

Mes Boucles Ma Routine

Édition illustrée

by Maya



Ton guide Curly

Routine • Ingrédients • Techniques

Du type 2A au 4C
Routine • Ingrédients • Techniques
Edition 2026

BIENVENUE

Tu as enfin pris le bon virage.

Si tu lis ces lignes, c'est que tu en as assez. Assez des cheveux qui frisottent au moindre souffle. Assez des produits qui promettent monts et merveilles et finissent au fond du placard. Assez de cette voix qui te dit que tes boucles sont « difficiles », « ingérables », « pas pratiques ». Tes boucles ne sont pas un problème à résoudre. Elles sont une nature à comprendre.

Ce guide est la routine que j'aurais aimé recevoir le jour où j'ai décidé de vraiment écouter mes cheveux. Il est court — parce que tu n'as pas besoin d'un dictionnaire, tu as besoin d'une méthode.

Il est concret — parce que ce qui change tes boucles, ce ne sont pas les théories mais les gestes.

Et il est universel — parce qu'il s'adresse à toutes les courbes, des ondulations légères 2A aux spirales serrées 4C.

À la fin de cette lecture, tu sauras lire la nature de tes cheveux, choisir tes produits sans te tromper, et exécuter une routine qui tient en moins de vingt minutes. Le secret n'est pas dans le flacon le plus cher : il est dans la méthode. Bienvenue dans la Curly Girl Method.

*« Tes boucles ne demandent pas plus de produits.
Elles demandent les bons gestes. »*

Sommaire

01 Comprendre tes boucles

Reconnaître ton type, ta porosité, ta densité.

02 Les 4 piliers de la méthode

Ce qu'on fait — et ce qu'on arrête de faire.

03 Ta routine en 7 étapes

Du shampoing au séchage, sans rien oublier.

04 Ingrédients : oui / non

La liste qui change tout dans ta salle de bain.

05 Les techniques qui font la différence

Plopping, scrunching, refresh, LOC.

06 Conseils par type de cheveux

Adapter la méthode à 2A, 3B, 4C...

07 Questions fréquentes

Les pièges les plus courants, démêlés.

Tout ce qu'il faut savoir pour révéler tes boucles !



CHAPITRE 01

Comprendre tes boucles



Avant de soigner, il faut savoir ce qu'on a sur la tête.

Le type de boucle

La classification d'Andre Walker, popularisée par les communautés naturelles, distingue quatre familles de cheveux. Tu ne rentres jamais dans une seule case : la plupart des têtes mélangent deux ou trois textures. Identifie la dominante.

Type 2—Ondulés

2A : ondulations légères, en S très ouvert, racines presque lisses. **2B** : vague plus marquée à partir de la mi-longueur. **2C** : ondulations épaisses, premières spirales aux pointes.

Type 3 — Bouclés

3A : grosses boucles définies, taille d'une craie. **3B** : boucles serrées, taille d'un marqueur, beaucoup de volume. **3C** : tire-bouchons fins et serrés, texture dense.

Type 4—Crépus

4A : spirales en S, très fines et serrées. **4B** : motif en Z, angles marqués. **4C** : motif peu défini, rétractation maximale, le cheveu le plus fragile et le plus assoiffé.

La porosité

C'est la capacité de ton cheveu à absorber et retenir l'eau. C'est **le** critère qui décide si un produit va te fonctionner ou glisser sans rien faire.

- **Faible porosité** — l'eau ruisselle, les produits restent en surface. Tes amis : la chaleur douce, les textures liquides, les humectants en faible quantité.
- **Porosité moyenne** — équilibre idéal. La majorité des produits fonctionnent. Tu peux te concentrer sur la routine plutôt que sur la chasse aux ingrédients.
- **Porosité élevée** — l'eau entre vite, ressort vite. Tes amis : les beurres, les huiles scellantes, les rinçages froids et la méthode LOC (voir chapitre 5).

Test simple : la mèche dans le verre

Prends un cheveu propre, plonge-le dans un verre d'eau.

Si il flotte = faible porosité.

Si il reste au milieu = porosité moyenne.

Si il coule rapidement = porosité élevée.












À RETENIR

Type+porosité = ta carte d'identité capillaire. Sans elle, tu achètes au hasard.

Les 9 types de cheveux ondulés à crépus :

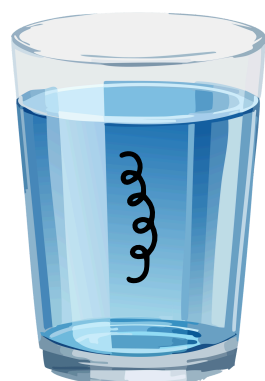


<p>Ondulé léger, racines lisses</p> <p>2A</p> 	<p>Vague marquée mi-longueur</p> <p>2B</p> 	<p>Vagues + premières spirales</p> <p>2C</p> 
<p>Boucles larges, taille craie</p> <p>3A</p> 	<p>Boucles serrées, du volume</p> <p>3B</p> 	<p>Tire-bouchons fins et denses</p> <p>3C</p> 
<p>Spirales en S, très fines</p> <p>4A</p> 	<p>Motif en Z, angles marqués</p> <p>4B</p> 	<p>Très serré, rétractation max</p> <p>4C</p> 

Test du verre — porosité de tes cheveux :



Faible
La mèche flotte



Moyenne
Elle reste au milieu



Élevée
Elle coule



CHAPITRE 02

Les 4 piliers de la méthode



La CurlZ Method tient en quatre règles. Le reste est du détail.

1. On retire ce qui agresse



Sulfates agressifs (SLS, SLES), silicones non solubles, alcools desséchants, parfums décapants : tout ce qui décape et étouffe. Le cheveu bouclé est sec par construction — sa forme empêche le sébum de descendre jusqu'aux pointes. Ajouter un détergent qui assèche, c'est éteindre un incendie avec de l'essence.

2. On hydrate, encore et encore

L'eau est la première cause de tes belles boucles. Sans humidité, pas de définition. Apprends à appliquer chaque produit sur cheveux **très mouillés**, à boire de l'eau comme on en met sur les longueurs, à intégrer un soin profond chaque semaine.

3. On manipule en douceur

Pas de brosse à sec. Pas d'élastiques serrés. Pas de serviette éponge classique. On démêle au peigne large ou aux doigts, sous l'eau, conditionner sur la tête. On sèche dans un t-shirt en coton ou un linge en microfibre. La friction est l'ennemi public n°1 du frisottis.

4. On laisse la boucle se former

Une boucle a besoin d'humidité au moment du séchage pour se figer. C'est la magie du **scrunching** et du **plopping** : tu façones pendant que c'est mouillé, tu ne touches plus pendant que ça sèche. Toucher = casser le moule.

« Moins on en fait, mieux la boucle se forme. La méthode, ce n'est pas faire plus. C'est faire juste. »





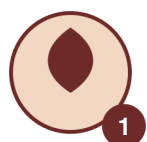
CHAPITRE 03

Ta routine en 7 étapes

Du shampoing au séchage, dans l'ordre, sans étape de trop.



Ta routine en un coup d'œil :



Pré-poo



Lavage



Démêler



Squish



Leave-in



Plopping



Séchage

Étape 1 — Le pré-shampoing (optionnel mais utile)

Surcheveux secs, applique une huile végétale (coco pour porosité moyenne à élevée, jojoba pour faible porosité) sur les longueurs. Laisse poser 20 à 60 minutes. Cela protège le cheveu du nettoyage et nourrit la fibre. À faire 1 à 2 fois par semaine.

Étape 2 — Le lavage

Deux options selon ton besoin du jour : **low-poo** (shampoing doux sans sulfates) si tu sens des résidus, ou **co-wash** (lavage avec un après-shampoing nettoyant) pour entretenir l'hydratation. Masse le cuir chevelu avec la pulpe des doigts pendant 60 secondes. Rince à l'eau tiède.

Étape 3 — L'après-shampoing & démêlage

Applique un après-shampoing hydratant des longueurs aux pointes. **Démêle dans la douche**, produit en place, au peigne large ou aux doigts. C'est ici que la majorité du frisottis se joue : si tu démêles à sec, tu fabriques du nœud.

Étape 4 — Le rinçage essorage

Rince partiellement. Pour les porosités élevées et les types 4, garde un peu de conditionner dans les longueurs (méthode **squish to condish**). Essore avec les paumes, jamais en frottant.

Étape 5 — Les soins sans rinçage

Sur cheveux trempés, applique dans cet ordre : **leave-in** (hydratation), **crème bouclante** (définition), **gel** (fixation). Méthode **raking & scrunching** : étale aux doigts puis remonte les longueurs vers le cuir chevelu en compressant doucement. Tu dois entendre le « squish » de l'eau.

Étape 6 — Le plopping

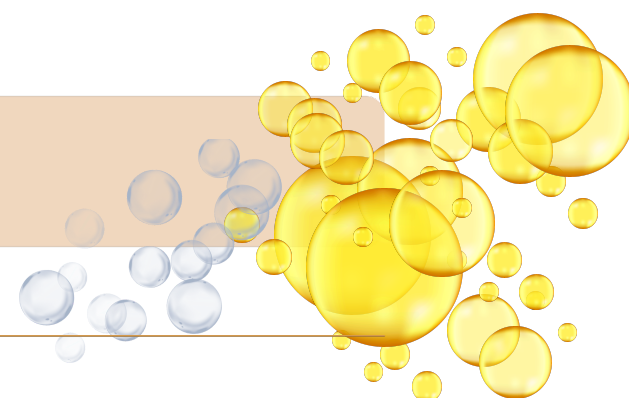
Enroulètes cheveux 15 à 30 minutes dans un t-shirt en coton ou une microfibre. Les boucles s'enroulent vers le haut, l'eau s'absorbe sans froter, le frisottis diminue spectaculairement.

Étape 7 — Le séchage

Laisse à l'air libre si tu as le temps. Sinon, diffuseur à basse température, en approchant les boucles vers la tête (**pixie diffusing**) sans les toucher avec les doigts. Quand c'est sec à 100 %, casse le « cast » du gel en froissant doucement avec un peu d'huile sur les paumes — c'est le **SOTC** : **Scrunch Out The Crunch**.

TEMPS TOTAL

15 à 25 minutes une fois la routine maîtrisée. Promis.





CHAPITRE 04

Ingrédients : oui / non

Apprends à lire ton flacon en moins de 30 secondes.

À ÉVITER

- ✗ **SLS / SLES / ALS** — sulfates agressifs
- ✗ **Dimethicone, Cyclomethicone** — silicones non solubles
- ✗ **Alcohol denat., Isopropyl alcohol** — alcools desséchants
- ✗ **Parabènes & MIT** — irritants pour le cuir chevelu

À PRIVILÉGIER

- ✓ **Coco / Decyl glucoside** — tensioactifs doux
- ✓ **Glycérine, Aloe vera, Miel** — hydratants & humectants
- ✓ **Karité, coco, jojoba, argan** — beurres et huiles végétales
- ✓ **Hydrolysat de blé, soie** — protéines (avec modération)

Le compromis silicones solubles

Tous les silicones ne sont pas mauvais. Les solubles (commençant par PEG- ou contenant « PG- propyl ») se rincent à l'eau. Si la « no silicone stricte » te frustre, un produit avec silicones solubles + un low-poo doux toutes les deux semaines peut très bien fonctionner. Il n'y a pas de dogme — il y a un cap.

RÈGLE D'OR

Les 5 premiers ingrédients représentent 80 % de la formule. Lis-les. Le reste est secondaire.



CHAPITRE 05

Les techniques qui font la différence

Ce sont les gestes — pas les produits — qui changent les boucles.

Le squish to condish

Pendant l'après-shampoing, fais couler de l'eau tiède sur tes longueurs et compresse le cheveu vers le cuir chevelu, paumes ouvertes. L'eau emprisonnée hydrate en profondeur, le conditioner pénètre, les boucles se regroupent toutes seules.

Le raking & scrunching

« Raker » : passer les doigts comme une fourchette pour répartir le produit. « Scruncher » : remonter la longueur en boule vers le cuir chevelu. Toujours dans cet ordre. Toujours sur cheveux **trempés**.

Le plopping

Pose un t-shirt en coton à plat. Penche la tête en avant, dépose tes cheveux au centre, rabats les côtés sur la nuque, noue à l'arrière. Laisse 15 à 30 minutes. Tu retires : l'eau est partie, la définition reste.

La méthode LOC / LCO

Sur cheveux mouillés : **L**iquide (eau ou leave-in), **O**il (huile pour sceller), **C**rème (pour la souplesse). Idéal pour porosités élevées et types 4. Inverse (LCO) si tes cheveux saturent vite à l'huile.

Le refresh entre deux lavages

Vaporise un mélange eau + 1 cuillère de leave-in sur les zones aplaties, scrunch légèrement, laisse sécher. Tu retrouves la définition sans repasser par la case lavage.

Le pineapple pour la nuit

Penche la tête, attache haut sur le crâne (sans serrer), dors sur taie d'oreiller en satin ou bonnet. Au matin, défais : les boucles ont gardé leur forme.





CHAPITRE 06

Conseils par type de cheveux

La méthode est la même. Les ajustements diffèrent.



Si tu es 2A — 2C (ondulés)

Ton ennemi : la racine plate et le poids. Va vers les textures légères (mousses, leave-in liquides, gels souples). Évite les beurres lourds. Sèche tête en bas pour apporter du volume. Petite quantité de produit : tu surdoses vite.

Si tu es 3A — 3C (bouclés)

Ton terrain de jeu favori : les crèmes bouclantes + gel sur cheveux trempés. Fais des soins profonds une fois par semaine. Évite de toucher pendant le séchage. Le diffuseur est ton allié si la météo joue contre toi.

Si tu es 4A — 4C (crépus)

Hydratation est ton mot d'ordre. Méthode LOC quasi systématique. Démêlage en sections, produit en place, jamais à sec. Beurre de karité, huile de ricin et eau sont tes trois meilleurs amis. Évite les coiffures trop tendues : ton cuir chevelu te dira merci.

Cheveux fins (toutes textures)

Allège tout. Pas de beurre, peu d'huile, leave-in en spray plutôt qu'en crème. Le gel est ton meilleur ami pour la tenue sans alourdir.

Cheveux épais ou denses

Travaille en sections (4 minimum). Triple la quantité que tu pensais utiliser.

Ne saute pas le pré-shampooing — il fait gagner 10 minutes de démêlage.

DEUX MOTS

Patience et constance. Une routine se juge sur 4 semaines, pas sur un lavage.



CHAPITRE 07

Questions fréquentes

Les obstacles les plus courants — et comment les contourner.

« **Mes cheveux sont gras au bout de 24h, est-ce normal ?** »

Au début de la transition, oui. Ton cuir chevelu compense l'arrêt des sulfates en produisant moins de sébum, mais cela prend 3 à 6 semaines. Tiens bon. Espace les lavages progressivement et utilise un shampoing sec naturel (poudre d'argile) si besoin.

« **Je n'ai aucune définition, mes boucles sont molles.** »

Trois causes possibles : produit pas assez fixant (passe au gel), application sur cheveux pas assez mouillés (re-mouille à la pomme de douche), ou tu touches pendant le séchage (interdiction formelle).

« **J'ai du frisottis malgré la routine.** »

Vérifie : taie d'oreiller en coton (passe au satin), serviette éponge (passe au coton ou microfibre), excès d'humidité (humidité ambiante, finis au diffuseur), manque de soin profond (passe à 1 par semaine).

« **Combien de temps avant de voir des résultats ?** »

Premiers signes : 2 à 3 semaines. Vraie transformation : 2 à 3 mois. Cheveux complètement « à jour » : 6 mois (le temps que les longueurs se renouvellent et se débarrassent des silicones accumulés).

« **Faut-il couper avant de commencer ?** »

Pas obligatoire. Mais si tes pointes sont visiblement abîmées (fourches, mousseux, cassure), une coupe propre — idéalement à sec, en suivant les boucles, façon **Curly Cut** — accélère les résultats.





Tes boucles te diront merci...

Tu tiens entre les mains la version courte d'une méthode qui peut transformer ta relation à tes cheveux. Pas en une nuit. Pas avec un seul flacon. Mais sûrement, semaine après semaine, geste après geste.

Le seul vrai conseil que je peux te donner pour la suite : **commence simplement.**

Un shampoing doux, un après-shampoing hydratant, un leave-in, un gel. Quatre produits.

Apprends-les. Apprends ta tête.

Ensuite, ajoute. Jamais l'inverse.

Et le jour où une inconnue t'arrête dans la rue pour te demander ce que tu fais à tes cheveux — et ce jour viendra — souviens-toi que la réponse tient en une phrase :

j'ai arrêté de me battre contre eux, j'ai commencé à les écouter.



Avec affection,

de la part de Maya

— the Curl Addict —