



LE GUIDE

**pour stopper la chute et
favoriser la pousse rapide des
cheveux**

TABLE DES MATIÈRES

1. Comprendre la chute des cheveux

Le cycle de croissance du cheveu

Les causes de la chute

Diagnostiquer la chute

2. Les fondamentaux de la santé capillaire liés à la chute

L'alimentation et la nutrition

La gestion du stress

Soins du cuir chevelu

3. Adopter une routine capillaire personnalisée pour stopper la chute et stimuler la pousse rapide

4. Les produits recommandés pour favoriser la pousse

5. Présentation des produits Monat

Choisir le produit adapté à ta chevelure

6. Vos résultats

7. Client VIP : des offres exclusives et privilégiées

Conclusion

FAQ



Bienvenue !

Bienvenue dans Le guide pour **stopper la chute et favoriser la pousse de tes cheveux.**

Cet ebook est conçu pour te fournir des clés pratiques et des conseils d'expert afin de comprendre les mécanismes de la chute des cheveux, **adopter une routine de soins adaptée et stimuler leur repousse.** Que tu sois confronté(e) à une perte progressive de cheveux ou que tu souhaites simplement optimiser la santé de ta chevelure, tu trouveras ici **des informations précieuses issues de mon expertise**, de mes recherches et de mes expériences professionnelles.

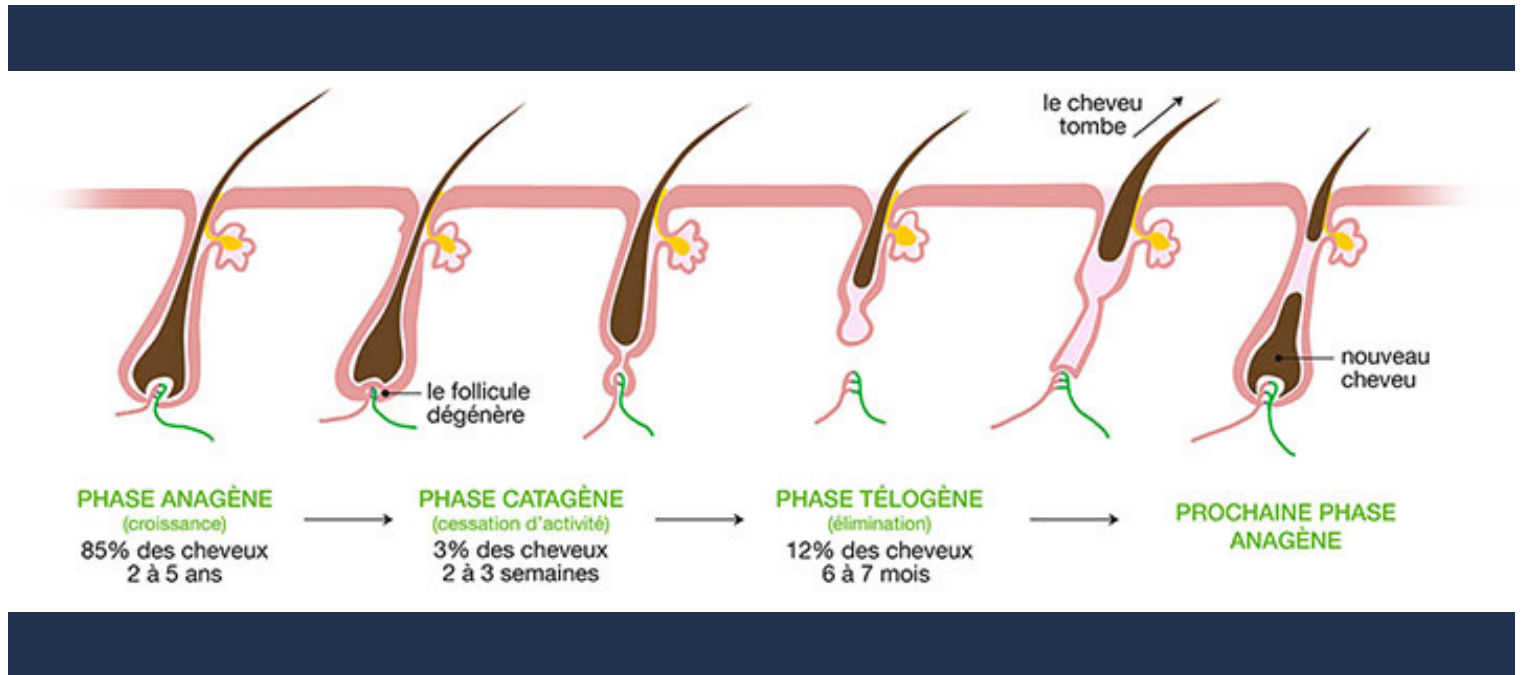
Je m'appelle Maïwenn, **experte en soins capillaires depuis plusieurs années**, j'ai aidé de nombreuses personnes à retrouver une chevelure saine et forte grâce à **des routines 100 % personnalisées.**



1. Comprendre la chute des cheveux

Le cycle de croissance du cheveu

Avant de pouvoir stopper la chute de tes cheveux et accélérer leur croissance, il est impératif de comprendre leur cycle. Celui-ci se divise en trois phases.



La phase anagène (croissance active)

C'est la phase pendant laquelle ton cheveu pousse activement. Elle peut durer plusieurs années.

La phase catagène (transition)

Une courte période de transition durant laquelle la croissance ralentit et le follicule se rétracte progressivement.

La phase télogène (repos)

Pendant cette phase, le cheveu est en repos. À l'issue de cette phase, il tombe pour permettre la repousse d'un nouveau cheveu lors de la prochaine phase anagène.

L'équilibre et la régulation de ces phases sont cruciaux, car toute perturbation peut entraîner une chute excessive et une repousse non optimale

Les causes de la chute

La perte de cheveux peut résulter de plusieurs facteurs. Il est important de bien les identifier pour adopter une approche efficace :

Les facteurs génétiques et hormonaux :



Tes antécédents familiaux ou des déséquilibres hormonaux (thyroïde, grossesse, ménopause) peuvent influencer la santé de ta chevelure.

Le stress :



Le stress chronique perturbe le cycle de croissance des cheveux, ce qui peut entraîner une chute excessive.

Les facteurs externes :



La pollution, l'exposition aux UV et les traitements chimiques (colorations, décolorations, lissages permanents) fragilisent la fibre capillaire.

Un mode de vie et des soins capillaires inadaptés :



Une alimentation déséquilibrée et l'utilisation de produits chimiques et agressifs ou inadaptés peuvent aggraver la chute des cheveux.



Une négligence du cuir chevelu :



Ton cuir chevelu est la source de tes follicules pileux. Un manque de soin dans cette zone peut réduire l'apport en oxygène et nutriments essentiels, contribuant ainsi à la perte précoce des cheveux.

Ces coiffures trop serrées :



Des coiffures comme les queues-de-cheval trop tendues ou l'utilisation excessive d'extensions exercent une tension sur les cheveux et le cuir chevelu, provoquant ce que l'on appelle l'alopécie de traction.

Diagnostiquer la chute

Si tu constates une perte de plus de 100 cheveux par jour pendant plus de trois mois, il est essentiel de consulter un professionnel. Cela permettra de :

- **Déterminer si la chute est diffuse ou localisée.**
- **Identifier d'éventuelles carences nutritionnelles ou déséquilibres hormonaux.**
- **Obtenir un diagnostic personnalisé afin d'adapter au mieux les traitements.**



2. Les fondamentaux de la santé capillaire liés à la chute

L'alimentation et la nutrition

Une alimentation équilibrée joue un rôle crucial pour réduire la chute et stimuler la pousse de tes cheveux. Voici les nutriments essentiels à privilégier :

Protéines :

Les cheveux sont majoritairement composés de kératine, une protéine. Un apport suffisant en protéines renforce la structure capillaire et stimule la repousse.



Fer :

Indispensable pour transporter l'oxygène jusqu'aux follicules. Une carence en fer peut entraîner une chute excessive.



Zinc :

Joue un rôle majeur dans la régulation hormonale et la réparation cellulaire.



Acides gras oméga-3 :

Nourrissent le cuir chevelu et favorisent une croissance saine.



Antioxydants :

Protègent les cellules capillaires des agressions extérieures et stimulent leur régénération.



Vitamines essentielles :

Vitamine A : Favorise la production de sébum pour hydrater le cuir chevelu (sources : carottes, patates douces).

Vitamine B (biotine) : Renforce et stimule la croissance des cheveux (sources : œufs, légumes verts).

Vitamine C : Antioxydant puissant qui aide à l'absorption du fer (sources : agrumes, fraises).

Vitamine D : Essentielle pour prévenir la chute (sources : poissons gras, œufs).

Vitamine E : Améliore la circulation sanguine au cuir chevelu (sources : amandes, avocats).

Hydratation :

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour maintenir la santé de ton cuir chevelu et de tes cheveux.



La gestion du stress

Comme nous l'avons vu, le stress chronique perturbe le cycle capillaire. Pour préserver la vitalité de tes cheveux, voici ce que je te conseille :

Techniques de relaxation :

Pratique la méditation, le yoga ou des exercices de respiration pour apaiser ton esprit.

Sommeil réparateur :

Un bon sommeil favorise la régénération cellulaire et aide ton corps à mieux gérer le stress.



Soins du cuir chevelu

Un cuir chevelu sain est la base d'une chevelure dense et en pleine santé. Pour prendre soin de cette zone essentielle, intègre ces gestes simples et efficaces dans ta routine :

Le massage du cuir chevelu :

Réserve environ 5 minutes par jour pour masser ton cuir chevelu à l'aide du bout de tes doigts ou d'une brosse stimulante. Ce geste active la circulation sanguine et dynamise les follicules pileux, ce qui aide à limiter la chute et à stimuler la pousse.

Le bain d'huile :

Applique des huiles nourrissantes comme l'huile abyssinienne, de limnanthe ou de monoï sur ton cuir chevelu. Masse doucement pour permettre aux huiles de pénétrer en profondeur, laisse poser 30 à 45 minutes (ou toute une nuit pour un soin intensif), puis rince soigneusement. Ce soin nourrit intensément ton cuir chevelu et favorise une repousse active.

Le soin boosteur de pousse :

Applique quotidiennement un sérum spécialement formulé pour réduire la chute et booster la repousse. Un sérum enrichi en caféine, mélatonine et antioxydants, comme le sérum IR Clinical, a prouvé son efficacité en réduisant la chute et la casse jusqu'à 92 %.



Remplis mon diagnostic capillaire personnalisé pour des conseils sur-mesure !



3.ADAPTER SA ROUTINE CAPILLAIRE

pour stopper la chute et stimuler une pousse rapide

Il est primordial d'utiliser des produits qui allient la nature et la science, car cela permet de prendre soin de tes cheveux avec des ingrédients à la fois doux et efficaces, tout en exploitant les avancées technologiques pour optimiser les résultats. La naturalité assure un soin respectueux, tandis que la science apporte une efficacité prouvée en agissant là où tes cheveux en ont besoin. Combine ces deux forces pour offrir à tes cheveux une croissance saine et durable, tout en limitant leur chute.

Voici les produits que je te recommande :

- **Shampoings et après-shampoings** : choisis des formules naturelles, sans sulfates, silicones ni parabènes. Ces produits nettoient en douceur sans dépouiller ton cuir chevelu de ses huiles naturelles, hydratent la fibre capillaire et protègent l'intégrité de tes cheveux.
- **Soins spécifiques** : intègre des sérums et lotions stimulants à ta routine pour renforcer tes racines et dynamiser la repousse. Par exemple, l'utilisation quotidienne d'un sérum boosteur enrichi en caféine, mélatonine et antioxydants (comme le sérum IR Clinical) peut réduire la chute et stimuler la repousse jusqu'à 92 %.

(Le Capixyl, est un complexe qui stimule la production de collagène et aide à renforcer les follicules, favorisant ainsi la repousse.)

- **Personnalisation de ta routine** : adapte tes gestes et choisis tes produits en fonction des besoins spécifiques de ta chevelure. Un diagnostic capillaire professionnel peut t'aider à identifier si ton cuir chevelu présente un excès de sébum, une sécheresse ou une irritation, afin de compléter ta routine avec les soins adéquats.

En combinant des produits naturels et des technologies avancées, tu crées une routine capillaire personnalisée qui limite la chute et encourage une repousse saine et rapide.

4. Les produits recommandés pour favoriser la pousse



Qui est Monat ?

Monat est la marque n°1 mondiale en matière de transformations capillaires, alliant l'efficacité de la science à la pureté de la nature. Voici ce qui fait la renommée de Monat :

Formulations naturelles et saines :

Les produits Monat sont composés à 97 % d'ingrédients naturels, sans parabènes, sulfates ni silicones, et ne sont pas testés sur les animaux. Cela garantit des soins respectueux de ta fibre capillaire et de ton cuir chevelu.

Gamme complète pour tous les types de cheveux :

La marque propose une gamme adaptée à chaque type de cheveu, que tu souhaites limiter la chute, stimuler la pousse ou encore espacer tes lavages, lutter contre les irritations, retrouver des longueurs douces et souples, etc.

Leader mondial et récompensé :

Depuis plus de 10 ans, Monat explose sur les marchés des États-Unis et du Canada, primé plus de 40 fois dans les grands magazines. Ses technologies en instance de brevets et son approche innovante centrée sur la santé du cuir chevelu en font une référence mondiale.

Première marque capillaire anti-âge :

En se concentrant sur la santé de ton cuir chevelu, Monat se positionne comme la première marque capillaire anti-âge, offrant des produits qui améliorent la densité et la qualité de tes cheveux.

Durée d'utilisation prolongée :

Les produits Monat sont conçus pour durer entre 4 et 6 mois, assurant ainsi des résultats durables et une transformation continue de ta chevelure.

Choisir le produits adapté à sa chevelure

Pour répondre aux besoins spécifiques de ta chevelure, une routine phare se distinguent particulièrement :

- **La gamme IR Clinical :**

Cette gamme se compose d'un shampoing, d'un après-shampoing et d'un sérum contenant du Capixyl et un mélange unique d'ingrédients. Ils renforcent et épaississent tes cheveux. Le sérum IR Clinical réduit la chute et la casse de tes cheveux jusqu'à 92 %, pour une chevelure visiblement plus épaisse et volumineuse.

- **L'huile Rejuvenique :**

Cette huile miraculeuse est le fruit d'un mélange de 13 huiles essentielles et végétales, associées à une molécule ultra-fine qui pénètre en profondeur. Elle reconnecte le follicule aux vaisseaux sanguins, stimulant ainsi une croissance rapide de tes cheveux. Le résultat ? Des cheveux plus sains, plus forts, plus brillants et plus souples. Lors des bains d'huile, l'huile Rejuvenique apporte une hydratation essentielle à ton cuir chevelu et à tes longueurs.



Les étapes de ta routine capillaire recommandée

Pour optimiser les bienfaits de ces produits, adopte étape par étape la routine suivante :

1. Bain d'huile avec Rejuvenique :

À l'aide de la pipette, applique l'huile directement sur ton cuir chevelu et tes longueurs pour nourrir en profondeur et reconnecter les follicules. Laisse poser au minimum 30 minutes avant de rincer. Les huiles, grâce à leur texture fine, se rincent très facilement. Tu peux effectuer ce soin une fois par semaine.

2. Shampoing IR Clinical :

Sur cheveux mouillés, applique une petite quantité de shampoing (l'équivalent d'une pièce de 2 €). Frotte le produit entre tes mains pour activer les actifs, puis lave ton cuir chevelu en effectuant des mouvements circulaires. La mousse qui se forme suffira à nettoyer tes longueurs ; tu peux procéder à deux shampoings.

3. Après-shampoing sur les longueurs :

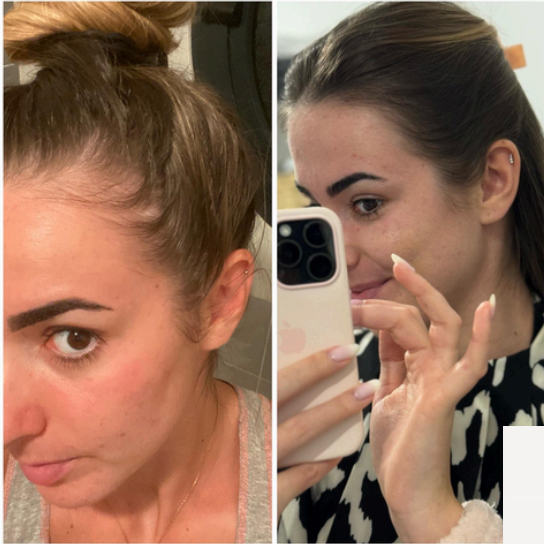
Essore bien tes cheveux, puis applique une petite quantité de produit sur tes longueurs et pointes. Laisse poser 5 minutes avant de rincer.

4. Sérum quotidien IR Clinical :

Applique quelques gouttes directement sur ton cuir chevelu, que tes cheveux soient humides ou secs, à l'aide de la pipette. Ce geste est à faire quotidiennement. Il n'est pas nécessaire de rincer, car le sérum ne laisse aucun résidu gras.

6. Vos résultats

Parce-que les images valent mieux que les mots, découvre ici les photos avant/après qui illustrent les transformations vécues par nos clients. Ces études de cas témoignent de l'efficacité de nos solutions capillaires et montrent comment, grâce à une routine sur-mesure, la chute est limitée et la repousse stimulée pour une chevelure visiblement revitalisée.



Maintenant

Il y a 2ans



7. Devenir client VIP

Des offres exclusives & des privilèges

En devenant client VIP, tu ouvres la porte à un univers de privilèges spécialement pensé pour chouchouter ta chevelure et sublimer ton expérience capillaire, et ce sans frais d'inscription !

- **15 % de rabais immédiat**, auxquels s'ajoute **une réduction supplémentaire entre 15 et 25 %** : tu bénéficies d'économies significatives sur tous nos produits, te permettant d'investir dans la santé de tes cheveux sans compromis.
- **Frais de livraison offerts** : tes commandes arrivent directement chez toi, sans aucun coût supplémentaire.
- **Points de fidélité** : chaque achat te fait gagner des points que tu peux échanger contre des cadeaux de très grande qualité. Plus tu es fidèle, plus tu es récompensé(e) !
- **Des cadeaux d'anniversaire personnalisés** : pour célébrer ta fidélité, un cadeau spécial t'attend le jour de ton anniversaire, et le jour de ton inscription afin de te remercier de ta confiance et de te faire plaisir.
- **Des promotions exclusives tout au long de l'année** : accède à des offres réservées uniquement aux VIP et découvre en avant-première les nouveautés et offres limitées.



Pour profiter pleinement de ces avantages et rejoindre ce cercle privilégié, **il te suffit de passer directement par moi**. En adhérant au programme VIP, tu assures à ta chevelure un soin sur-mesure et bénéficies de conseils d'expert, tout en **profitant d'offres exceptionnelles qui te permettront d'enfin obtenir la chevelure de tes rêves** à l'aide de soins capillaires haut de gamme et ultra-performants.

Conclusion

Stopper la chute des cheveux et favoriser leur repousse demande une approche globale alliant des soins adaptés, une hygiène de vie équilibrée et l'utilisation de produits de qualité. En adoptant une routine personnalisée et en prenant soin de ton cuir chevelu, tu pourras non seulement préserver la santé de tes cheveux, mais aussi stimuler leur vitalité et leur croissance. N'oublie pas que chaque chevelure est unique : écouter tes besoins spécifiques et, si nécessaire, consulter un expert est la clé de ta réussite.

**Remplis mon diagnostic capillaire personnalisé pour découvrir
la routine idéale adaptée à ta chevelure.**



FAQ

- **Quelle fréquence pour le lavage des cheveux ?**

Cela dépend de ton type de cheveux. En général, un lavage 2 à 3 fois par semaine est recommandé pour ne pas agresser le cuir chevelu.

- **Dois-je utiliser un après-shampooing à chaque lavage ?**

Oui, il est nécessaire d'utiliser un après-shampooing afin d'éviter la casse de tes cheveux et pour apporter de la douceur aux longueurs. Pour les cheveux abîmés et secs, complète également avec un masque capillaire.

- **Combien de temps dois-je attendre pour voir des résultats ?**

Ce ne sont pas des baguettes magiques. Les résultats varient selon chaque chevelure, mais en général, tu peux observer une amélioration de la densité et de la vitalité de tes cheveux après 3 mois d'utilisation régulière.

- **Puis-je adapter ma routine capillaire en fonction de mes besoins spécifiques ?**

Absolument. Chaque chevelure est unique. Il est recommandé de réaliser un diagnostic capillaire pour identifier les besoins spécifiques de ton cuir chevelu et de tes cheveux. Cela te permettra d'ajuster ta routine et de choisir les produits les mieux adaptés.

- **Les produits capillaires proposés conviennent-ils à tous les types de cheveux ?**

Oui, les produits que je recommande sont conçus pour être efficaces sur tous les types de cheveux. Cependant, il est toujours important de personnaliser ta routine en fonction de la texture, de la densité et des besoins particuliers de tes cheveux.

- **Y a-t-il des effets secondaires à surveiller lors de l'utilisation des produits ?**

Les produits que je préconise sont formulés avec des ingrédients naturels et testés cliniquement pour minimiser les risques. Toutefois, si tu constates une irritation, une sécheresse excessive ou toute réaction inhabituelle, il est conseillé de cesser leur utilisation et de consulter un professionnel.

- **Est-ce que mes cheveux vont devenir beaux tout de suite ?**

Si tu avais l'habitude d'utiliser des produits chimiques, il se peut que tu rencontres le phénomène de détox capillaire. Cela signifie que tes cheveux vont éliminer progressivement les résidus et les impuretés accumulés. Pendant cette phase, tu pourrais remarquer une légère sécheresse, un manque de brillance ou des cheveux qui repoussent plus vite que d'habitude. C'est une étape temporaire qui prépare tes cheveux à mieux absorber les soins et à retrouver leur vitalité. Généralement, cette phase de détox peut durer quelques semaines avant que tes cheveux ne deviennent plus sains et brillants. C'est un phénomène tout à fait normal.

Remerciements et contacts

Je te remercie d'avoir pris le temps de lire ce guide. J'espère qu'il t'apportera des solutions concrètes et efficaces pour retrouver et maintenir une chevelure saine et éclatante. Pour toute question ou pour un conseil personnalisé, n'hésite pas à me contacter via ma page Instagram ou via directement le diagnostic capillaire !



@maiwenn_success

CLIQUE



Mon diagnostic capillaire 100% offert !

Ce document est fourni à titre indicatif et doit être adapté en fonction des spécificités de chaque type de cheveux ainsi que des conseils personnalisés que je dispense en tant que conseillère capillaire.

Protection du contenu

L'intégralité de ce document est **protégée par le droit d'auteur**. Toute reproduction, modification, diffusion ou exploitation, même partielle, de son contenu, **sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite**. Le plagiat, la revente ou toute utilisation non autorisée de cet ebook entraîneront des poursuites judiciaires, ainsi que des sanctions financières et des réclamations en dommages et intérêts conformément à **la législation en vigueur**.

