Puissance mini : 1 800 W + Air froid)
- Brosse ronde** (diamètre 43 ou 53 mm, céramique)
- Brosse plate** (type "paddle brush")
- Clips de coiffeur** (x6 minimum)

VÉRIFICATION 3 : VOTRE DISPONIBILITÉ

Le protocole 3 semaines demande un engagement quotidien :

- Semaine 1 : 25 min/jour
- Semaine 2 : 20 min/jour
- Semaine 3 : 15 min/jour

Si vous êtes prête à investir ce temps, tournez la page. On commence. 🚀

04. SEMAINE 1 : DÉTOX & PRÉPARATION

Nettoyer l'ardoise pour repartir à zéro

OBJECTIF

Éliminer l'accumulation de résidus (silicones, minéraux, sébum oxydé) qui alourdissent vos cheveux.

Résultat attendu : Cheveux propres, légers, réceptifs aux soins volumateurs.

JOUR 1 – RESET COMPLET

Action : Shampoing clarifiant (détox profonde)

1. Mouillez abondamment vos cheveux à l'eau tiède
2. Appliquez le shampoing clarifiant sur les racines
3. Massez le cuir chevelu 2 minutes
4. Laissez agir 3 minutes
5. Rincez abondamment
6. Appliquez un après-shampoing hydratant (mi-longueurs et pointes uniquement)
7. Rincez à l'eau froide (30 secondes)

Sensation : Vos cheveux vont "grincer". C'est le signe que tous les résidus sont partis.

 À ne faire QU'UNE SEULE FOIS.

JOURS 2-3 – PAS DE LAVAGE

Laissez vos cheveux "respirer". Ne les lavez pas.

Si besoin (racines grasses) : Shampoing sec aux racines uniquement.

JOURS 4-5-6 – PREMIER LAVAGE "VOLUME"

Protocole complet (à répéter 3× cette semaine) :

ÉTAPE 1 – LAVAGE (5 min)

Shampooing volumateur SANS silicones (racines uniquement). Essuyer avec serviette microfibre sans frotter.

ÉTAPE 2 – SOIN (3 min)

Après-shampooing volumateur (mi-longueurs pointes). Rincer eau tiède + 30 sec eau froide.

ÉTAPE 3 – SÉCHAGE VOLUMATEUR (12 min)

1. Mousse volumatrice aux racines
2. Sécher tête en bas 3 min
3. Sécher brosse ronde par sections
4. 30 sec air froid
5. Poudre volumatrice (optionnel)

ÉTAPE 4 – FIXATION (1 min)

Spray texturisant mi-longueurs.

JOUR 7 – BILAN & AJUSTEMENTS

- Vos cheveux sont-ils plus légers ?
- Le volume tient-il au moins 6 heures ?

Problème : "Mes cheveux sont toujours lourds"

→ Vérifiez l'absence de silicones. Diminuez l'après-shampooing. Rincez 2× plus.

Problème : "Le volume retombe en 2h"

→ Séchez plus longtemps tête en bas. Ajoutez de la poudre volumatrice.

05. SEMAINE 2 : CONSTRUCTION

Ancrer les bons gestes et optimiser

OBJECTIF

Automatiser la routine volumatrice. Augmenter la tenue à 10-12 heures.

Résultat attendu : Volume visible +35 %. Routine fluide < 20 min.

NOUVELLE TECHNIQUE : LE BOOSTER DE RACINES

Objectif : créer un soulèvement maximum à la racine.

Matériel : clips volumateurs (ou pinces crabe)

Protocole (à faire APRÈS le séchage) :

1. Séparez vos cheveux en 6 sections (couronne, tempes, nuque)
2. Prenez une mèche de 3 cm à la racine
3. Soulevez-la perpendiculairement au crâne
4. Placez un clip à la racine pour maintenir le soulèvement
5. Laissez les clips 10 minutes (pendant maquillage)
6. Retirez, passez les doigts sans brosser

→ **Résultat : volume +50 % vs sans clips**

ROUTINE SEMAINE 2 (TOUS LES 2 JOURS)

OPTIMISATION 1 : Le "Sandwich volumateur"

Avant séchage (humide) : Mousse volumatrice aux racines.

Après séchage (sec) : Poudre volumatrice aux racines.

= Volume 2× plus important et durable.

OPTIMISATION 2 : Le séchage "par zones"

1. Zone 1 (couronne) : 5 min avec brosse ronde (priorité)
2. Zone 2 (côtés) : 3 min avec brosse plate
3. Zone 3 (nuque) : 2 min tête en bas
4. Finition : 30 sec air froid



BONUS : NUTRITION

Vos cheveux fins s'affinent s'ils manquent de protéines.

Privilégier cette semaine :

- Œufs (biotine + protéines)
- Poissons gras (oméga-3)
- Lentilles, pois chiches (fer)

o6. SEMAINE 3 : ANCRAGE

Transformer la routine en automatisme

OBJECTIF

La routine doit devenir aussi naturelle que se brosser les dents.

Objectif atteint : Volume +40 %. Temps de routine 15 min max.

DÉFI : LES COIFFURES VOLUMATRICES

Alternatives au brushing quotidien pour préserver le cheveu.

Jour 3 : Demi-queue haute

Attachez seulement la couronne. Crêpez légèrement la racine avant d'attacher.

Jour 5-6 : Chignon bas texturé

Ne brossez PAS. Appliquez spray texturisant. Chignon loose. Tirez sur les mèches du dessus pour gonfler.

Jour 7 : Tresse latérale lâche

Raie décalée. Tresse sur l'épaule. Tirez sur chaque maillon pour épaisir.

ROUTINE EXPRESS (10 MINUTES)

Pour les matins pressés (efficace à 80 %) :

1. Shampoing (racines) : 2 min
 2. Rinçage : 1 min
 3. Après-shampoing (pointes) : 1 min
 4. Séchage tête en bas (racines 80%) : 3 min
 5. Poudre volumatrice + Air froid : 1 min
 6. Froissage doigts : 30 sec
-

BILAN SEMAINE 3

Prenez une photo aujourd'hui et comparez avec celle du jour 1.

- Mes racines sont-elles plus soulevées ?
- Ma masse capillaire semble-t-elle plus importante ?
- Mon brushing tient-il au moins 8 heures ?

SI OUI : Bravo ! Passez en mode maintenance.

SI NON : Continuez 2 semaines ou écrivez-moi.

07. ROUTINE QUOTIDIENNE OPTIMALE

Maintenir les résultats à long terme

PLANNING TYPE (LAVAGE 1 JOUR SUR 2)

JOUR	ACTION	TEMPS
Lundi	LAVAGE + séchage volumateur	20 min
Mardi	Shampoing sec aux racines	2 min
Mercredi	LAVAGE + séchage volumateur	20 min
Jeudi	Coiffure texturée (chignon)	5 min
Vendredi	LAVAGE + séchage volumateur	20 min
Samedi	Shampoing sec + coiffure loose	3 min
Dimanche	Repos ou soin	-

ROUTINE MATIN - JOUR DE LAVAGE

6h45 : DOUCHE

Shampoing racines, soin pointes, rinçage froid.

6h53 : SÉCHAGE

Mousse, tête en bas 3 min, brosse ronde 5 min, poudre, air froid.

7h03 : COIFFURE

Raie côté, doigts.

ROUTINE MATIN - JOUR SANS LAVAGE (3 MIN)

Au réveil, vos cheveux sont marqués.

1. Vaporiser spray texturant sur toute la tête
2. Froisser avec les doigts
3. Shampoing sec aux racines (si besoin)
4. Poudre volumatrice (1 pincée)
5. Air froid 30 sec pour réactiver

→ Résultat : volume restauré à 80 %.

ROUTINE SOIR - ENTRETIEN

Option 1 : Chignon haut très loose

Avec chouchou satin. Préserve le volume aux racines.

Option 2 : Taie d'oreiller en satin/soie

Réduit les frottements = moins de frisottis + volume préservé.

Option 3 : "Pineapple"

Queue de cheval très haute au sommet, très lâche.

⚠ À ÉVITER : Dormir cheveux détachés ou queue serrée.

o8. LES 7 PRODUITS INDISPENSABLES

(Budget 35-85 €)

1. SHAMPOING VOLUMATEUR SANS SILICONES

Protéines de blé, panthénol. Pas de diméthicone.

Recommandations : Garnier Ultra Doux Avoine (Budget), Kérastase Volumifique (Milieu).

2. APRÈS-SHAMPOING LÉGER

Hydrate sans alourdir.

Recommandations : Elsève Volume Collagène (Budget), Living Proof Full (Milieu).

3. MOUSSE VOLUMATRICE (Le produit STAR)

Quantité : balle de golf sur racines humides.

Recommandations : Taft Volume (Budget), Kérastase Mousse Bouffante (Milieu).

4. POUDRE VOLUMATRICE

Secret des coiffeurs. Effet mat et grip.

Recommandations : Schwarzkopf Osis+ Dust It, Bumble and bumble.

5. SPRAY TEXTURISANT

Pour les jours sans lavage.

Recommandations : Colab, Kevin Murphy Doo.Over.

6. SHAMPOING SEC

Absorbe le sébum.

Recommandations : Batiste Original, Klorane Ortie.

7. SPRAY FIXATEUR LÉGER

Fixation souple, pas carton.

Recommandations : Elnett Satin Volume.

09. LES 5 PRODUITS À ÉVITER

ILS SABOTENT VOS EFFORTS

✘ SABOTEUR 1 : SHAMPOINGS AVEC SILICONES

Repérez : Diméthicone, Cyclométhicone. Ils créent une gaine plastique qui alourdit le cheveu fin.

✘ SABOTEUR 2 : HUILES CAPILLAIRES

Coco, Argan... Parfaites pour cheveux épais, catastrophiques pour cheveux fins (trop lourd).

Exception : une goutte sur les pointes sèches.

✘ SABOTEUR 3 : MASQUES "ULTRA-NOURRISSANTS"

Beurre de karité, réparation intense. Trop riche. Vos cheveux deviennent mous.

✘ SABOTEUR 4 : LAQUES ULTRA-FIXANTES

Elles rigidifient le volume qui devient "cartonné" et artificiel. Préférez les fixations souples.

✘ SABOTEUR 5 : SHAMPOINGS "2-EN-1"

Impossible de nettoyer et conditionner en même temps. Résultat : racines grasses + pointes sèches.

10. BUDGET RÉALISTE

OUTILS NÉCESSAIRES (INVESTISSEMENT UNIQUE)

1. Sèche-cheveux professionnel

Puissance 1800W+ avec Air Froid et Bec.

Budget : Remington D5000 (25 €) | *Premium* : GHD Helios (179 €)

2. Brosse ronde céramique (43mm)

Budget : Termix (12 €)

3. Brosse plate "paddle brush"

Budget : Tangle Teezer (12 €)

4. Clips de coiffeur & Serviette microfibre

Environ 15 € l'ensemble.

BUDGET TOTAL ANNÉE 1

INVESTISSEMENT INITIAL (Mois 1) :

Outils (60 €) + Produits (40 €) = **100 €**

RENOUVELLEMENT PRODUITS (x3/an) :

120 € / an

COÛT MENSUEL MOYEN : ~18 € / mois

Soit moins de 2 cafés Starbucks.

II. LE BRUSHING VOLUMATEUR

Technique professionnelle en 8 étapes

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION

Mousse volumatrice sur racines humides. Séparer en 4 sections (clips).

ÉTAPE 2 : SÉCHAGE TÊTE EN BAS

Sécher racines à 80% tête en bas. Décoller avec les doigts.

ÉTAPE 3 : SECTION COURONNE (Dessus)

Soulevez la mèche à la verticale avec brosse ronde. Sécher racines vers le haut.

ÉTAPE 4 : CÔTÉS

Orientez le brushing vers l'ARRIÈRE (évite le plaquage).

ÉTAPE 5 : NUQUE

Sécher en dirigeant la brosse vers le haut.

ÉTAPE 6 : FINITION AIR FROID (CRUCIAL)

30 secondes d'air froid sur l'ensemble pour fixer la forme.

ÉTAPE 7 : POUDRE

Pincée de poudre aux racines, masser.

ÉTAPE 8 : TOUCHE FINALE

Spray texturisant, doigts.

DURÉE TOTALE : 16 MINUTES

TENUE : 12 HEURES

12. LE SÉCHAGE TÊTE EN BAS

La bonne méthode pour ne pas se fatiguer

Pourquoi ça marche ? Les racines sèchent en position "soulevée". Quand vous redressez la tête, elles gardent cette mémoire.

LA TECHNIQUE EXACTE

1. POSITION

Penchez-vous en avant. Si dos fragile : asseyez-vous et penchez-vous entre les genoux.

2. MOUVEMENT

Main 1 tient le sèche-cheveux (15 cm du crâne).

Main 2 masse et décolle les racines.

3. DURÉE

3 à 4 minutes maximum. Arrêtez quand les racines sont sèches à 80%.

4. REDRESSEMENT

Lentement (éviter vertiges).

✘ ERREURS FRÉQUENTES

- Sécher trop chaud (brûlure)
- Rester trop longtemps (frisottis)
- Sécher à 100% tête en bas (impossible de coiffer ensuite)
- Oublier l'air froid final

13. LES COIFFURES QUI STRUCTURENT

Alternatives au brushing

DEMI-QUEUE VOLUMATRICE

1. Séparez partie supérieure (couronne) et inférieure.
2. Crêpez légèrement la racine de la couronne.
3. Attachez la partie supérieure au milieu du crâne.
4. Tirez sur le crêpage pour gonfler.

Résultat : Volume instantané + look soigné.

CHIGNON BAS TEXTURÉ

1. Ne brossez pas. Spray texturisant.
2. Queue basse lâche.
3. Enroulez en chignon loose.
4. Tirez délicatement sur les mèches du dessus de tête.

Parfait pour les jours pressés.

RAIE DÉCALÉE (TRICK INSTANTANÉ)

Changez votre raie de côté. Les cheveux, contrariés dans leur sens habituel, se soulèvent naturellement.

Gain : +20% volume en 10 secondes.

TROUBLESHOOTING & FAQ

Réponses aux blocages les plus fréquents

"MES RACINES GRAISSENT ENCORE VITE"

Causes possibles :

- Vous touchez trop vos cheveux → Objectif : < 5 contacts/jour
- Vous rincez à l'eau trop chaude → Testez rinçage froid pendant 7 jours
- Produit avec silicones → Vérifiez TOUS vos produits

"LA POUDRE FAIT DES PAQUETS BLANCS"

Solution : Vous en mettez trop. Commencez par 1 SEUL tapotement sur la raie. Frictionnez immédiatement. Astuce : Appliquez la poudre SUR votre brosse, puis brossez.

"MON VOLUME RETOMBE EN 2 HEURES"

Causes :

- Vous ne finissez pas le séchage à l'air FROID → L'air froid fixe le volume
- Vous n'utilisez pas de spray volumateur → Ajoutez-en avant séchage
- Vos cheveux sont trop longs → Coupez à hauteur clavicule/épaules

"JE PERDS MES CHEVEUX"

Chute normale : 50-100 cheveux/jour. Si > 150 cheveux/jour pendant > 3 mois : consultez un dermatologue.

Causes fréquentes : Post-partum, carence en fer/zinc, stress chronique, dérèglement thyroïdien.

CHECKLIST QUOTIDIENNE

(À imprimer et coller sur votre miroir)

MATIN - JOUR DE LAVAGE (20 MIN)

- Shampoing racines (1 min) + Rinçage
- Après-shampoing pointes (2 min) + Eau froide
- Essorage doux microfibre
- Mousse volumatrice racines
- Séchage tête en bas (3 min)
- Brushing brosse ronde (5 min)
- AIR FROID 30 SEC**
- Poudre + Spray texturant

MATIN - JOUR SANS LAVAGE (3 MIN)

- Spray texturant global
- Froisser avec doigts
- Shampoing sec (si besoin)
- Poudre volumatrice
- Air froid 30 sec

SOIR (2 MIN)

Choisir 1 option :

- Chignon haut loose (chouchou satin)
- Queue "Pineapple"
- Taie d'oreiller soie

15. CARNET DE SUIVI 3 SEMAINES

SEMAINE 1 : DÉTOX

JOUR	VOLUME (1-10)	NOTES
1. Clarifiant		
2. Repos		
3. Repos		
4. Lavage Vol.		
5. Routine		
6. Routine		
7. Bilan		

SEMAINE 2 : CONSTRUCTION

JOUR	VOLUME (1-10)	NOTES
8. Booster		
9. Sec		
10. Zones		
11. Coiffure		
12. Routine		
13. Sec		
14. Bilan		

SEMAINE 3 : ANCRAGE

JOUR	VOLUME (1-10)	NOTES
15. Demi-queue		
16. Sec		
17. Routine		
18. Chignon		
19. Tresse		
20. Sec		
21. FINAL ✨		

VOUS AVEZ MAINTENANT TOUTES LES CLÉS

Vous savez pourquoi vos cheveux sont fins.
Vous savez pourquoi vos tentatives précédentes ont échoué.
Vous avez le protocole exact pour créer +40 % de volume en 3 semaines.

Il ne reste qu'une chose à faire : COMMENCER.

Pas demain. Pas lundi prochain. **Aujourd'hui.**

Bloquez 25 minutes ce soir. Achetez les 3 premiers produits. Appliquez la Semaine 1 Jour 1.

Et dans 3 semaines, vous me remercirez.

Je crois en vous. Vos cheveux méritent ce protocole.

Avec tout mon soutien,

Herelka