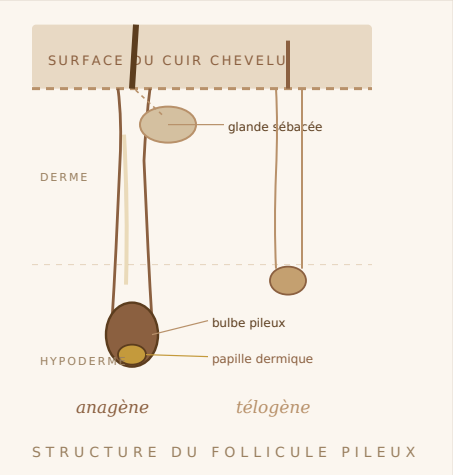
GUIDE TRICHOLOGIQUE EXCLUSIF

Ta Routine *Cuir Chevelu* Simple & Efficace

Fondée sur la trichologie clinique

PAR SOLANGE PRISO · TRICHOLOGUE DIPLÔMÉE



STRUCTURE DU FOLLICULE PILEUX

◆ LE CUIR CHEVELU, UN ÉCOSYSTÈME VIVANT

Ton cuir chevelu héberge plusieurs millions de follicules pileux, une flore microbienne unique et un film hydrolipidique qui régule naturellement son équilibre. Comme la peau du visage, il se renouvelle en permanence : ses cellules se régénèrent en **28 à 30 jours**, et son sébum est produit par les glandes sébacées directement connectées à chaque follicule. Un cuir chevelu sain est la condition n°1 d'une *chevelure dense, brillante et qui pousse bien.*

🔬

Le microbiome

Des milliards de micro-organismes protecteurs vivent sur ton cuir chevelu. Les produits agressifs ou le surlavage fragilisent cet équilibre et favorisent inflammations et pellicules.

💧

Le film hydrolipidique

Cette fine couche sébum + eau forme une barrière protectrice naturelle. Un pH trop alcalin l'altère et provoque sécheresse ou hyperséborrhée compensatoire.

🌀

Le cycle folliculaire

Chaque cheveu passe par 3 phases : anagène (croissance, 2–6 ans), catagène (transition) et télogène (repos/chute). Une routine adaptée soutient chaque phase.

◆ FRÉQUENCE DE LAVAGE SELON TON PROFIL

💦 Cuir chevelu gras	🌵 Cuir chevelu sec	❄️ Pellicules / squames	🌸 Sensible / irrité
2–3×	1×	2×	1–2×
par semaine	*par semaine*	*par semaine · protocole actif*	*par semaine · eau tiède*

** Identifie ton profil parmi les quatre catégories et applique la fréquence correspondante. Ces indications sont générales et non médicales.*

Ma Routine *en 4 Étapes*

SOLANGE PRISO
TRICHOLOGUE DIPLÔMÉE

◆ UN PROTOCOLE HEBDOMADAIRE SIMPLE ET EFFICACE

01 ÉTAPE

JOUR DU LAVAGE · PH DOUX · EAU TIÈDE

Le Shampoing Doux Actif

Choisis une base lavante douce à pH équilibré (4,5–5,5), respectueuse du microbiome. Personnalise-la avec un actif ciblé selon ton profil : zinc PCA pour l'excès de sébum, HE de tea tree pour les pellicules, panthénol pour la sensibilité.

Base Lavante Douce SCI · Actif Zinc PCA 2% · HE Tea Tree BIO · Actif Panthénol · Argile Blanche Surfine

> 💡 *Ne laisse jamais le shampoing plus de 3 min en contact. Rincez abondamment à l'eau tiède, jamais chaude.*

02 ÉTAPE

APRÈS RINÇAGE · LONGUEURS ET POINTES UNIQUEMENT

Le Masque Après-Shampoing

Applique un masque nourrissant *sur les longueurs et pointes uniquement* — jamais sur le cuir chevelu, pour éviter toute obstruction folliculaire. Ce soin referme la cuticule, limite la casse et préserve l'hydratation fibre par fibre. Rincez à l'eau fraîche pour un effet brillance.

Masque Nutrition Intense AZ · Beurre de Karité BIO · Actif Kératine Végétale · Huile d'Argan BIO

> 💡 *3 à 5 minutes suffisent. Pour les cuirs chevelus gras, optez pour une eau florale de romarin en spray — légèreté maximale.*

03 ÉTAPE

SUR CUIR CHEVELU PROPRE · 1–2× PAR SEMAINE · SANS RINÇAGE

Le Sérum Cuir Chevelu Ciblé

Un actif concentré appliqué directement sur le cuir chevelu propre et sec agit en profondeur sur la cause de ton problématique. Il s'intègre dans le cycle folliculaire et produit des résultats visibles en 4 à 8 semaines de régularité.

Actif Capixyl™ (chute) · Actif Procapil® (densité) · HE Cèdre de l'Atlas 0,5% · Eau Florale Romarin BIO · Zinc PCA (pellicules)

> 💡 *Constance avant tout : 8 semaines minimum pour évaluer l'efficacité. Un actif utilisé irrégulièrement ne donne aucun résultat.*

QUOTIDIEN · EN CURE DE 3 MOIS · APRÈS BILAN SANGUIN

◆ TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Réserve ton *examen capillaire*

🌿 CHUTE DE CHEVEUX · ❄️ PELLICULES · 🔥 DÉMANGEAISONS · 💧 EXCÈS DE SÉBUM

Avec le code ci-contre, bénéficie d'un examen capillaire complet : analyse trichoscopique du cuir chevelu, évaluation de la densité folliculaire et protocole personnalisé selon tes besoins réels.

TON CODE EXCLUSIF

AROMAZONE26

À saisir à la réservation

RÉSERVER SUR

calendly.com/insidethescalp

Ce guide t'accompagne dans les premières étapes d'une routine capillaire saine. Si tu veux aller plus loin, je suis là.

Solange Priso · Trichologue diplômée