



 **Zenaba**
Because I'm happy!

ROUTINE EXPRESS

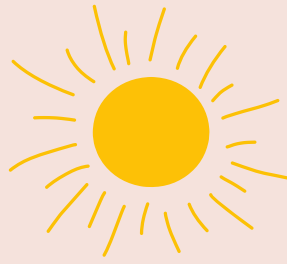
POUR MES CHEVEUX CRÉPUS

UNE ROUTINE EXPRESS, PENSÉE POUR VOS CHEVEUX CRÉPUS

Les cheveux crépus nécessitent une attention particulière, mais cela ne signifie pas que vous devez y consacrer des heures chaque jour.

Cette routine express est conçue pour s'intégrer facilement à votre emploi du temps tout en respectant l'équilibre naturel et la fragilité des cheveux crépus.





1 - LE MATIN : HYDRATATION RAPIDE (5 MINUTES) (SI NÉCESSAIRE)

Objectif : Hydrater uniquement si vos cheveux semblent secs et protéger vos longueurs pour la journée.

1

Observez vos cheveux. Si vos longueurs ou vos pointes semblent sèches, vaporisez vos cheveux avec un spray hydratant.

2

Scellez l'hydratation avec une petite quantité de beurre de karité ou d'huile de ricin sur les longueurs.

3

Coiffez vos cheveux en une coiffure simple et protectrice comme un chignon ou des vanilles.



Si vos cheveux ne semblent pas secs, contentez-vous de les coiffer doucement sans ajouter de produit.



2 - LE SOIR : ON SE COIFFE AVANT LE COUCHER (5 -10 MINUTES)

Objectif : Préparer les cheveux pour la nuit et réduire la casse sans les manipuler excessivement.

1

Évitez de démêler vos cheveux le soir. Le démêlage se fait uniquement le jour du lavage pour limiter la casse.

2

Hydratez légèrement vos pointes si elles semblent sèches en appliquant quelques gouttes d'huile végétale (jojoba, argan ou amande douce).

3

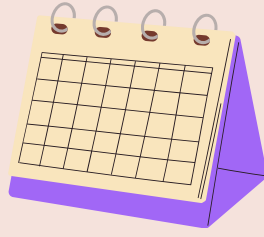
Réalisez des tresses ou des vanilles sur l'ensemble de vos cheveux. Ces coiffures protectrices empêchent les frottements pendant la nuit et préservent l'hydratation.

4

Portez un bonnet en satin ou dormez sur une taie d'oreiller en soie pour éviter les frictions et préserver la santé de vos cheveux.



Si vos cheveux sont déjà bien hydratés, vous pouvez directement passer à l'étape des vanilles ou tresses et enfiler votre bonnet en satin.



3 - HEBDOMADAIRE : LAVAGE ET SOIN EN PROFONDEUR (30 MINUTES)

Objectif : Nettoyer en douceur, hydrater et nourrir en profondeur.

1

Lavez vos cheveux avec un shampoing doux sans sulfate. Massez délicatement votre cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine tout en éliminant les impuretés.

2

Appliquez un après-shampoing hydratant sur les longueurs. Laissez poser 5 à 10 minutes, puis démêlez doucement vos cheveux avec un peigne à dents larges ou vos doigts, **puis hydratez vos cheveux et coiffez vous.**

3

Une fois par semaine (ou tous les 15 jours si vos cheveux n'en ressentent pas le besoin), appliquez un masque nourrissant.



Faites ce soin un jour où vous avez un peu plus de temps pour vous détendre et chouchouter vos cheveux.



4 - TOUTES LES 2 À 3 SEMAINES : COIFFURES PROTECTRICES LONGUES

Objectif : Réduire les manipulations et protéger les longueurs sur une plus longue durée.

1

Hydratez vos cheveux avant de réaliser la coiffure protectrice. Utilisez un spray hydratant ou un masque léger pour préparer vos cheveux.

2

Réalisez des coiffures comme des tresses, des vanilles ou des nattes collées. Ces coiffures permettent de limiter la casse et de préserver l'hydratation.

3

Hydratez vos cheveux tous les 2 à 3 jours avec un spray léger, sans défaire la coiffure.



Alternez les styles de coiffures pour ne pas fragiliser les mêmes zones de vos cheveux.



5 - BONUS : ASTUCES EXPRESS POUR DES CHEVEUX ENCORE PLUS SAINS

Massez régulièrement votre cuir chevelu (2 à 3 fois par semaine) avec une huile stimulante comme le ricin ou la menthe poivrée pour favoriser la circulation sanguine et la croissance des cheveux.

Adoptez une alimentation équilibrée riche en vitamines et en acides gras (avocat, noix, poisson) pour nourrir vos cheveux de l'intérieur.

Limitez l'utilisation de la chaleur (fer à lisser, sèche-cheveux) et privilégiez un séchage à l'air libre ou à basse température.

En suivant cette routine express, vous pouvez prendre soin de vos cheveux crépus tout en respectant leur fragilité. La clé est de rester à l'écoute de leurs besoins :

Hydratez uniquement lorsque c'est nécessaire, manipulez-les avec douceur, et optez pour des coiffures protectrices adaptées à votre style de vie.



BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ?

Si vous souhaitez aller plus loin et créer une routine sur mesure adaptée à vos cheveux, je suis là pour vous guider. Découvrez mon coaching capillaire , conçu pour répondre à vos besoins spécifiques.

[Plus d'info](#)



A bientôt !