



CHEVEUX COLORÉS ÉCLATANTS

Préserver Votre Couleur Entre Deux Visites

- Couleur vibrante pendant 6-8 semaines
- Économisez 300-800 €/an en retouches
- Sans abîmer, sans ternir, sans reflets indésirables

Par Herelka

Coiffeuse Coloriste depuis 20 ans / Spécialiste Coloration & Balayage

BIENVENUE DANS VOTRE RÉVOLUTION CAPILLAIRE COLORÉE

Chère lectrice aux cheveux colorés,

Laisse-moi deviner ton histoire.

Tu sors du salon de coiffure. Tes cheveux sont **MAGNIFIQUES**. La couleur est parfaite. Brillante. Vibrante. Exactement ce que tu voulais. Tu te sens belle. Confiante. Tu prends même un selfie pour immortaliser le moment.

Mais voilà...

- **Semaine 1** : La couleur commence déjà à ternir légèrement.
- **Semaine 2** : Les reflets que tu aimais tant ont disparu.
- **Semaine 3** : Des reflets indésirables apparaissent (jaune, orange, cuivré... alors que tu voulais froid).
- **Semaine 4** : Ta couleur ressemble à une version "délavée" de ce qu'elle était.
- **Semaine 5-6** : Tu prends rendez-vous chez la coiffeuse. ENCORE.

Et tu dépenses à nouveau 80-150 € (ou plus pour un balayage). **Soit 800-1 800 € par an. Minimum.**

Pire encore : tu sais que ces retouches fréquentes **ABÎMENT** tes cheveux, tu aimerais espacer, mais tu ne supportes pas l'idée d'avoir une couleur fade.

Je vais te dire quelque chose que 90 % des coiffeuses ne te disent pas :
CE N'EST PAS NORMAL QUE TA COULEUR NE TIENNE QUE 3-4 SEMAINES.

Avec les bons gestes et les bons produits, une coloration de salon devrait tenir **6-8 semaines MINIMUM**. Un balayage bien entretenu ? **10-12 semaines.**

En 20 ans de métier, j'ai identifié 3 vérités :

1. **80 %** des femmes colorées lavent leurs cheveux de façon qui **ACCÉLÈRE** la décoloration (eau trop chaude, shampoings trop agressifs).
2. **70 %** utilisent des produits "spécial couleur"... qui contiennent des ingrédients qui **TERNISSENT** la couleur (sulfates, silicones cheap).
3. **95 %** ne savent pas qu'elles peuvent **PROLONGER** leur couleur de 2-4 semaines simplement en changeant 5 habitudes.

C'est exactement ce que ce guide va t'apprendre. **Pas de magie. Pas de produits miracles à 80 €.** Juste des gestes simples, scientifiquement prouvés.

Prête à prolonger ta couleur ? Alors, tourne la page. **Ta transformation commence maintenant.**

Herelka ✨

P.S. : Ce guide fonctionne pour TOUTES les colorations : blond, brun, roux, reflets, balayage, ombré, ton sur ton, couverture cheveux blancs.

AU PROGRAMME DE VOTRE GUIDE

SECTION 1 – COMPRENDRE VOTRE COLORATION

Types de coloration, oxydation, décoloration : les bases scientifiques.

SECTION 2 – LES 8 ERREURS QUI TERNISSENT

Ce qui fait virer votre couleur (et que 95 % des femmes font).

SECTION 3 – LE PROTOCOLE COULEUR LONGUE DURÉE

Routine complète pour 6-8 semaines de couleur vibrante.

SECTION 4 – LES PRODUITS SPÉCIFIQUES

Shampoings pigmentés, masques, protections : quoi acheter selon votre couleur.

SECTION 5 – TECHNIQUES DE PRÉSERVATION

Eau froide, séchage, soleil, piscine : les gestes qui changent tout.

SECTION 6 – PROGRAMME 8 SEMAINES

Calendrier jour par jour pour prolonger de 2-4 semaines.

SECTION 7 – SOS COULEUR & FAQ

Rattraper une couleur ratée, reflets orange, racines...

SECTION 8 – BONUS & RESSOURCES

Checklists, calendrier retouches.



COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Lisez d'abord les Sections 1 et 2 pour comprendre. Puis appliquez le Protocole (Section 3) dès votre prochaine coloration. Suivez le Programme 8 Semaines pour des résultats optimaux.

SECTION 1

COMPRENDRE VOTRE COLORATION

Les bases scientifiques pour savoir ce qui préserve (ou détruit) votre couleur

Les 3 Grandes Familles de Coloration

Pour bien entretenir votre couleur, vous devez d'abord comprendre sa nature chimique.

 TYPE 1 – Coloration Permanente (Oxydation)

C'est quoi ? La coloration classique de salon. Elle ouvre les écailles du cheveu, pénètre dans la fibre et modifie la mélanine naturelle.

- **Durée de vie :** Vibrante 4-6 semaines, visible 8-12 semaines (repousse visible).
- **Ennemis :** Lavages fréquents, eau chaude, soleil.
- **L'astuce :** Les couleurs FROIDES (cendré, platine) virent plus vite que les chaudes et nécessitent des pigments violets dès la semaine 2.

 TYPE 2 – Coloration Semi-Permanente (Sans ammoniac)

C'est quoi ? Gloss, ton sur ton. Elle ne pénètre pas dans la fibre, elle se dépose en surface. Elle s'estompe progressivement sans effet racine marqué.

- **Durée de vie** : Vibrante 2-4 semaines.
- **Ennemis** : Chaque lavage élimine 10-15% des pigments.
- **L'astuce** : Espacer les lavages au MAXIMUM (2x/semaine max) est la seule vraie solution.

☀️ TYPE 3 – Décoloration + Coloration (Balayage)

C'est quoi ? On retire la mélanine naturelle (décoloration) avant d'appliquer un toner (patine). Le cheveu devient poreux.

- **Durée de vie du toner** : 3-5 semaines.
- **Ennemis** : Minéraux de l'eau (jaunissement), porosité.
- **L'astuce** : Ces cheveux absorbent TOUT (pollution, chlore). Ils nécessitent une routine stricte avec filtres et pigments violets.

💡 IDENTIFIEZ VOTRE TYPE

- **Type 1 – Permanente** : Couverture cheveux blancs ou changement radical.
- **Type 2 – Semi-permanente** : Gloss, reflets, s'estompe doucement.
- **Type 3 – Décoloration** : Mèches, balayage, blond polaire.

Pourquoi votre couleur ternit (La Science)

Il existe 4 mécanismes scientifiques qui détruisent votre couleur.

| Cause | Ce qui se passe | Solution |
|--------------------|---|--|
| Oxydation | L'oxygène de l'air et de l'eau dégrade les pigments. Le rouge devient rose, le brun devient roux. | Eau froide, antioxydants (Vitamine E). |
| Lavage | L'eau ouvre les écailles. Chaque lavage = perte de 5-15% des pigments. | Espacer les lavages, shampoings doux. |
| UV (Soleil) | Les UV cassent les liaisons chimiques. Perte de 30-50% de vibrancy en été. | Protection UV, chapeau. |
| Minéraux | Le calcaire et le cuivre de l'eau se déposent et créent un voile terne ou vert. | Filtre douche, rinçage au vinaigre. |

Auto-Diagnostic

Avant de commencer, définissez votre profil pour adapter la suite du guide.

QUEL EST VOTRE PROBLÈME PRINCIPAL ?

- Ma couleur ternit vite :** Probablement lavages trop fréquents + eau chaude.
- J'ai des reflets indésirables (jaune/orange) :** Oxydation + manque de shampoings pigmentés.
- Mes cheveux sont abîmés :** Trop de technique, besoin d'hydratation.

SECTION 2

LES 8 ERREURS QUI TERNISSENT

Ce qui fait virer votre couleur (et que 95 % des femmes font)

Erreur 1 : Laver le jour même de la coloration

Après une coloration, les écailles restent ouvertes 48-72h. Si vous lavez trop tôt, vous rincez 30% des pigments.

✅ **SOLUTION** : Attendez 48-72h avant le premier lavage. Si cheveux gras, utilisez du shampoing sec.

Erreur 2 : Utiliser de l'eau chaude

L'ennemi n°1. L'eau chaude ouvre les écailles et libère les pigments. Une douche à 40°C peut faire perdre 60% de l'éclat en 4 semaines.

✅ **SOLUTION** : Eau FROIDE (ou tiède avec rinçage final glacé). C'est dur, mais c'est le secret le plus efficace.

Erreur 3 : Laver trop souvent

Chaque lavage "use" la couleur. Laver tous les jours = couleur morte en 3 semaines.

✅ **SOLUTION** : 2 fois par semaine maximum. Utilisez le shampoing sec entre deux.

Erreur 4 : Les sulfates

Les sulfates (SLS) décapent tout : le gras, mais aussi la couleur. C'est comme laver de la soie avec du liquide vaisselle.

✅ **SOLUTION** : Shampoings "SANS SULFATES" obligatoires. Vérifiez l'étiquette (pas de Sodium Lauryl Sulfate).

Erreur 5 : Oublier les pigments

Une couleur s'oxyde naturellement. Sans apport de nouveaux pigments, elle virera forcément.

✅ **SOLUTION** : Utiliser un shampoing pigmenté (violet, bleu, cuivre) 1 fois par semaine pour recharger la couleur.

Erreur 6 : Le soleil sans protection

Les UV décolorent vos cheveux comme ils décolorent un vieux rideau.

✅ **SOLUTION** : Spray UV capillaire ou chapeau dès qu'il fait beau.

Erreur 7 : La chaleur (Lisseur/Sèche-cheveux)

À 200°C, les pigments "cuisent" et changent de couleur instantanément.

✅ **SOLUTION** : Spray thermoprotecteur SYSTEMATIQUE et baisser la température (160°C max).

Erreur 8 : L'eau calcaire

Le calcaire crée un voile grisâtre sur la couleur et la rend rêche.

✅ **SOLUTION** : Filtre de douche ou rinçage final au vinaigre de cidre.

RÉCAPITULATIF : Si vous corrigez ces 8 erreurs, vous gagnez immédiatement +2 à 4 semaines de tenue sans produit miracle.

SECTION 3

LE PROTOCOLE COULEUR LONGUE DURÉE

Routine complète pour 6-8 semaines de couleur vibrante

Les 5 Piliers du Protocole

1. **Lavage Optimal (2x/semaine)** : Eau froide, sans sulfates.
2. **Rechargement Pigments (1x/semaine)** : Soins repigmentants.
3. **Protection UV (Quotidien)** : Spray protecteur.
4. **Hydratation Profonde (1x/semaine)** : Masque riche.
5. **Entretien Technique (1x/mois)** : Clarifiant + Vinaigre.

Pilier 1 : Le Lavage Parfait (Étape par étape)

Étape 1 - Préparation : Brossez vos cheveux à sec pour éliminer les résidus.

Étape 2 - Le Shampoing :

Mouillez à l'eau tiède/froide. Appliquez le shampoing sans sulfates **UNIQUEMENT** sur les racines. Massez doucement. Les longueurs seront lavées par l'écoulement de la mousse.

Étape 3 - Le Soin :

Essorez les cheveux. Appliquez l'après-shampoing sur les longueurs. Laissez poser 2 min. Démêlez aux doigts.

Étape 4 - Le Rinçage (CRUCIAL) :

Rincez à l'eau la plus FROIDE possible. Cela referme les écailles et emprisonne la couleur pour une brillance miroir.

Pilier 4 : Hydratation Profonde

Un cheveu coloré est chimiquement modifié, donc plus sec. Un cheveu sec ne retient pas les pigments.

Le Masque Hebdomadaire : Une fois par semaine, remplacez l'après-shampoing par un masque riche. Laissez poser 10 à 20 minutes sous une serviette chaude ou un bonnet de douche (la chaleur ouvre l'écaille pour faire pénétrer le soin).

Pilier 5 : Entretien Technique (Le secret des pros)

1. LE SHAMPOING CLARIFIANT (1X PAR MOIS)

Il élimine les silicones et le calcaire qui ternissent la couleur.

Attention : Toujours faire suivre d'un masque très hydratant car il assèche légèrement.

2. LE RINÇAGE ACIDE (1X PAR SEMAINE)

Recette maison magique pour la brillance :

- 500ml d'eau froide
- 2 cuillères à soupe de Vinaigre de Cidre

Versez sur cheveux rincés en dernière eau. NE RINCEZ PAS. L'odeur part en séchant. Le pH acide scelle la cuticule et fait briller la couleur.

SECTION 4

LES PRODUITS SPÉCIFIQUES

Quoi acheter selon votre couleur

Les Shampoings Pigmentés : Votre Arme Secrète

Ils neutralisent les reflets indésirables selon la colorimétrie (cercle chromatique).

| Votre Couleur | Votre Problème | Le Produit qu'il faut |
|-------------------------|-----------------------|--|
| Blond (Polaire, Cendré) | Jaunit | Shampoing VIOLET (Purple Shampoo) |
| Blond Doré / Miel | Ternit | Shampoing DORÉ ou BEIGE |
| Châtain / Brun | Rougit / Orangé | Shampoing BLEU ou VERT (Mat) |
| Roux / Cuivré | Délave (devient fade) | Shampoing CUIVRÉ ou ROUGE |
| Gris / Blanc | Jaunit | Shampoing VIOLET ou ARGENT |

ATTENTION AU DOSAGE : Les produits pigmentés assèchent souvent.
Fréquence : 1 fois par semaine maximum (ou 1 lavage sur 2).
Temps de pose : 2 à 5 minutes. Si vous laissez trop longtemps, un blond peut devenir violet !

Protections Solaires et Thermiques

Spray Anti-UV (SPF 30-50) : Indispensable de mai à septembre.
Cherchez "Ethylhexyl Methoxycinnamate" dans les ingrédients.

Protecteur Thermique : À appliquer sur cheveux humides avant le séchage. Indispensable si vous utilisez de la chaleur.

SECTION 5

TECHNIQUES DE PRÉSERVATION

Maîtriser l'Eau Froide

Si vous ne supportez pas la douche froide :

1. Lavez votre corps à l'eau chaude.
2. Lavez vos cheveux à l'eau tiède (30°C).
3. Puis, faites juste un rinçage final de 15 secondes à l'eau froide, tête en avant.

Séchage & Coiffage

Air Libre : L'idéal absolu pour la couleur.

Sèche-cheveux : Toujours avec embout, à 15cm, chaleur moyenne. Finir par la touche "Air Froid" pour fixer la brillance.

Lisseur : Maximum 180°C. Un seul passage par mèche. 300°C détruit la couleur en une seconde.

Protection Nocturne

Le coton de votre taie d'oreiller absorbe l'hydratation et crée des frictions qui ouvrent les écailles.

✓ **LA SOLUTION : La Taie en Soie ou Satin.**

Elle réduit les frottements de 80%. Votre couleur reste brillante plus longtemps et vos cheveux cassent moins.

Piscine & Mer

Chlore = Oxydation massive. Sel = Déshydratation.

La technique barrière : Avant de plonger, mouillez vos cheveux à l'eau claire et saturez-les d'huile (Coco ou soin protecteur). Comme une éponge gorgée d'eau et d'huile, le cheveu n'absorbera pas l'eau chlorée.

SECTION 6

PROGRAMME 8 SEMAINES

Calendrier jour par jour pour prolonger la couleur

SEMAINE 1 : Fixation (Zone Critique)

- **Jours 1-2** : NE PAS LAVER (laisser les pigments se fixer).
Shampooing sec si besoin.
- **Jour 3** : Premier lavage doux, eau froide. Pas de pigments.
- **Jours 4-7** : Soins hydratants légers, protection UV max.

SEMAINES 2-4 : Routine de Croisière

- **Fréquence** : 2 lavages par semaine (ex: Lundi et Jeudi).
- **Lundi** : Lavage doux + Masque hydratant.
- **Jeudi** : Lavage + Shampooing Pigmenté (pour neutraliser les premiers faux reflets).

SEMAINES 5-6 : Optimisation

- **Semaine 5** : Faire un shampooing clarifiant suivi d'un masque profond pour "dégriser" la couleur.
- **Semaine 6** : Augmenter le temps de pose du shampooing pigmenté (+2 min) pour raviver l'intensité.

SEMAINES 7-8 : Prolongation Maximale

- **Racines visibles ?** Utilisez un spray "retouche racines" ou jouez avec une raie en zigzag.
- **Couleur terne ?** Faites un "Gloss" maison (mélangez un peu de coloration semi-permanente à votre masque).
- **Bilan :** Si la couleur est encore correcte, vous avez gagné ! Sinon, prenez RDV.

SECTION 7

SOS COULEUR & FAQ

SOS : Ma couleur a viré !

Blonde devenue Verte (Piscine) :

Le vert est neutralisé par le ROUGE.

Astuce maison : Appliquez du Ketchup ou une aspirine dissoute sur les cheveux pendant 15 min. Rincez. Ça marche !

Blond devenu Jaune Paille :

Surcharge de pigments violets nécessaire. Faites un masque violet et laissez poser 10-15 minutes (surveillez visuellement). Finir par rinçage vinaigre.

Brun devenu Roux/Orange :

L'orange est neutralisé par le BLEU. Utilisez un shampoing bleu (souvent appelé "No Orange"). Si ça persiste, retournez au salon pour une patine (gloss).

FAQ Rapide

Q : Combien de temps attendre entre 2 colorations ?

R : Idéalement 6 à 8 semaines pour laisser le cheveu récupérer.

Q : Puis-je utiliser de l'huile de coco ?

R : Oui, mais attention : elle peut faire dégorger certaines colorations semi-permanentes (roux, violets). À éviter la première semaine.

Q : Ma coiffeuse dit de venir tous les mois.

R : Pour les racines (cheveux blancs), oui peut-être. Pour les longueurs, c'est NON. Allonger la couleur ne fait que fragiliser le cheveu. Demandez "Racines seules".

SECTION 8

BONUS & RESSOURCES

Checklist Shopping "Couleur Parfaite"

- Shampoing sans sulfates (doux)
- Shampoing pigmenté (adapté à ma nuance)
- Masque hydratant profond
- Vinaigre de cidre (supermarché)
- Spray thermo-protecteur
- Taie d'oreiller en soie/satin
- (Optionnel) Filtre de douche anti-calcaire

Calendrier de Retouches

| Date Coloration | Technique | Durée de tenue | Note État Cheveux |
|-----------------|-----------|----------------|-------------------|
| __/__/__ | _____ | ___ semaines | Bon / Moyen / Sec |
| __/__/__ | _____ | ___ semaines | Bon / Moyen / Sec |
| __/__/__ | _____ | ___ semaines | Bon / Moyen / Sec |

Le mot de la fin

Vous avez maintenant toutes les clés en main. Choisir un shampoing adapté et baisser la température de l'eau sont des petits gestes, mais mis bout à bout, ils vous feront **économiser des centaines d'euros par an** et sauveront la santé de vos cheveux.

Commencez dès le prochain lavage !

Herelka