



# CHEVEUX BOUCLÉS SUBLIMES

*Routine Simplifiée pour Boucles Définies*

---

Boucles définies qui tiennent 3 jours  
Sans frisottis, sans effet carton, sans passer  
des heures

---

Par Herelka

Coiffeuse Coloriste depuis 20 ans / Spécialiste Boucles & Ondulations

# Bienvenue dans votre révolution capillaire

Chère lectrice aux cheveux bouclés,

Laisse-moi deviner. Tu as de magnifiques boucles naturelles... qui te donnent envie de pleurer chaque matin.

## LE PROBLÈME QUOTIDIEN

- Le réveil ? Un triangle informe.
- Après 2 heures ? Des frisottis partout.
- S'il pleut ? N'en parlons même pas.

## LES TENTATIVES ÉCHOUÉES

- CGM avec 147 étapes → trop compliqué
- Laisser naturel → effet "sortie de lit"
- Attacher → à quoi bon les boucles ?
- Lisseur au fer → abîmées, cassées

Et tu en es arrivée à cette conclusion terrible : *"Mes boucles sont belles... chez les autres."*

**TES BOUCLES NE SONT PAS LE PROBLÈME.  
LA ROUTINE QUE TU UTILISES EST LE PROBLÈME.**

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

**90 %**

Mauvais produits

**85 %**

Mauvaises techniques

**100 %**

Croient que ça prend 45 min

Avec la bonne méthode, tu peux avoir des boucles définies, brillantes, qui tiennent 3 jours... **EN 10 MINUTES.** Pas 45 minutes. Pas 10 produits. **JUSTE 3 PRODUITS ESSENTIELS.**

Dans 4 semaines, tu auras :

- ✓ Boucles définies dès la racine
- ✓ Zéro frisottis même par temps humide
- ✓ Routine simple les yeux fermés
- ✓ Boucles qui tiennent 3 jours

- ✓ Des compliments réguliers ✨
- ✓ ENFIN **aimer** vos boucles

Prête ? Ta transformation commence maintenant.

Avec toute ma passion pour les boucles,

*Herelka*

💡 **P.S.**

Ce guide est le condensé de 20 ans d'expérience avec tous les types de boucles (2A, 2B, 2C, 3A, 3B, 3C, 4A, 4B, 4C). Chaque conseil a été testé sur des centaines de clientes. Chaque technique fonctionne. Il suffit de l'appliquer. ✨

---

# Au programme de votre transformation bouclée



## SECTION 1

### COMPRENDRE VOS BOUCLES

Type, porosité, densité : les 3 clés pour choisir la bonne routine.



## SECTION 2

### LES 5 ERREURS FATALES

Ce qui casse la définition (et que 95 % des femmes font).



## SECTION 3

### LA MÉTHODE 10 MINUTES

Routine complète, étape par étape, photos à l'appui.



## SECTION 4

### LES PRODUITS ESSENTIELS

Les 3 indispensables + les optionnels, sans marque imposée.



## SECTION 5

### TECHNIQUES DE COIFFAGE

Scrunching, plopping, diffusion : les gestes qui changent tout.



## SECTION 6

### PROGRAMME 4 SEMAINES

Transformation progressive pour boucles durables.



## SECTION 7

### TROUBLESHOOTING & FAQ

Solutions aux blocages : "Mes boucles tombent", "J'ai des frisottis"...



## SECTION 8

### BONUS & RESSOURCES

Checklists, routines saisonnières, coiffures protectrices.

### COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

- ✓ Lisez d'abord les Sections 1 et 2 (15 minutes).
- ✓ Puis appliquez la Méthode 10 Minutes (Section 3) dès votre prochain lavage.
- ✓ Affinez avec le Programme 4 Semaines (Section 6).

→ *Prévoyez 1h pour la première lecture complète. → Puis 10 min/jour d'application.*

---

SECTION 1

# COMPRENDRE VOS BOUCLES

*Les 3 dimensions qui déterminent votre routine idéale*

---

# DIMENSION 1 – VOTRE TYPE DE BOUCLE

(Classification André Walker)

## TYPE 2 – ONDULÉS

**2A** – "S" très lâche,  
mi-longueur.  
Texture fine, peu de  
frisottis.

**2B** – "S" plus serré  
dès les oreilles.  
Volume naturel,  
frisottis modérés.

**2C** – Ondulations  
épaisses à la racine.  
Volume XXL,  
frisottent  
facilement.

## TYPE 3 – BOUCLÉS

**3A** – Spirales larges  
(≈ craie).  
Rebondissantes,  
brillantes, frisottis  
modérés.

**3B** – Spirales serrées  
(≈ marqueur). Bien  
définies, frisottent si  
mal hydratées.

**3C** – Tire-bouchons  
(≈ crayon). Très  
serrées, volume XXL,  
frisottent  
facilement.

## TYPE 4 – CRÉPUS/FRISÉS

**4A** – Spirales  
minuscules, motif  
"S". Fragiles,  
sécheresse naturelle  
importante.

**4B** – Zigzag "Z".  
Shrinkage 50-70 %,  
très secs,  
hydratation intense  
requis.

**4C** – Très denses,  
presque invisibles.  
Shrinkage 70-90 %,   
manipulation ultra-  
douce.

## COMMENT IDENTIFIER VOTRE TYPE ?

Lavez avec un shampoing  
doux  
Ne mettez AUCUN produit  
Laissez sécher naturellement  
Observez et photographiez

## CHEVEUX MIXTES (TRÈS FRÉQUENT)

Plusieurs types sur une même  
tête (ex : 2B dessus, 3A dessous).  
**C'est NORMAL. Suivez la routine  
du type DOMINANT (60-70 %).**

## DIMENSION 2 – VOTRE POROSITÉ

---

*(Capacité d'absorption de l'eau)*

C'est la capacité de vos cheveux à absorber et retenir l'hydratation. Elle dépend de l'état de la cuticule (écailles du cheveu).

### POROSITÉ FAIBLE (Cuticule fermée, écailles serrées)

**CARACTÉRISTIQUES :** Vos cheveux mettent longtemps à être mouillés (l'eau "glisse"). Ils mettent longtemps à sécher (4-6h). Les produits restent en surface.

**BESOINS :** Produits LÉGERS. Chaleur pour ouvrir les écailles (bonnet chauffant). Éviter les huiles lourdes.

### POROSITÉ MOYENNE (Cuticule légèrement ouverte)

**CARACTÉRISTIQUES :** Vos cheveux se mouillent facilement. Ils sèchent en 2-3 heures. Les produits pénètrent bien. Cheveux brillants et souples.

**BESOINS :** Routine équilibrée (hydratation + protéines). C'est le type le plus facile à gérer.

### POROSITÉ ÉLEVÉE (Cuticule très ouverte, abîmée)

**CARACTÉRISTIQUES :** Vos cheveux absorbent l'eau IMMÉDIATEMENT (effet éponge). Ils sèchent TRÈS vite (< 1h). Produits pénètrent mais s'échappent vite. Aspect mat, rêche.

**BESOINS :** Hydratation INTENSE. Protéines. Huiles lourdes pour sceller. Rinçage acide (vinaigre). Protection thermique OBLIGATOIRE.

### TEST DE POROSITÉ (MÉTHODE DU VERRE D'EAU)

Prenez un cheveu propre (sans produit)

Remplissez un verre d'eau à température ambiante

Déposez le cheveu à la surface

Attendez 5 minutes

### RÉSULTATS :

- Le cheveu FLOTTE → **Porosité faible**
  - Le cheveu coule LENTEMENT (milieu) → **Porosité moyenne**
  - Le cheveu COULE au fond → **Porosité élevée**
-

## DIMENSION 3 – DENSITÉ & ÉPAISSEUR

### DENSITÉ

**FAIBLE** : Vous voyez facilement votre cuir chevelu. Queue de cheval < 5 cm.

*Besoin : Produits légers, volume.*

**MOYENNE** : Vous voyez un peu le cuir chevelu. Queue de cheval 5-8 cm.

*Besoin : Routine équilibrée.*

**FORTE** : Cuir chevelu invisible. Queue de cheval > 8 cm. *Besoin : Produits riches, démêlage en sections.*

### ÉPAISSEUR (du cheveu)

**FIN** : Difficile à sentir entre les doigts. Soyeux, fragile.

*Prend facilement la forme.*

**MOYEN** : Se sent légèrement. Texture équilibrée.

*Tient bien les coiffures.*

**ÉPAIS** : Se sent nettement, presque "raide". Résistant. *Difficile à coiffer.*

### SYNTHÈSE : VOTRE PROFIL BOUCLÉ

Gardez ce profil en tête pour choisir vos produits (Section 4).

Type de boucle	2A / 2B / 2C / 3A / 3B / 3C / 4A / 4B / 4C
Porosité	Faible / Moyenne / Élevée
Densité	Faible / Moyenne / Forte
Épaisseur	Fin / Moyen / Épais

## SECTION 2

# LES 5 ERREURS FATALES

*Ce qui casse la définition(et que 95 % des femmes font sans le savoir)*

---

## ✘ ERREUR 1 : Brossez vos cheveux à sec

**CE QUE VOUS FAITES :** Vous brossez vos cheveux le matin avant de sortir.

Résultat : effet "lion", volume XXL, boucles défaites.

**POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS :** Les boucles sont des groupes de cheveux.

Brosser à sec CASSE ces groupes et crée des frisottis individuels.

### ✔ LA SOLUTION

Ne JAMAIS broser à sec. Brossez uniquement sous la douche (cheveux mouillés + après-shampoing) avec un peigne à dents larges. Si urgence à sec : vaporisez de l'eau d'abord.

## ✘ ERREUR 2 : Utiliser une serviette éponge classique

**CE QUE VOUS FAITES :** Vous frottez vos cheveux avec une serviette éponge classique pour sécher.

**POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS :** Les fibres rugueuses ouvrent les écailles (= frisottis) et la friction casse les boucles.

### ✔ LA SOLUTION

Remplacez par un t-shirt en coton ou une serviette microfibre. Utilisez la technique du "PLOPPING" (séchage sans friction) expliquée en Section 3.

## ✘ ERREUR 3 : Appliquer les produits sur cheveux trempés

**CE QUE VOUS FAITES :** Vous sortez de la douche ruisselante et appliquez immédiatement gel/crème.

**POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS :** La cuticule est saturée d'eau, le produit "glisse"

et ne pénètre pas. Trop sec, il ne pénètre pas non plus.

 **LA SOLUTION**

Zone OPTIMALE = Cheveux HUMIDES (essorés). Essorez doucement, faites un plopping de 5 min, PUIS appliquez vos produits.

---

---

## ✘ ERREUR 4 : Toucher vos boucles pendant le séchage

**CE QUE VOUS FAITES :** Pendant que ça sèche, vous touchez, replacez, séparez les mèches.

**POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS :** Les boucles se forment et se fixent pendant le séchage. Chaque contact CASSE la formation.

### ✔ LA SOLUTION

Règle d'or : NO-TOUCH. Une fois les produits appliqués, ne touchez plus jusqu'à ce que ce soit 100 % sec.

## ✘ ERREUR 5 : Laver vos boucles trop souvent

**CE QUE VOUS FAITES :** Lavage quotidien ou tous les 2 jours.

**POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS :** Les boucles sont naturellement sèches (le sébum descend mal). Trop laver décape et déshydrate.

### ✔ LA SOLUTION

Fréquence optimale : 1 à 3 fois par semaine max. Entre deux : faites un "Refresh" ou un Co-wash (lavage à l'après-shampooing).

## 📊 RÉCAPITULATIF DES 5 ERREURS

Brossage à sec → Démêler uniquement sous la douche

Serviette éponge → T-shirt coton ou microfibre

Produits sur cheveux trempés → Attendre qu'ils soient humides

Toucher pendant le séchage → No-touch absolu

Laver trop souvent → Max 3x/semaine



### SECTION 3

# LA MÉTHODE 10 MINUTES

*Routine complète pour boucles définies qui tiennent 3 jours*

---

## TIMELINE : LES 7 ÉTAPES

---

ÉTAPE	ACTION	DURÉE	ÉTAT CHEVEUX
1	Démêlage	2 min	Mouillés
2	Lavage	2 min	Mouillés
3	Après-shampoing	1 min	Mouillés
4	Essorage (Plopping)	10 min (passif)	Trempés → Humides
5	Application Produits	2 min	Humides
6	Scrunching	2 min	Humides + Prod
7	Séchage	1 min (actif)	Humides → Secs

**TOTAL TEMPS ACTIF : 10 MINUTES**

(+ 10 minutes passives pendant le plopping)

---

## ÉTAPE 1 – DÉMÊLAGE

⌚ 2 MINUTES — Cheveux mouillés

**Matériel :** Peigne dents larges.  
Sous la douche, mouillez abondamment. Appliquez l'après-shampooing généreusement. Démêlez des POINTES vers les racines.

## ÉTAPE 2 – LAVAGE

⌚ 2 MINUTES — Cuir chevelu uniquement

**Technique :** Shampoing sulfate-free sur le cuir chevelu uniquement.  
Massez doucement avec les doigts (pas les ongles). Rincez abondamment à l'eau tiède.