



# **Résoudre ces 5 freins capillaires**

- Une bonne fois pour toute -

Mélissa M.



# Sommaire

- Introduction
- Hydrater les cheveux crépus, frisés, bouclés
- Assouplir les cheveux sans défrisage
- Bien vivre sa transition capillaire
- Boucler les cheveux crépus
- Accélérer la pousse de ses cheveux

## Introduction

Bonjour !

Si tu lis ce livre, c'est probablement que tu as décidé de prendre en main ta routine capillaire. **Félicitations** ! Avoir les cheveux désirés prendra, certes, un peu de temps, mais les efforts réalisés en vaudront largement la peine !

Imagine, que tu n'aies plus de problèmes pour te coiffer, quelle que soit la longueur de tes cheveux, et que tu n'aies plus de soucis pour les faire pousser, en prendre soin... Tu penses que ce n'est pas possible ? Que tu as tout essayé ? Détrompe-toi ! **Et si, simplicité et régularité étaient la clé d'une routine capillaire réussie...**



## Un livre numérique pour les beautystas qui agissent

Avoir de beaux cheveux crépus, frisés ou bouclés, c'est possible. Mais avant de poursuivre la lecture, assure-toi d'être équipé(e) d'une chose indispensable : **la motivation.**

Cet e-book est dédié aux personnes qui souhaitent réellement prendre en main leur routine capillaire. Qui sont motivées et n'ont pas peur de revoir leur a priori et leurs actions, et pourquoi pas, apprendre de nouvelles choses.

J'écris pour toi si, tu :

- N'as pas peur de reprendre les bases pour faire repartir ta routine sur les chapeaux-de-roues.
- Es prêt(e) à agir concrètement, en faisant les actions proposées dès que tu le peux, c'est-à-dire, dès le prochain \*wash day (\* = jour du shampoing).
- Es assez curieuse pour adapter les conseils.

Dans le cas contraire, ce livre numérique sera un texte banal, dont les conseils seront prochainement oubliés (à l'instar de ceux que tu as déjà dû lire ailleurs).

C'est ok pour toi ? Tu es motivé(e) ? Parfait!

Dans ce cas, c'est parti.

**Dans ce livre, je te propose de te débarrasser des 5 plus gros freins capillaires rencontrés par les personnes aux cheveux crépus, frisés et bouclés.** (Pour identifier ces freins, je me suis basée sur les requêtes mensuelles tapées dans Google).

En l'occurrence :

- **Comment hydrater ses cheveux toujours secs ?**
- **Comment assouplir ses cheveux sans défrisage ?**

- **Comment bien vivre sa transition capillaire ?**
- **Comment boucler les cheveux crépus ?**
- **Comment accélérer la pousse des cheveux ?**

# Qui suis-je ?

**Mélissa M.**

Blogueuse, curieuse et passionnée  
du cheveu crépu, frisé, bouclé



Avant de commencer, laisse-moi me présenter brièvement. Je m'appelle Mélissa, et je suis blogueuse sur différentes thématiques, dont celle du cheveu crépu, frisé et bouclé.

À l'origine j'ai créé le blog [Cheveux crépus et compagnie](#), pour partager des conseils sur l'entretien de ces cheveux exceptionnels, mais parfois difficiles à gérer et à vivre au quotidien lorsqu'on ne sait pas s'y prendre.

Ce blog a vu le jour sous d'autres noms il y a quelques mois, mais a pris sa forme « définitive » en février 2020. Et puis, avec le temps, et mon rôle neuf de maman, l'envie de partager s'est précisée :

**je n'écris plus simplement pour présenter mes astuces et découvertes.**

J'aimerais créer une sorte de **recueil numérique** du cheveu crépu, frisé, bouclé. Il s'adresserait à toute personne (homme ou femme, adulte ou enfant) qui aimerait trouver, à **un seul et même endroit, de l'inspiration pour se coiffer et entretenir ses cheveux au naturel.**

**Un guide** auquel chacun pourrait se référer, à **n'importe quel moment, et depuis n'importe où**, et ce, même si tu n'as personne autour de toi qui puisse te conseiller dans l'entretien de tes cheveux.

**N'envie plus d'autres chevelures que la tienne  
! Tu peux toi aussi apprendre à gérer tes  
cheveux.**

J'ose espérer pouvoir aider à ma manière,  
toutes celles et ceux qui souhaitent entretenir  
leurs cheveux avec douceur (et donc sans  
produits agressifs et douloureux), à domicile  
et au naturel.

Ambitieux, n'est-ce pas ? Vais-je y arriver ? On  
verra...En tout cas, j'aurais essayé.

Bonne lecture !

# COMMENT HYDRATER LES CHEVEUX CRÉPUS ?



## A. Bien choisir ses produits cosmétiques : l'importance de l'eau, et des ingrédients utilisés

Pour que tes cheveux crépus, frisés ou bouclés soient le moins sec possible, tu dois choisir les bons produits. Ces derniers doivent être composés d'eau pour l'essentiel.

C'est surtout pendant la session *wash day* (=jour du shampoing), que tu devras concentrer l'apport d'hydratation. Plus que le reste de la semaine !

**Pourquoi ?**

Parce qu'après le shampoing, les cheveux sont débarrassés de toutes les saletés et impuretés. Les soins seront alors plus à même de pénétrer la tige capillaire et d'apporter leurs bénéfices.

Passé cette session, et une fois les premiers soins appliqués, les suivants s'accumulent hermétiquement à la surface.

Est-ce mal ? Pas vraiment... En appliquant régulièrement des soins, tu empêches l'évaporation totale de l'hydratation.

N'oublie pas de choisir des produits dont l'ingrédient principal est l'eau.

## **B. Hydrater ses cheveux avec ses propres confections**

Depuis que je choisis des produits de qualité, et même, que je m'attelle à la confection de quelques soins, j'ai eu des résultats au-delà de mes espérances. Mes cheveux sont hydratés, doux, brillants et faciles à coiffer.

Si tu en as assez des résultats, plus que moyens, donnés par les gammes vendues en grande surface, alors lance-toi ! Crée tes propres lotions, shampoings et masques.

Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, il existe des recettes très simples et

rapides à effectuer, en utilisant des ingrédients de cuisine et quelques actifs complémentaires. Grâce aux conservateurs, tu pourras profiter de tes préparations jusqu'à 3 mois !

**Point non négligeable** : créer ses produits et apprendre à se débrouiller avec les moyens du bord, c'est l'occasion de faire des économies considérables !

Il y a 10 ans, je pouvais dépenser une centaine d'euros par mois en produits capillaires. Aujourd'hui, c'est tout juste si j'en dépense une dizaine !

Convaincu(e) ? Tu souhaites tester la fabrication de produits cosmétiques maison, sans pour autant avoir beaucoup de temps à y consacrer ? Je te propose de suivre, directement sur le blog, mon challenge [« 7 semaines pour fabriquer 7 produits capillaires au naturel »](#).

### **C. Appliquer ses produits dans l'ordre pour hydrater ses cheveux**

Il est important de hiérarchiser l'ordre d'application de ses produits : du plus léger au plus lourd, des huiles les moins grasses aux plus épaisses.

Ainsi, les brumisations (à base d'eau) seront appliquées en premier, puis viendront dans l'ordre les laits, crèmes, huiles et beurre. C'est le principe, notamment, de la LCO method (LCO = Liquid Cream Oil = Liquide Crème Huile).

J'émettrais juste un bémol sur certains beurres, (comme le **beurre de karité**), ou certaines huiles (comme l'**huile de ricin**). Le beurre de karité et l'huile de ricin sont tellement épais, qu'il est intéressant de les appliquer **avant** un mélange d'huiles pour faciliter l'absorption par la tige capillaire, et éviter les résidus blanchâtres.

Dans tous les cas, il faudra toujours **mettre ce qui contient de l'eau en premier**. Mettre du lait capillaire après une huile, par exemple, n'a aucun

intérêt. Avec son effet imperméable, l'huile ne permettra pas à l'eau de pénétrer dans la tige capillaire. Résultat, en fin de semaine, tu auras un effet poisseux, plutôt désagréable.

#### **D. Conserver son hydratation**

Pour conserver ton hydratation, voici 3 règles de base :

- **Utiliser un foulard en satin** et/ou une taie d'oreiller en satin pour dormir (le satin absorbe moins l'eau que le coton).
- **Ne pas négliger les masques** lors du wash day.
- **Limiter les appareils chauffants et les produits chimiques** qui altèrent la fibre capillaire, et sa capacité à retenir l'hydratation.

**COMMENT ASSOUPLIR SES  
CHEVEUX SANS DEFRISAGE ?**

Les techniques décrites ci-dessous pour assouplir ou lisser sa chevelure, ne te permettront aucunement d'avoir un effet défrisage.

L'objectif n'est pas de fournir un substitut, mais plutôt de t'aider à gérer tes cheveux pour qu'ils soient agréables à coiffer au naturel.

La première chose à comprendre, si tu souhaites être en harmonie avec tes cheveux, c'est qu'il faut modifier tes attentes vis-à-vis d'eux.

N'oublie pas ce que j'ai écrit plus haut : **tu souhaites obtenir la meilleure version de tes cheveux, pas obtenir les cheveux de quelqu'un d'autre !**



## A. La base

Pour que tes cheveux soient souples et malléables, ils doivent être bien hydratés et bien nourris.

### Quelle est la différence ?

**L'hydratation** va apporter de la souplesse au cheveu

**La nutrition** (apportée soit par des actifs soit par des huiles), aura pour objectif de protéger et prolonger l'hydratation, ainsi que d'apporter des effets complémentaires (douceur, brillance, etc.) en fonction de l'ingrédient choisi.

Soyons d'accord, il n'y a rien de magique : ces apports seront faits via ta routine capillaire. Il ne faudra donc pas négliger les soins du *wash day*, mais également veiller à apporter des soins réguliers pour que l'hydratation ne s'échappe pas.

### Les étapes d'une routine pour assouplir ses cheveux :

- **Le Prepoo/masque avant-shampoing** : pour contrer les effets asséchant des shampoings, et ce, même s'ils ne comportent pas de SLS ou qu'ils sont à base d'argile.

- **Le shampoing** : si tu veux un shampoing qui n'abîme pas les cheveux, tu peux t'orienter vers le ghassoul (coupé avec du lait de coco). Il lave les cheveux grâce à son pouvoir d'absorption. Il n'y a pas de frottements à effectuer, donc pas d'agressions.
- **L'après-shampoing (optionnel)** : désormais, tes cheveux sont propres, reste à les démêler.
- **Le masque** : rééquilibre l'hydratation des cheveux après le lavage, et leur apporter divers éléments. Se rince.
- **Le leave-in conditioner/masque sans rinçage** : apporte un complément d'hydratation. Ne se

rinse pas, sauf si tu lisses tes cheveux par la suite. Lors d'un lissage, le cheveu doit être presque nu, à l'exception d'un protecteur de chaleur.

- **Un protecteur de chaleur** si tu lisses tes cheveux.

## **B. Assouplir ses cheveux grâce aux mise en plis**

**La tension method** : cette technique est une alternative au brushing et limite les agressions du cheveu. Ainsi, il te suffit de prendre une grosse mèche, de l'étirer délicatement avec la main et de passer la chaleur du sèche-cheveux dessus.

**Le kardoune** : c'est une bande de tissu que tu peux enrouler autour des cheveux, préalablement rassemblés en queue-de-cheval.

**Le wrap** : il suffit d'enrouler ses cheveux autour de sa tête. Toutefois, cette technique peut être difficile à réaliser pour les débutants, voir carrément impossible pour les cheveux courts. Si tu es dans ce cas, je te recommande les bantu knot out.

**Les bantu knot out** : cette coiffure consiste à torsader chaque section de cheveux sur eux-mêmes, jusqu'à former de petits choux sur la tête. Tu trouveras de nombreuses vidéos sur le web.

## C. Des ingrédients clés pour la souplesse de ses cheveux

- **L'eau** : cela semble évident, mais on ne le répète jamais assez. L'apport en eau est la seule manière d'hydrater les cheveux.
- **Le lait de coco**
- **Le miel**
- **Les huiles**
- **La Phytokératine** : alternative végétale à la kératine d'origine animale, la phytokératine améliore l'hydratation et la souplesse des cheveux. Son effet assouplissant est très

apprécié des marques pour réaliser des soins  
lissants.

**TRANSITION CAPILLAIRE :  
COMMENT PASSER AU NATUREL  
SANS SE BRUSQUER ?**



**Remarque :** *cette partie regroupe des extraits de mon article du même nom, et adapté pour les besoins du livre numérique. Tu pourras évidemment le retrouver en intégralité sur le blog [Cheveux crépus et compagnie](#).*

La transition capillaire ! Une véritable aventure qui demande **effort** et **courage**, mais dont les résultats exceptionnels ne donnent plus du tout envie de revenir en arrière ! Toi aussi, tu aimerais avoir confiance en toi et sauter le pas ?

Il se trouve que les séances de défrisage s'apparentent parfois à une véritable torture. De longues minutes à supporter un produit qui brûle sur sa tête... Et une coiffeuse qui te garantit

que c'est normal, et qu'il faut souffrir pour être belle.

## Ça te parle ?

Tu peux dire au revoir au défrisage si tu en as envie ! Cela dit, je sais que la phase de transition peut être difficile à gérer. **Alors, comment mieux vivre cette période ?**

### A. Connaître ses motivations profondes et gérer ses objectifs

Démarrer une transition capillaire, c'est compliqué. Il faut tout revoir, tester de nouveaux produits et tester encore, apprendre à gérer une

nouvelle texture. C'est donc du boulot et des efforts au quotidien pour ne pas laisser tomber.

Mais démarrer une transition capillaire, ça demande aussi du courage. Et ça, on en parle moins. Eh oui, c'est avoir le courage de se remettre en question, de savoir ce qui ne va pas aujourd'hui avec ses cheveux, mais pas seulement.

La démarche cache parfois des **motivations plus profondes** que le simple fait de vouloir changer de tête ! Manque de **confiance en soi** ou encore d'**estime de soi**, on n'imagine pas toujours les conséquences d'un complexe physique chez une personne.

Pour t'aider à surmonter ces phases de baisse de morale ou de démotivation, il est très important d'identifier ton "pourquoi". Prends 5 minutes, et interroge-toi :

**Quelle est la véritable raison, qui te fait démarrer une transition capillaire ?**

De mon côté, j'ai pu identifier 6 facteurs déclencheurs pour les femmes qui entament une transition capillaire (discussions, recherche sur des forums, etc.). La liste n'est pas exhaustive, mais elle t'aidera peut-être à mettre des mots sur tes ressentis :

- malgré tous les produits utilisés, tes cheveux n'ont toujours pas l'apparence souhaitée.

- Tu n'assumes pas ou plus tes cheveux ? Tu n'arrives plus à les coiffer, car ils se cassent et sont très abîmés ?
- Rencontrer quelqu'un, tu y songes ? Mais tes complexes te font perdre confiance en toi. Tu penses que la personne pourrait ne pas te trouver jolie si elle voit tes cheveux dans cet état ?
- Les défrisages, lissages brésiliens ou autres produits chimiques ont créés des désastres sur tes cheveux. Tu aimerais trouver une alternative.
- Tu es engagée écologiquement, et ne veux plus utiliser de produits dangereux pour ton

corps et pour l'environnement ?

- Engagée idéologiquement ? Tu aimerais qu'on reconnaisse la beauté noire comme étant aussi magnifique, au naturel, que toutes les autres beautés.
- Tu souhaites montrer l'exemple à tes enfants pour qu'ils s'assument tels qu'ils sont.

## **B. Déterminer des objectifs à long terme, mais aussi à court terme**

Déterminer des objectifs à long terme, c'est bien. Cela te permet de voir où tu vas. Mais déterminer des objectifs à court terme est

essentiel pour la motivation.

Voici un exemple d'objectif à long terme, dans le cadre d'une aventure capillaire :

**Avoir de longs et beaux cheveux naturels. Brillants, souples, et résistants. Les siens ! Ne plus avoir besoin de loucher sur les cheveux d'une autre pour certaines, et ne plus avoir besoin d'investir dans des perruques ou tissages pour d'autres !**

Et voici des exemples d'objectifs à court terme, où il faut bien évidemment se récompenser à chaque action réalisée ;-):

- Faire un stretching de 3 ou 6 mois

- Passer au naturel, et suivre mon défi "7 semaines pour fabriquer "7 produits capillaires au naturel" (recettes simples et rapides - 1 h max. Pas plus long que des courses !)
- Limiter l'utilisation de ses appareils chauffants à 1 fois par semaine, 1 fois par mois...

### C. Les 6 étapes de la peur, pour celles qui souhaitent démarrer une transition capillaire

Tu es convaincue des bienfaits de faire une transition capillaire et de passer au naturel ? Alors, maintenant, il faut sauter le pas. Voici

quelques inquiétudes pour lesquelles je te propose des réponses :

- **Si tu as peur d'être en retard chaque matin** à cause de ces nouvelles repousses à gérer, prépare 5 à 10 coiffures adaptées à ta longueur de cheveux. Pinterest et Youtube seront tes amis !
- **Tu as l'habitude de te voir avec des cheveux lissés ?** Accepte que tes bouclettes te rendent belle et unique. Et il y a d'autres moyens de lisser ses cheveux qu'avec des produits chimiques.
- **Tu as peur de ne pas gérer correctement**

**toutes les textures qui cohabiteront sur ta tête pendant cette phase ?** Arme-toi de produits hydratants, d'huiles et de protéines. Réalise des soins régulièrement. Les résultats viendront avec la patience.

- **Peur de la casse ?** Elle fait partie de la transition. Accepte-le ! Les longueurs abîmées s'en vont pour laisser place à de nouvelles en bonne santé. Pour te motiver, pense aux raisons profondes qui t'ont poussé(e) à entamer ta transition capillaire.
- **Tu ne sais pas par où commencer ?** Eh bien, tu lis ce livre. C'est un bon début. Joue le jeu et applique les conseils qui t'aideront à passer au naturel (si c'est ce dont tu as envie).

- **Tu as peur de démarrer quelque chose que tu ne connais pas ?** Un de mes mentors répète tout le temps : « *Si tu as peur, on aura beau te donner toutes les raisons possibles pour t'encourager à le faire, mais le seul moyen d'affronter cette peur, sera d'avoir peur mais de le faire quand même !* ». Rien de plus motivant que l'action.

#### **D. 7 actions concrètes qui peuvent t'aider à survivre à cette période**

- **Espacer les traitements chimiques**, jusqu'au moment où tu te sens définitivement capable d'arrêter.

- **T'armer de ton fer à lisser.** Je ne les recommande pas d'ordinaire, mais à situation exceptionnelle, solution exceptionnelle. Pas plus d'une fois par semaine.
- **Ne pas négliger les sessions soins,** et y intégrer des protéines. Des produits efficaces te permettront d'entretenir dès maintenant tes nouvelles pousses.
- **Garder ses cheveux démêlés.** Tes cheveux seront plus fragiles pendant la transition capillaire. Ils faut qu'ils restent démêlés pour éviter d'avoir à tirer dessus et accentuer la casse.
- **Sélectionner des coiffures attachées, lâches, et**

**protectrices, pour conserver un maximum de longueur et pouvoir te coiffer plus facilement.**

- **Dore les cheveux attachés.** N'oublie pas ton foulard en satin !
- **Le big chop** est une solution rapide, mais peut-être un peu radicale pour beaucoup d'entre nous. Je te propose donc cette option, mais c'est tout à fait optionnel. Pour ma part, je n'ai pas été capable de réaliser cette étape lors de ma transition.

**COMMENT BOUCLER LES  
CHEVEUX CRÉPUS ?**



De manière générale, il est possible de définir les boucles des cheveux bouclés ou frisés, et de le faire même sur des cheveux crépus au naturel.

Cependant, il est important de noter que la réussite de cette action dépendra de plusieurs facteurs :

- La nature de tes cheveux
- L'état de tes cheveux et des séquelles qu'ils ont subi

D'autre part, il est possible que les boucles, une fois définies, ne tiennent pas toute la journée. À nouveau, cela dépend du type de cheveux. C'est l'hydratation et l'application d'un gel (naturel) qui t'aideront à conserver tes boucles le plus longtemps possible.

## A. Le wash and go

Pour réaliser un wash & go qui ne shrinke pas, tes cheveux devront être extrêmement bien hydratés. Pour ce faire, voici les étapes :

**Faire un prepoo** : vaporise de l'eau, applique de l'huile. Laisse poser 20 minutes minimum, idéalement sous une serviette chaude ou une charlotte, pour faire un effet « serre » qui ouvrira les cuticules et favorisera la pénétration de ce masque avant shampoing.

**Laver ses cheveux avec un shampoing non-agressif** : je recommande le ghassoul, qui permet un lavage doux, mais en profondeur, et laisse les

cheveux incroyablement définis dès l'étape shampoing.

**Le masque** : hydratant, c'est sûr, mais équilibré entre hydratation et protéines c'est encore mieux. Les protéines ont pour particularité d'améliorer la rétention d'eau. Elles renforcent également les cheveux (étape intéressante avant application du gel).

**Leave-in** : il doit être hydratant mais léger, pour ne pas casser les boucles. Favorise un spray ou lait léger pour éviter les traces blanches.

**Le gel** : a pour but de fixer la coiffure, et de conserver le rebond des boucles.

Je recommande un gel naturel à base de gel de lin et d'aloë vera. Je te propose une recette dans quelques instants.

**Enveloppe tes cheveux humides dans la serviette** : attends que tes cheveux sèchent, aide-toi d'un sèche-cheveux si tu le peux ou d'un casque séchant.

**Attends 1 h** : tes cheveux devraient être presque secs. Retire la serviette et définis les boucles aux doigts. Mets chaque mèche en place. Ta coiffure est prête.

**Astuce** : *comme tu ne sais pas combien de temps*

*va durer la coiffure, garde un élastique avec toi. Prévois une coiffure attachée, sympa et rapide à faire pour avoir une "coupe" sous le coude si tes cheveux gonflent.*

## **B. Utiliser des bigoudis ou équivalents**

Comme tu le sais, tu peux faire des boucles grâce à des accessoires de type bigoudis. Il en existe un certain nombre en fonction de la boucle que tu souhaites.

## **C. Faire des mises en plis ou coiffures protectrices**

Enfin, tu peux réaliser tes boucles en faisant des coiffures protectrices. Je trouve que c'est la solution la plus simple. Pas besoin de matériel. Et puis si tu dors avec la mise en plis, aucun accessoire ne te dérangera. Le bantu knot out est idéal !

#### **D. Réaliser ton gel naturel à base de graines de lin et d'aloé vera**

Pour réaliser du gel naturel de lin à l'aloé vera, rien de plus simple et de plus économique :

- Acheter des graines de lin et du gel d'aloé

- Faire cuire les graines de lin dans une casserole pendant 1 à 2 minutes à feu doux
- Rajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les graines
- Couvrir la préparation, et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau épaississe et ressemble à du gel
- Prendre un contenant + un tamis (tu peux aussi utiliser un chinois/bas de contention/collant ), et verser le mélange pour filtrer le gel et le séparer des graines.
- Ajouter un peu d'aloé vera
- Voilà, tu peux appliquer !
- Conserver le mélange 3 mois max.

COMMENT ACCÉLÉRER SA POUSSE  
DE CHEVEUX ?

La longueur des cheveux est une des frustrations les plus souvent rencontrée chez les femmes aux cheveux crépus, frisés, bouclés. Pour beaucoup d'entre elles, leur chevelure ne pousse pas assez vite. Mais voici les facteurs à prendre en considération :

- Les cheveux crépus, frisés et bouclés peuvent avoir des **boucles plus ou moins étroites en fonction des personnes**, mais également en fonction des régions de la tête. Donc, **tes cheveux poussent**, mais leur longueur réelle n'est pas visible.
- **Il n'existe pas réellement de méthode pour accélérer la pousse des cheveux.** Les compléments alimentaires sont parfois proposés, mais je ne les recommande pas. Un bain de soleil (raisonnable) et



une alimentation équilibrée, sont à mon sens les meilleures solutions pour accélérer la pousse des cheveux.

• **Concentre-toi sur la conservation des longueurs**, plus que sur la pousse elle-même :

1. Port du foulard en satin chaque soir
2. Hydratation et nutrition maximales une fois par semaine
3. Coupe des pointes une fois par mois (au moins quelques millimètres afin de prévenir les fourches)
4. Connaître parfaitement sa porosité

5. Application de produits naturels et adaptés à tes cheveux

6. Utilisation d'appareils chauffants limités à une fois par mois

7. Bannir les défrisants et autres produits chimiques de ta routine

En appliquant ces 7 conseils, tu t'assures déjà de mettre toutes les chances de ton côté pour obtenir une belle chevelure crépue, frisée, ou bouclée.

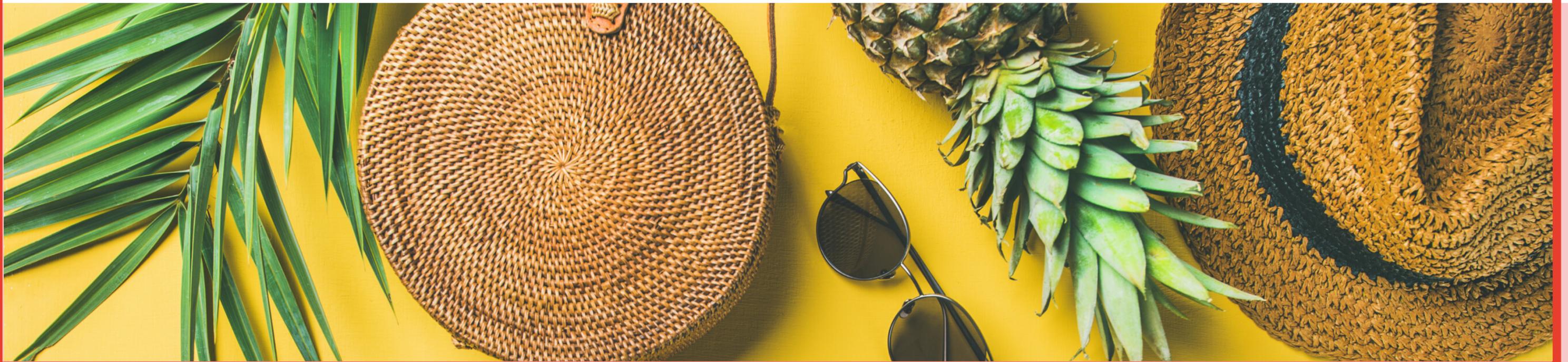
**Défi** : tu lis ce livre pour enfin obtenir des résultats n'est-ce pas ? Pas demain, mais aujourd'hui. Maintenant. Alors c'est le moment

de faire un pas concret vers tes objectifs capillaires. **Quel est le conseil, parmi les 7 donnés précédemment, que tu n'appliques pas et qui pourrait être facilement mis en place ? Stop la lecture de ce livre numérique, et prend une minute pour y réfléchir.**

C'est bon, tu as trouvé ? Alors c'est parti. Fonce pour effectuer ta première action.

**Petit plus :** n'oublie pas que pour limiter la casse et conserver le maximum de longueur lorsque tes cheveux poussent, le démêlage a toute son importance. Ainsi, essaie de garder tes cheveux démêlés le plus possible et utilise les bons outils. Si tu ne souhaites pas investir, utilise tes doigts.

Merci de ton attention !



# REJOINS-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

TWITTER

[@CrepusAndCo](#)

FACEBOOK

[@CrepusAndCo](#)

