Bouclée au naturel

EBOOK

Tu trouveras toutes les informations complémentaires au guide en ligne « Bouclée au Naturel »

Je vais aborder...

Introduction 3

Tes nouveaux indispensables 4

Commencer sur de bonnes bases 5

La clarification 6

Hydratation, nutrition ou protéine ? 11

Enrichir son masque hydratant 14

Une routine saine & adaptée 16

Les bons gestes à retenir 17

Huiles & beurres végétaux 18

Recettes maison

- Gel de lin 20
- Gel de Maïzena 21
- Crème d'avoine 22
- Conservation 23

Les sites & applications 24

Lexique 25

Crédits 27

Introduction

Hello, moi c'est **Aline** !

J'ai commencé ma **transition** vers les produits naturels il y a **3 mois** et je peux t'assurer que ça a **changé ma vie**, moi qui en étais arrivée à détester mes cheveux bouclés !

AVANT

APRÈS

Toi aussi, tu as fait subir de nombreux **traitements chimiques** à tes cheveux bouclés et tu souhaites **passer au naturel** ? Tu ne sais pas où chercher et tu te noies dans toutes ces informations ?

Grâce à cet e-book, apprends comme moi à prendre soin de tes cheveux bouclés avec des produits naturels et toutes les bases.

Attention, il ne faut pas prendre toutes les astuces et conseils au pied de la lettre ! Le mot d'ordre ici est **TESTER**. Il n'y a rien de mieux que de faire ses propres expériences pour apprendre à connaître ses cheveux.

Tes nouveaux indispensables

VAPORISATEUR

Un vaporisateur va t'aider à **rafraîchir tes boucles** le matin en les humidifiant avec une légère brume d'eau claire.

T-SHIRT EN COTON

Un **vieux t-shirt XL** sera beaucoup mieux qu'une serviette éponge afin d'éviter les frisottis.

ÉLASTIQUE SPIRALE

Il te permettra d'**attacher** tes cheveux **sans casser tes boucles**.

PEIGNE/BROSSE

Idéale pour **démêler** tes cheveux en **douceur**, le peigne à dents larges et/ou la brosse en bois seront tes meilleurs alliés. Et si tu as vraiment les cheveux qui s'**emmêlent beaucoup**, tu peux utiliser une **Tangle Teezer** qui est également très efficace.

SOIE / SATIN

Afin d'éviter les frisottis le matin, utilise une **taie d'oreiller** 100 % **soie ou en satin**. Tu peux également enrouler tes cheveux dans un **foulard en soie** ou simplement le nouer autour de ton oreiller.

Commencer sur de bonnes bases

01

UNE COUPE S'IMPOSE

Pour commencer cette transition sur de bonnes bases, la meilleure chose à faire est de **rafraîchir ta coupe** de cheveux !

Pour te couper les cheveux, tu as plusieurs possibilités:

- Un spécialiste ;
- Un coiffeur classique ;
- Une coupe maison.

2

UNE CLARIFICATION

La clarification – ou détox capillaire – permet de faire dégorger les produits chimiques, car elle **purifie le cuir chevelu et les longueurs**.

Tu as le choix entre plusieurs recettes:

- Bicarbonate de Soude ;
- Argile Monmorillionite ;
- Savon d'Alep ou Marseille.

La clarification

Comment procéder ?

1

CLARIFICATION

Tu as le choix entre **3 recettes** que je vais te détailler juste après.
Une clarif étant quand même une agression pour les cheveux, n'en fais **pas trop souvent**: une toutes les **5-6 semaines** environ.

2

MASQUE HYDRATANT

N'oublie pas de réaliser un **masque hydratant** ! Après une clarification, tes cheveux peuvent être **asséchés**, il est donc important que tu leur **apportes toute l'hydratation** nécessaire.

3

RINÇAGE ACIDE

Une eau acide est un mélange de **vinaigre de cidre associé à de l'eau froide** qui va aider à **refermer** les **écailles** du cheveu et à leur apporter de la **brillance**.

La clarification

Les recettes

BICARBONATE DE SOUDE

INGRÉDIENTS

- 1 dose habituelle de ton shampoing liquide naturel
- 1 c. à c. de Bicarbonate de soude

+ agressif pour le cuir chevelu et les cheveux

PROCÉDÉ

1. **Mélange** dans un pot le shampoing et le BdS.
2. **Applique** sur le cuir chevelu et les longueurs et **masse** pendant plusieurs minutes pour faire dégorger les anciens produits.
3. **Rince abondamment** avant de réaliser ton masque hydratant.

La clarification

Les recettes

ARGILE MONMORILLIONITE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à s. d'argile verte Montmorillonite
- Un liquide : eau, yaourt, lait de coco,...

+ asséchant pour le cuir chevelu et les cheveux

PROCÉDÉ

Attention, toujours utiliser des ustensiles en bois, car l'argile déteste l'inox !

1. **Mélange** les 2 ingrédients pour former une pâte homogène.
2. **Applique** sur les longueurs et les racines.
3. Laisse **poser 15-20 minutes** maximum et assure-toi que **le mélange ne sèche pas sur les cheveux** au risque de les assécher. **Rince abondamment**.

L'argile a des propriétés lavantes. Il n'est donc pas nécessaire de réaliser un shampoing avant ou après la clarification.

La clarification

Les recettes

SAVON D'ALEP OU DE MARSEILLE

INGRÉDIENTS

- Savon d'Alep 35 % ou de Marseille

+ doux pour le cuir chevelu et les cheveux

PROCÉDÉ

1. Utilise le savon d'Alep/Marseille comme un **shampoing** solide, fais-le mousser et lave tes cheveux.

2. **Rince** abondamment tes cheveux comme un shampoing classique.

La clarification

L'eau acide

Le bicarbonate de soude ou encore l'argile ont tendance à **ouvrir les écailles du cheveu**, il est donc important d'utiliser du **vinaigre de cidre** associé à de l'eau froide pour les **refermer**.

PRÉPARATION

Bouteille vide

Eau

Vignaire de cidre

Pour la préparation c'est super simple ! Ajoute dans ta bouteille **un fond de vinaigre** de cidre – ou jus de citron – de **+/- 1-2 cm de hauteur** et **remplis le reste de la bouteille avec de l'eau**.

UTILISATION

Tu vas utiliser ton eau acide en dernière eau de rinçage.

C'est-à-dire que tu vas réaliser ta routine habituelle et une fois **tous les produits rincés**, **verse** sur toute ta chevelure l'**entièreté de la bouteille d'eau acide**. Après avoir fait cela, pas question de rincer ! Applique tes produits coiffant et le tour est joué.

Ne t'inquiète pas, une fois tes cheveux secs, l'odeur du vinaigre disparaît.

Hydratation, nutrition ou protéine ?

Masque hydratant

MANQUE D'HYDRATATION ?

Tes cheveux manquent d'hydratation s'ils ont beaucoup de **frisottis**, boucles **mal définies**, un effet **paille** et sont **difficiles à démêler**.

0H30 - 2H00

1-2x/SEMAINE

QUELS PRODUITS ?

Le gel d'aloe vera, gel de lin, gel de maïzena, crème d'avoine, compote de fruit (naturel sans sucre ajouté), miel, sirop d'agave, yaourt (de préférence végétal pour l'odeur),...

Tu peux également **enrichir ton masque** avec des actifs et/ou des poudres.

COMMENT L'UTILISER ?

Applique ton masque sur cheveux **propres et humides** – après le shampoing, n'oublie pas – sur l'entièreté de ceux-ci. Pour retirer ton masque, il suffit de le **rincer à l'eau claire**.

Hydratation, nutrition ou protéine ?

Masque nourissant

MANQUE DE NUTRITION ?

Tes cheveux manquent de nutrition s'ils sont **cassants, fragiles, secs et ternes**.

2H00 - 8H00

1-2x/MOIS

QUELS PRODUITS ?

Tous types d'huiles et beurres végétaux bio 1ère pression à froid. Huile de coco, d'olive, ricin ou de moutarde (qui favorisent la pousse), l'huile d'avocat, l'huile d'argan, l'huile de jojoba, le beurre de karité,...

COMMENT L'UTILISER ?

Applique ton bain d'huile sur cheveux **secs**, sur l'entièreté de ta chevelure, en insistant sur les **longueurs et les pointes.**

Pour retirer ton masque, fais **1 ou 2 shampoings** de suite si c'est nécessaire.

Hydratation, nutrition ou protéine ?

Soin protéiné

MANQUE DE PROTÉINES ?

Tes cheveux manquent de protéines s'ils sont **élastiques**, qu'ils **s'étirent** beaucoup avant de se casser, et sont **mous** et **sans volume**.

2H00 - 8H00

1-2x/MOIS

QUELS PRODUITS ?

Protéine de soie, protéine de riz.

COMMENT L'UTILISER ?

Ces protéines sont u**tilisées en tant qu'actifs**, tu peux les **ajouter dans ton masque hydratant** par exemple ou dans ton shampoing si tu utilises une **base neutre** à personnaliser comme celle d'Aroma-Zone ou Waam.

Il faut bien **respecter le dosage**, pour cela, consulte les fiches produit et les conseils d'utilisation.

Enrichir son masque hydratant

Actifs

ACTIFS	PROPRIÉTÉS
Protéines de soie	Améliore et maintient l'hydratation des cheveux, les rend doux, soyeux et brillants, gaine et lisse le cheveu.
Protéines de riz	Améliore et maintient l'hydratation des cheveux, apporte force et volume, facilite le coiffage.
Complexe hydratation intense	Améliore et maintient l'hydratation des cheveux, les rend plus doux et facilite le coiffage.
Provitamine B5	Rend les cheveux plus forts, plus brillants et plus faciles à coiffer, participe à la croissance du cheveu, apaise le cuir chevelu.
Céramides végétales	Réparateur, fortifiant, gaine les cheveux, les rend plus brillants et plus faciles à coiffer, Protecteur, Lutte contre la déshydratation du cuir chevelu et prévient l'apparition de démangeaisons et pellicules.

Il est important de respecter le dosage indiqué dans les fiches produit et les conseils d'utilisation.

Enrichir son masque hydratant

Poudres

POUDRES	PROPRIÉTÉS
Guimauve	Favorise le démêlage des cheveux, adoucit, gaine et protège les cheveux, apporte volume et brillance, apaise les cuirs chevelus sensibles, sujets aux démangeaisons.
Shikakai	Effet lavant en douceur, stimule la pousse et renforcer les cheveux, aide au démêlage.
Amla	Stimule la pousse et renforce les cheveux.
Orange	Apporte brillance, douceur et souplesse et également aide à réguler le sébum au cuire chevelu.
Kapoor Kachli	Tonifie le cuire chevelu, les rend plus épais, plus brillant et facilite le démêlage.
Henné neutre	Apporte force, brillance et volume sans les colorer. Assaini les cuirs chevelus gras ou à pellicules.
Hibiscus	Fortifie le cheveu et apporte de la brillance, accentue les reflets acajou, stimule la pousse des cheveux et lutte contre la chute, prévient l'apparition des pellicules et pointes fourchues.

Fais attention, les poudres sont très volatiles ! Tu peux utiliser un masque ou rester en apnée le temps de faire ta tambouille. Une fois mélangées à un ingrédient liquide (eau, yaourt, etc.) il n'y a plus de danger.

Une routine saine & adaptée

SHAMPOING NATUREL

Favorise un shampoing doux naturel pour **nettoyer en douceur** ton cuir chevelu et retirer toutes les saletés, poussières et impuretés.

APRÈS-SHAMPOING

Favorise un après-shampoing naturel qui va permettre d'**hydrater et de démêler** tes cheveux.

LEAVE-IN

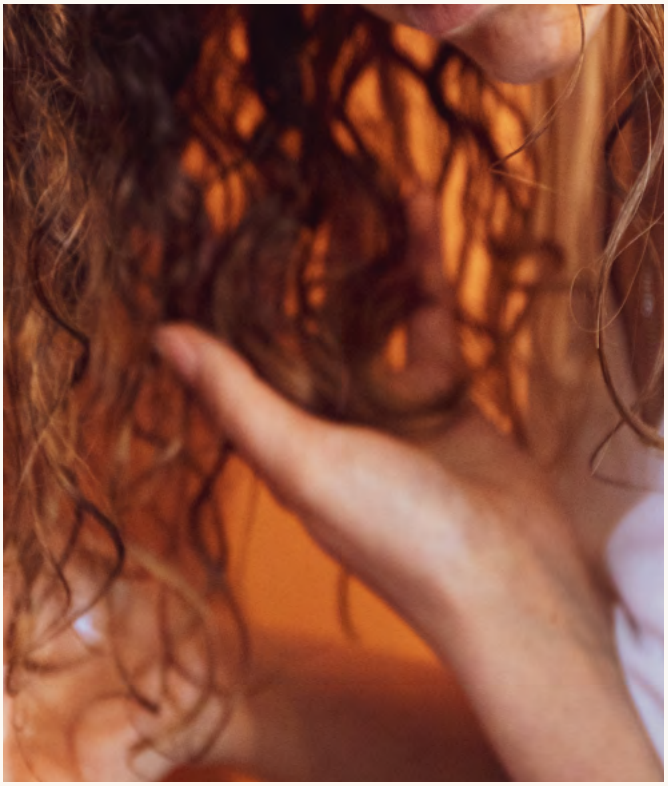
Un leave-in permet de **protéger** tes boucles des agressions extérieures.

GEL COIFFANT

Un gel coiffant permet de **définir** les boucles et de les fixer tout en apportant de l'**hydratation**.

Si tu souhaites voir comment j'applique mes produits lors de ma routine, je te conseille de voir ou revoir ma vidéo explicative dans le guide « Bouclée au Naturel ».

Les bons gestes à retenir



TÊTE EN BAS

N'oublie pas de réaliser toute ta routine la tête penchée vers l'avant. Cela va permettre de **décoller tes racines** du cuir chevelu et également de voir directement **les boucles se former**.

DÉMÊLER SOUS LA DOUCHE

C'est le meilleur moyen de **démêler facilement tes cheveux** à l'aide d'un après-shampoing si c'est nécessaire. Si tu te brosses les cheveux à sec, tu risques de casser tes boucles et d'abîmer tes cheveux en les cassant.

SCRUNCHER

Ah le fameux scrunch, ne l'oublie surtout pas celui-là ! Ce **mouvement** va te permettre de donner un petit coup de main à tes boucles **pour boucler encore plus**. Il va également te permettre de faire **pénétrer les produits** sur toute la longueur.

PLOPPING

Par contre, pour le plopping c'est un peu différent. Tes cheveux peuvent aimer ou détester... à toi de tester! Le plopping permet à mes boucles de **garder leur forme** et également de retirer l'excédent d'eau afin que mes cheveux **sèchent plus rapidement**.

Huiles & beurres végétaux

Huiles sèches

HUILE VÉGÉTALE	PROPRIÉTÉS
Jojoba	Régulatrice et assouplissante.
Brocoli	Apporte douceur et brillance sans les alourdir. Effet lissant permet de contrôler les frisottis.
Piqui	Aide à contrôler les cheveux indisciplinés et à dessiner les boucles.
Pracaxi	Démêlante, gainante, permet de contrôler les frisottis, dessine les boucles, apporte brillance et douceur.
Yangu	Nourrir et discipliner les cheveux bouclés.
Nigelle	Revitalise, assouplit et renforce les cheveux.
Macadamia	Protectrice.
Kukui	Très pénétrante, aide au démêlage.
Noisette	Régulatrice.

Huiles & beurres végétaux

Huiles grasses

HUILE VÉGÉTALE	PROPRIÉTÉS
Coco	Nourrissante.
Ricin	Favorise la pousse, fortifie, nourrit.
Avocat	Apporte brillance, favorise la pousse.
Argan	Fortifie, apporte brillance et éclat.
Olive	Nourrit, apaise, renforce.
Moutarde	Stimule la pousse, lutte contre la perte des cheveux et les pellicules.
Amande douce	Adoucissante, assouplissante, aide à éliminer les pellicules.
Beurre de Karité	Nourrit profondément, apporte de la brillance.
Beurre de Mangue	Nourrissant, répare et prévient les fourches.
Beurre de Murumuru	Réparateur, très bonne pénétration à l'intérieur du cheveu.

Recettes maison

Gel de lin

PRÉPARATION

400ml d'eau

2c.s. de graines de lin

Tu vas commencer par mettre l'**eau dans une casserole** et les **graines de lin dans un tamis.** Plonge le tamis dans la casserole d'eau en veillant à ce que toutes les **graines** soient **recouvertes d'eau**.

Utiliser en masque hydratant / gel coiffant

LA CUISSON

Porte l'eau à ébullition et laisse **cuire** pendant **10-15 minutes** en **mélangeant** les graines dans le tamis régulièrement.

N'oublie pas que lorsque le gel sera **refroidi**, il **deviendra plus épais**. N'attends donc pas trop longtemps sous prétexte que ce n'est pas assez épais.

Lorsque la texture te semble correcte, **retire du feu et enlève le tamis** contenant les graines. Il ne te reste plus qu'à **verser le gel** dans un **récipient stérilisé** et le laisser refroidir.

Tu peux réutiliser les graines 2-3 fois pour produire du gel. Il te suffit de les récupérer et de les congeler. Tu pourras alors réutiliser ces graines pour la prochaine fois.

Recettes maison

Gel de Maïzena

PRÉPARATION

200ml d'eau

2c.c. de Maïzena

Tu vas commencer par mettre l'eau dans une casserole et ajouter la Maïzena afin de **mélanger** les deux ingrédients **à froid**.

Utiliser en masque hydratant / gel coiffant

LA CUISSON

Mets le mélange à **cuire** pendant **10-15 minutes** à feu moyen en **mélangeant régulièrement**.

Lorsque la **texture** s'épaissit et se **gélifie**, retire du feu, **verse le gel dans un récipient stérilisé** et le laisser refroidir.

N'oublie pas que lorsque le gel sera refroidi il deviendra plus épais donc n'attend pas trop longtemps sous prétexte que ce n'est pas assez épais.

Recettes maison

Crème d'avoine

PRÉPARATION

500ml d'eau

5 c.s. de flocons d'avoine

Tu vas commencer par mettre l'**eau** dans une casserole et la **porter à ébullition**. Lorsque l'eau bout tu peux **verser les flocons d'avoine** dans l'eau, veille à diminuer la puissance pour que le mélange ne déborde pas.

Utiliser en masque hydratant / AS / leave-in

LA CUISSON

Laisse **cuire** pendant **10-15 minutes** à feu moyen en mélangeant régulièrement.

N'oublie pas que lorsque la crème sera **refroidie**, elle deviendra **plus épaisse**. N'attend donc pas trop longtemps sous prétexte que ce n'est pas assez épais.

Lorsque tu obtiens une **crème blanche opaque**, retire du feu et **verse la crème dans un tamis** afin de retirer les flocons et ne garder que la crème. Il ne te reste plus qu'à verser la crème dans un **récipient stérilisé** et le laisser refroidir.

Recettes maison

Conservation

RÉFRIGÉRATEUR

4-5 jours maximum au réfrigérateur, de toute façon tu le sentiras à l'odeur s'il n'est plus bon. De cette façon tu en fais une petite quantité chaque semaine.

CONGÉLATEUR

Tu peux en **congeler**, mais pour avoir testé je ne trouve pas ça homogène une fois décongelé, et très liquide.

CONSERVATEUR

Ou comme moi, tu peux ajouter un **conservateur** comme le cosgard en suivant les conseils d'utilisation. Je peux alors le garder facilement **1 mois**.

Les sites & applications

COMPOSITIONS

Grâce à ces deux références, comprends mieux les compositions de tes produits et **vérifie toujours avant d'acheter**.

- INCI Beauty
- La vérité sur les cosmétiques

BOUTIQUES EN LIGNE

Il existe des sites géniaux qui répertorient **plusieurs marques différentes**, naturelles et pour les cheveux bouclés. Grâce à cela, pas besoin d'acheter tes produits sur plein de sites différents, **tout est à portée de main** !

- La Belle Boucle
- Bouclette.co
- Le Bar à Boucle
- Aroma-zone
- Waam cosmétique
- Typology

Lexique

SCRUNCHER
Action de remonter les boucles avec les mains du bas vers le haut en pressant afin que celles-ci se forment correctement et soient bien définies.

PLOPPING
Le plopping est une technique qui consiste à enrouler les cheveux dans un t-shirt en coton afin d'accélérer le séchage naturel et aider à garder la forme des boucles.

ANANAS/PALMIER
Technique qui consiste à attacher ses cheveux sur le haut de la tête – en queue de cheval ou chignon en fonction de la longueur – sans trop serrer, pour dormir, afin d'éviter que les cheveux frottent sur les draps pendant la nuit.

SCELLAGE
Sceller l'hydratation permet de créer un film protecteur autour du cheveu pour maintenir l'hydratation à l'intérieur de celui-ci.

AS
Après-shampoing

LEAVE-IN
Le leave-in est une crème de soin sans rinçage pour protéger les boucles.

BDS
Bicarbonate de soude

HV
Huile Végétale

FRISOTTIS
Ce sont des cheveux rebels qui se désolidarisent des boucles.

Félicitations !

TU AS FINI L'EBOOK

J'espère qu'avec tous ces astuces et conseils tu réussiras à passer le cap et à te lancer dans le naturel pour tes cheveux bouclés !

Bouclée au Naturel

https://boucleeaunaturel.alinegillard.be/

Crédits

Je suis Aline Gillard, j'ai réalisé ce projet pour toi dans le cadre de mon Travail de Fin d'Étude à la Haute École Albert Jacquard.

SOURCES

Merci à toutes ces femmes splendides qui changent la vie de nos boucles pour que nous osions les accepter et les aimer.

- La petite Gaby
- La Belle Boucle
- Décomplexés de la Boucle
- Bouclette.co
- Le Bar à Boucle
- Aroma-zone

PHOTOGRAPHIE

Merci à mon papa, Jean-Michel Gillard qui est toujours partant pour m'aider dans la réalisation de mes projets.

TEXTE

Merci à mon amie, Madeline Riche pour avoir pris le temps de corriger les fautes d'orthographe dans mon contenu.

AVERTISSEMENT

Je tiens à préciser que **je ne suis pas une spécialiste**. Il y a peu, j'étais une débutante également et mon intention est simplement de **partager mon expérience et mes connaissances actuelles** afin d'aider au mieux les débutants.

Il se peut donc qu'il y ait des erreurs, tout le monde en fait, je ne peux pas connaître tout sur tout. J'espère tout de même que **tu apprendras beaucoup de choses** dans cet Ebook/Guide que je t'ai concocté.