

Le petit guide *du cheveu*

Les bons gestes pour des cheveux beaux, sains et durables

Bellomo Sabrina

Coiffeuse • Place de la Bergerie 20, Seraing • 04 336 51 48

Les bons gestes pour des cheveux beaux, sains et durables

Ce petit guide a été créé pour vous, afin de prolonger le travail réalisé au salon et vous aider à garder des cheveux en pleine santé au quotidien. De simples gestes peuvent faire une énorme différence.

Se laver les cheveux n'est pas un geste anodin. Mal réalisé, il peut fragiliser la fibre capillaire et le cuir chevelu.

1. Comment bien se laver les cheveux
2. Pourquoi il ne faut pas laver ses cheveux à l'eau chaude
3. Après le shampoing : le conditionner ou le masque
4. Essorer et sécher sans abîmer
5. Bien démêler ses cheveux
6. Entretenir ses cheveux au quotidien
7. Le conseil de votre coiffeuse

1

Comment bien se laver les cheveux

La base de tout : un lavage bien réalisé

LA BONNE FRÉQUENCE

- En moyenne : 1 à 3 lavages par semaine selon vos besoins
- Trop laver avec de mauvais gestes ou de mauvais produits = cuir chevelu agressé, cheveux qui regraissent
- Pas assez laver = accumulation de sébum, pollution et résidus

Pas de cure de sébum : cette pratique n'est pas recommandée.

Chaque chevelure est différente : adaptez selon vos besoins et les conseils donnés au salon.

LE BON GESTE : ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Brossez vos cheveux avant le shampoing pour démêler et éliminer les impuretés en surface.
2. Mouillez-les abondamment à l'eau tiède avant d'appliquer le shampoing.
3. Déposez une petite quantité de shampoing dans la paume de la main.
4. Massez le cuir chevelu uniquement, du bout des doigts, sans frotter les longueurs.
5. Laissez la mousse couler sur les longueurs sans frotter — le shampoing lave le cuir chevelu, pas les longueurs.
6. Rincez abondamment.

Le shampoing lave le cuir chevelu, pas les longueurs. C'est la règle d'or.

2

Pourquoi éviter l'eau chaude

L'eau trop chaude est l'ennemie de vos cheveux

L'eau trop chaude provoque des dommages réels sur la fibre capillaire et le cuir chevelu. Elle est à éviter absolument.

CE QUE L'EAU CHAUDE PROVOQUE

- Une surproduction de sébum (le cuir chevelu se défend)
- Des cheveux ternes, secs et fragilisés
- Une ouverture excessive des écailles du cheveu
- Une perte plus rapide de la couleur (coloration, balayage)
- Une usure prématurée de la fibre capillaire

LA TEMPÉRATURE IDÉALE

- Tiède pour laver : les écailles s'ouvrent juste ce qu'il faut
- Froide ou fraîche pour le dernier rinçage : resserre les écailles, apporte de la brillance et protège la fibre

Un rinçage frais en fin de lavage : simple, gratuit et terriblement efficace pour la brillance.

3

Après le shampoing : le conditionner ou le masque

Une étape clé que beaucoup négligent

Après chaque lavage, appliquer un conditionner (après-shampoing) ou un masque est indispensable. Le shampoing nettoie mais ouvre les écailles du cheveu. Sans soin ensuite, le cheveu reste vulnérable, exposé et fragilisé.

Beaucoup de personnes sautent cette étape. Elle est pourtant ESSENTIELLE.

CONDITIONNER OU MASQUE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Conditionner (après-shampoing)	Masque
Soin léger	Soin riche et plus profond
À utiliser après chaque shampoing	1 fois par semaine (selon les besoins)
Démêle, adoucit et protège au quotidien	Répare, nourrit et renforce la fibre capillaire

POURQUOI C'EST INDISPENSABLE ?

- Referme les écailles du cheveu (son pH se rapproche de celui du cheveu naturel)
- Rééquilibre le pH après le lavage
- Hydrate et nourrit la fibre capillaire
- Apporte douceur, brillance et souplesse
- Facilite le démêlage sans casser le cheveu
- Protège les longueurs et les pointes dans le temps
- Préserve et prolonge la durée de la couleur

Sans soin après le shampoing, les cheveux deviennent plus secs, ternes, emmêlés et cassants.

COMMENT BIEN APPLIQUER LE SOIN

- Après le shampoing, essorez doucement vos cheveux (de préférence avec une serviette en microfibre)
- Appliquez le soin sur les longueurs et les pointes uniquement — surtout pas en racine : risque d'alourdir et de
- Répartissez avec les doigts ou un peigne à dents larges

Laissez poser :

- 1 à 3 minutes pour un conditionner (ou selon les conseils de votre coiffeuse)
- 5 à 10 minutes pour un masque (ou selon les conseils de votre coiffeuse)
- Rincez soigneusement (idéalement à l'eau tiède puis fraîche)

ASTUCE DE COIFFEUSE

Plus le cheveu est abîmé (coloration, balayage, chaleur), plus cette étape est essentielle. Un cheveu bien soigné après le lavage est un cheveu plus beau, plus fort et plus durable.

4

Essorer et sécher sans abîmer

Le séchage compte autant que le lavage

L'ESSORAGE

Pas de frottement agressif avec la serviette

Pressez délicatement les cheveux pour absorber l'eau

Astuce : utilisez une serviette en microfibre – elle absorbe mieux et est beaucoup plus douce pour la fibre.

LE SÉCHAGE

- Tamponnez doucement avant de sécher
- Appliquez un soin sans rinçage et/ou un soin thermo-protecteur avant la chaleur
- Séchez à température moyenne, jamais à fond maximum
- Gardez une distance d'au moins 15 cm avec le sèche-cheveux

La chaleur excessive, c'est le premier ennemi de la fibre. Protégez-la à chaque séchage.

5

Bien démêler ses cheveux

Les cheveux mouillés sont fragiles — soyez douce

Les cheveux mouillés sont jusqu'à 3 fois plus fragiles que les cheveux secs. Un démêlage brutal est l'une des principales causes de casse et de chute mécanique.

LES BONS RÉFLEXES

- Commencez toujours par les pointes, puis remontez progressivement vers les racines
- Utilisez une brosse à poils souples ou un peigne à dents larges adapté
- Démêlez en douceur, sans tirer ni arracher
- Si nécessaire, appliquez un démêlant ou un spray sans rinçage pour faciliter le geste

ASTUCE DE COIFFEUSE

Ne démêlez jamais les cheveux mouillés avec une brosse à poils serrés — cela provoque des dommages irréversibles sur la fibre.

6

Entretenir ses cheveux au quotidien

Récapitulatif des indispensables

LES INDISPENSABLES

- Des produits adaptés à votre type de cheveux et de cuir chevelu
- Un masque nourrissant 1 fois par semaine
- Une protection thermique avant chaque utilisation de chaleur
- Des coupes régulières pour des pointes saines (toutes les 6 à 8 semaines)
- Faire 1 à 2 fois par an un soin profond en salon
- Toujours demander conseil à votre coiffeuse pour une routine parfaitement adaptée

À ÉVITER ABSOLUMENT

- L'eau trop chaude
- Les élastiques trop serrés (casse les longueurs)
- Dormir avec les cheveux mouillés (fragilise la fibre et favorise la casse)
- Les frottements excessifs avec la serviette
- Les produits grande surface non adaptés à votre type de cheveux

Votre coiffeuse sait quoi vous conseiller. N'hésitez jamais à lui poser vos questions.

7

Le conseil de votre coiffeuse

Vos cheveux sont uniques

Vos cheveux sont uniques. Les conseils donnés au salon sont personnalisés selon votre nature de cheveux, votre historique (coloration, éclaircissement, lissage...) et votre routine quotidienne. Une routine générique ne remplace jamais un conseil sur-mesure.

LES CONSEILS AU SALON SONT ADAPTÉS À

- Votre nature de cheveux (fin, épais, bouclé, lisse...)
- Votre historique (coloration, éclaircissement, lissage, permanente...)
- Votre routine quotidienne et vos habitudes
- Vos objectifs beauté

ASTUCE DE COIFFEUSE

N'hésitez jamais à demander conseil lors de votre rendez-vous. Nous sommes là pour ça !

De beaux cheveux commencent par de bons gestes au quotidien.

Merci de votre confiance.

Bellomo Sabrina

HairStudio • Place de la Bergerie 20, Seraing • 04 336 51 48

Votre style, notre passion. • Le savoir-faire qui vous fait briller