



JE RETROUVE UNE  
CHEVELURE DE RÊVE

*Simplymalist*

Avoir une belle chevelure, en bonne santé, est une des préoccupations principales des femmes mais également de la gence masculine.

En effet, la chevelure fait partie intégrante de notre physique, son harmonie, et également son pouvoir de séduction. Mais il arrive bien souvent que nous perdions une partie de nos cheveux, suite à des traitements, un choc émotionnel, également à cause de leur mauvais entretien, l'utilisation de produits décapants, teintures et permanentes, après une grossesse et lors d'un changement de saison et à cause de l'avancée en âge et les prédispositions génétiques.

Parfois, cela est irréversible mais la plupart du temps, on peut remédier à ce problème grâce à une bonne routine.

Je vais donc essayer de vous diriger vers des solutions naturelles, testées et approuvées par moi-même, eh oui, je ne suis pas docteur, je suis juste esthéticienne de formation mais je suis aussi mon propre cobaye. Après de nombreuses déceptions suite à l'achat de produits chimiques du commerce dont on nous vante les miracles, qui, au début, nous donnent l'impression de retrouver une belle chevelure.

Au final il n'en est rien et le cheveu est de plus en plus abîmé à sa source.

Stop au carnage! Revenons aux produits naturels!

J'espère que ce petit livret vous sera utile, tout comme cela a pu l'être pour moi qui ai retrouvé, après quelques mois de routines, une chevelure plus longue, plus forte et soyeuse.



Bonne lecture.

## · L'Alimentation



Je ne vais pas vous apprendre qu'une bonne alimentation est la base d'une bonne santé. Notre corps a besoin de nutriments pour fonctionner correctement et lorsqu'il y a des carences, cela se ressent directement, que ce soit au niveau de la peau, des ongles, des cheveux et évidemment de l'état général.

Première chose à faire lorsque vous constatez une chute de cheveux, c'est d'effectuer un bilan sanguin prescrit par votre médecin généraliste. Il pourra vérifier si vous êtes en bonne santé et si vous n'avez pas de carence(s). S'il y en a, votre médecin vous prescrira probablement une cure de vitamines, que ce soient magnésium, calcium, fer ou autre pour y remédier.

Il est possible aussi de prendre des compléments alimentaires comme la levure de bière ou tout ce qui est cystéine, vitamine b etc...

Je vous invite à vous renseigner car cela est au cas par cas.

Niveau santé, il est indispensable de boire minimum 1,5 litre d'eau par jour, que ce soit pour votre bien-être ou pour le bon fonctionnement de vos organes, votre corps en a absolument besoin et ce n'est pas à négliger. Pour celles et ceux qui oublient de boire, il existe même des applications sur smartphone qui fonctionnent comme des alarmes pour vous prévenir de boire toutes les heures et les effets s'en ressentiront dans la poussée capillaire.

### ·Gommage du cuir chevelu



Pour préparer votre cuir chevelu, je vous conseille le gommage car il va activer la circulation sanguine. Qui dit activation de la circulation sanguine dit amélioration de la repousse capillaire.

Pour cela, vous pourrez utiliser soit du sucre, du sel ou du bicarbonate de soude mélangé à un peu d'eau puis il vous suffit de masser avec le bout de vos doigts votre cuir chevelu pendant quelques minutes et ce, avant votre shampoing ou masque; n'oubliez pas de bien rincer à l'eau claire.

Cela va nettoyer, purifier et enlever les résidus causés par les produits coiffants, le sébum etc.. Et votre cuir chevelu respirera beaucoup mieux.

Je pourrais aussi vous conseiller le marc de café qui est extra pour le gommage corporel mais aussi pour le cuir chevelu; Il reste tout de même très difficile à rincer contrairement au sel ou sucre. Faites ce gommage 1 à 2 fois par mois, si cela est nécessaire.

**·Bannir les produits contenant parabens et sodium laureth sulfate**



Après des années de tests en tous genres, de nombreuses études mettent en avant les effets néfastes des parabens sur notre santé. Le sodium laureth sulfate est aussi un agent qui agresse le cheveu et l'irrite. Je vous invite à consulter google pour en savoir davantage sur leurs méfaits.

## ·Les bains d'huiles



Voici une routine qui a fait chez moi des miracles et que je recommande vivement.

C'est un soin à faire aussi souvent que vous le souhaitez (tout en espaçant tout de même de quelques jours les bains d'huiles de façon à laisser le cuir chevelu respirer un peu)

Comme j'aime le répéter assez souvent, la nature nous offre beaucoup de choses et de nombreux bienfaits se trouvent dans les plantes; il suffit juste d'en connaître leurs propriétés.

Je vais vous citer plusieurs huiles ainsi que leurs propriétés mais il en existe d'autres évidemment mais celles dont je vais vous parler m'ont permis d'obtenir de bons résultats.

Un point à ne pas négliger, la provenance de vos huiles.

Il en existe un peu partout sur le marché; je peux vous citer par exemple l'huile d'argan qui est très à la mode. On lui donne facilement cette appellation mais on la retrouve coupée avec de la

paraffine dans certains magasins. Veuillez donc faire attention lors de l'achat de vos huiles naturelles.

On peut en trouver à tous les prix, parfois beaucoup plus cher car elles viennent de loin ou bien la marque qui les propose se fait une marge importante, mais vous pouvez en trouver aussi des pures à très bon marché (je vous conseillerai à la fin de l'e-book des marchands de confiance).

Je vais donc vous parler des huiles les plus performantes pour la repousse capillaire.

- L'huile de Ricin:



C'est celle dont on parle le plus et celle qui est la plus vantée pour la repousse. Elle n'a pas une odeur agréable, est un peu visqueuse mais est très efficace. Perso, je la combine toujours avec l'huile de moutarde, ce qui permet une application beaucoup plus facile.

Quelques gouttes dans le creux de la main et en massage sur les racines des cheveux; On peut également couvrir la tête pour permettre à l'huile de mieux pénétrer. Laissez poser le temps que



vous souhaitez, minimum 1h, que cela agisse bien. Essayez d'effectuer ce soin chaque semaine. Grâce à cette huile et celle de moutarde, j'ai eu une belle repousse après mes accouchements et les parties clairsemées de mon crâne se sont comblées et ce, en moins d'une année.

#### - L'huile de nigelle

C'est une huile aux multiples vertus que ce soit pour le corps ou les cheveux. Il en existe différentes sortes venant d'Arabie saoudite, d'Egypte, d'Algérie et elle a différents noms comme habba sawda, habbat al baraka et en français huile de nigelle.

Contre la chute des cheveux, vous devrez ajouter le jus d'un citron dans le traitement.

Massez-vous le cuir chevelu avec le jus d'un citron pendant quelques minutes, n'hésitez pas à froter vraiment toute la zone capillaire et surtout là où il y a une chute ou perte. Ensuite, rincez bien à l'eau tiède. Enfin, prenez l'huile de nigelle dans le creux de votre main et appliquez sur vos racines en insistant bien et laissez poser autant que possible, minimum 1h, couvrez vos cheveux d'un bandana, bonnet ou serviette, encore mieux chaude pour que l'huile agisse du mieux possible car la chaleur aide vraiment.

J'ai pu tester ce soin par le passé et j'avais noté une bonne amélioration. Je n'ai pas été assidue mais les débuts étaient très concluants.

- L'huile de moutarde.

C'est l'huile préférée des femmes indiennes et tout le monde remarque sans aucun doute que leurs chevelures figurent parmi les plus belles car elles en prennent vraiment soin , et ce, depuis leur plus jeune âge. C'est sacré en Inde la chevelure. Donc, comme je vous le disais plus haut, je combine cette huile à l'huile de ricin car chacune a de superbes propriétés et qu'ensemble elles s'appliquent plus facilement.

Donc à vous de voir, vous pouvez l'utiliser seule en bain d'huile ou même en masque ou sur les longueurs , elle prévient la chute et les cheveux grisonnants.

## - L'huile de Coco



Qui n'a jamais testé cette huile? à part la personne qui ne l'aime pas évidemment. C'est une huile que l'on trouve partout, à très bon marché et son odeur nous fait voyager et en plus de cela elle a énormément de bienfaits que ce soit pour la peau, les cheveux ou l'organisme.

On la retrouve sous forme d'huile et de lait.

Certaines femmes la conseillent pour dégorger le henné lorsqu'il a trop pris ou pour retirer une coloration (utiliser le lait de coco dans ce cas là).

L'huile de coco est la seule huile qui pénètre vraiment la fibre capillaire donc elle va nourrir, réparer le cheveu et également le protéger (normalement je vous parle de cette huile en premier car

pour moi c'est la meilleure des huiles mais comme on évoque la repousse capillaire, je ne l'ai pas ajoutée en première place)

Vous pourrez donc l'utiliser en bain d'huile tout comme les autres puis également l'utiliser pour vous coiffer, nourrir vos pointes etc...sans avoir forcément à la rincer car elle ne laisse pas un aspect gras.

Elle agit également sur la repousse et c'est une huile bon marché donc ne vous en privez pas. Je vous conseille de l'acheter vierge car de meilleure qualité et certaines peuvent aussi être utilisées en gastronomie, et oui , donc pourquoi s'en priver? Sachant qu'elle est aussi très bonne pour la santé, cela ne pourra que vous faire du bien à l'intérieur mais également à l'extérieur.

Voilà les principales huiles qui sont très efficaces. Vous avez aussi l'huile de sésame, l'huile d'ail, de fenugrec, de roquette et beaucoup d'autres, il serait difficile de toutes vous les énoncer cependant vous pouvez trouver un mélange de ces huiles que l'on appelle zit al haya (qui veut dire huile de serpent en arabe, ne me demandez pas pourquoi ce nom car au final il n'y a pas de serpent dedans^^) mais si vous souhaitez l'acheter, faites attention car la boîte bleue avec un serpent dessus est loin d'être naturelle et est très dangereuse pour la santé. Donc faites attention lors de vos achats si vous souhaitez acheter des huiles mélangées, vérifiez leur composition avant tout

car on veut souvent nous vendre du rêve mais notre santé passe avant tout.

### **·Brossage doux et Massage du cuir chevelu**



Ou comment allier le plaisir à l'efficacité?

Qui n'a jamais apprécié de se faire masser la tête lors d'un passage chez le coiffeur ?

En effet, comme je vous en ai parlé plus haut avec le gommage, le massage active la circulation sanguine et donc aide à la repousse du bulbe.

Certains, sur le net, vantent même la technique de massage, la tête à l'envers, ce qui faciliterait une repousse phénoménale des cheveux mais comme cela peut être dangereux, je ne vous le conseillerais pas de mon côté.

Le massage quotidien ou plusieurs fois par semaine fera amplement l'affaire et ce, du bout des doigts, par mouvements circulaires et de haut en bas. On commence toujours par le haut de la tête.

Mais n'oublions pas une chose primordiale: laquelle??

La brosse!

Et oui, qui ne possède pas de brosse à cheveux? Mais chaque nature de cheveux doit trouver la brosse qui lui convient.

On préférera les brosses.

On évitera les peignes qui font mal aux cheveux et en arrachent plein, à part les peignes à grosses dents qui conviennent bien aux cheveux afros.

Le brossage est important mais s'il est bien fait, sinon cela ne vaut pas la peine.

Choisir une bonne brosse, la laver régulièrement avec un peu de savon ou du bicarbonate de soude voire une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'arbre à thé.

Contre les nœuds et pour ne pas agresser les cheveux longs, on commencera à brosser les pointes en tenant bien mèche par mèche puis on continuera aux racines, cela est plus doux et préserve davantage la fibre capillaire.

On préférera démêler les cheveux lors de l'après- shampoing et on les laissera sécher à l'air libre ou dans une serviette.



### **·Poudres ayurvédiques ou poudres indiennes**

Elles sont utilisées depuis des millénaires chez les femmes indiennes et commencent à être connues et utilisées depuis quelques années en France et alentours. Chacune à ses vertus mais je ne pourrai développer ce sujet car pas assez de recul.

J'en ai testé quelques-unes achetées chez Aromazone dont le shikakai qui est connu comme un bonne alternative aux shampoings, je vous invite à consulter Mr Google pour en savoir plus ou le site aroma-zone qui est très complet à ce sujet.

Vous avez également le henné qui est une poudre très intéressante. C'est une plante que l'on trouve un peu partout, en Arabie, au Maghreb, en Inde, on la réduit en poudre et avec de l'eau chaude

on obtient une pâte que l'on applique sous forme de masque. Il rend le cheveu beaucoup plus fort et lui apporte du volume tout en éradiquant également les pellicules. Sachez que le henné colore, souvent en orange, mais cela dépend de la couleur de vos cheveux. On peut également le mélanger à d'autres plantes ou teintures naturelles pour modifier sa couleur. Pour celles qui ne veulent pas colorer, vous avez le henné neutre qui vous apportera les soins recherchés sans colorer vos cheveux.

C'est une plante aux diverses vertus.

### **·L'aide de l'ail et l'oignon**



Ils sont bons pour la santé et peuvent également interagir sur la repousse capillaire.

Au Maghreb, quand on a une chute de cheveux, on se frotte le crâne avec une gousse d'ail et on laisse agir. Cela donne



normalement de bons résultats ainsi que l'huile où l'ail a macéré en application.

Idem pour l'oignon qui contient du soufre et agit bien sur le bulbe. Vous pouvez le râper et récupérer son jus et l'incorporer à votre bouteille de shampoing par exemple.

L'inconvénient est que l'odeur est super désagréable donc personnellement je n'ai pas voulu continuer car c'était insupportable déjà pour mon odorat et encore pire pour mon mari, le pauvre...Et c'est à faire sur une longue durée donc courage et perspicacité au rendez-vous.

### **·Les Huiles essentielles**

Avec en tête l'huile essentielle de Bay st Thomas qui est la plus connue pour la repousse du cheveu, à utiliser en général diluée dans votre shampoing.

Il y a également d'autres huiles essentielles comme celle de romarin qui est un tonique pour le cuir chevelu ainsi que la lavande ou le laurier et l'arbre à thé;

## Recette antichute:

10 gouttes d'huile essentielle de Bay st Thomas et 10 ml d'huile végétale d'avocat ou ricin. Masser votre cuir chevelu à l'aide de cette huile une fois par semaine, laisser poser et bien rincer.

Pour d'autres infos sur les huiles essentielles et leur utilisation, je vous vous dirige vers le site *Aroma-Zone*.

Pour les huiles essentielles, toujours demander conseil et je la déconseille aux femmes enceintes et allaitantes car elles sont très concentrées et peuvent être dangereuses pour le bébé. Suivez également toujours les instructions car on ne peut pas les manipuler n'importe comment.

Il existe plusieurs livres sur les huiles essentielles, pour les connaître davantage et surtout savoir les utiliser correctement, le plus connu est celui de Danièle festy.

## ·Cure de Sébum

Mais késako?

Cela fait penser à quelque chose de sale mais pas tant que ça au final.

Lorsque j'ai découvert cela sur la blogosphère, j'étais un peu étonnée et sceptique puis je me suis dit "allez pourquoi ne pas tester, c'est gratuit et ne va pas me faire de mal". Cela consiste à ne plus se laver les cheveux avec du shampoing, laisser le cheveu vivre sa vie en fait.. On le brosse tous les jours consciencieusement et avec une brosse propre. Le sébum a pour propriété de protéger le cheveu, le nourrir également, et oui comme la nature est bien faite, quelle idée de rajouter du shampoing et autres produits modifiés.

Alors la première semaine on a l'impression d'avoir les cheveux tous cracra mais lorsque l'on continue la cure (pour les courageuses) eh bien on retrouve un cheveu sain, mieux hydraté et qui retrouve sa nature initiale et cela marche également pour les cheveux gras. Les cheveux qui avaient aussi perdu leurs boucles se remettent à onduler.

Bref, c'est une cure à essayer.

Beaucoup arrêteront très vite, d'autres iront jusqu'au bout et verront les effets qui sont positifs aussi bien sur la texture du cheveu que sur sa repousse.

Seules choses tolérées: brossage et rebrossage et eau claire, c'est tout.

Je vous laisse faire l'expérience.

J'ai eu de bons résultats, mes cheveux étaient très doux, faciles à brosser, sûrement un peu de repousse (mais je n'ai rien mesuré); le seul point négatif je dirais, c'est l'odeur (en fait il n'y en a pas), on a tellement pris l'habitude de se faire un shampoing et avoir l'odeur qui reste que cela nous manque, même le fait de faire notre shampoing sous la douche, c'est une question d'habitude en fait..

Je vous conseillerais cette cure 1 à 2 fois par an et sinon tout le temps pour les accros au naturel.

### ·Le Kardoune



Là encore, vous allez me dire mais qu'est-ce que c'est que cela?

Et bien c'est tout simplement le lisseur naturel!

Finis les plaques chauffantes qui vous brûlent les cheveux, vous n'aurez plus d'excuses mesdames.

Le kardoune est l'appellation la plus répandue au Maghreb et il est utilisé depuis des siècles là-bas. Les femmes s'en souviennent toutes car leurs mamans leur faisaient cela lorsqu'elles étaient petites avant de dormir pour dompter leur longue chevelure souvent bouclée voire crépue.

C'est donc un long ruban, qu'on trouve de toutes les couleurs, cela ressemble au sfifa (que l'on utilise pour décorer les caftans) et on l'entoure sur la chevelure qui est préalablement coiffée en queue de cheval; on peut également l'enrouler autour d'une tresse pour avoir de belles ondulations.

On pourra le faire sur cheveux humides ou huilés pour que cette dernière pénètre bien et on dormira avec ou du moins, on le gardera durant quelques heures pour qu'ensuite, les cheveux soient tous lisses, tous doux, bref, cela est très efficace et sans désagréments comparé aux lisseurs en tous genres.

Comme le cheveu est protégé est aussi tiré, cela va également être une cause pour la repousse du bulbe capillaire, en soin complémentaire.

## ·Les Coiffures Protectrices



En effet, le rôle de la coiffure peut jouer aussi sur l'état des cheveux.

Il ne faut pas trop les tirer, par exemple les extensions sont vraiment à proscrire pour l'entretien de vos cheveux, elles les empêchent de respirer et peut aussi vous procurer des migraines.

Choisir des élastiques assez larges et souples et pas d'élastiques qu'on récupère sur les produits ménagers.

Les tresses assez lâches sont une bonne alternative car le cheveu est protégé et s'emmêle moins .

Les chignons aussi, pas trop serrés, aident à protéger les cheveux .



Voilà, c'est la fin de cet ebook consacré à notre chevelure.

C'est une liste non exhaustive et surtout le fruit de mes recherches et expériences et il pourra bien-sûr être complété.

Ayant eue trois grossesses et donc une chute de cheveux assez importante, sans parler des différentes décolorations (que j'ai stoppé totalement), j'ai réussi grâce à ces différents soins à retrouver en moins d'une année, une chevelure en bonne santé, plus fournie et j'en suis très contente.

Je continue ces soins et j'espère qu'ils vous seront profitables, sachant que chaque personne, chaque nature est différente et que tout ne peut pas convenir à tout le monde, je ne peux vous garantir

une réussite à 100% mais testez et faites-moi part de votre expérience et également vos critiques.

En route pour cette nouvelle aventure et cette nouvelle routine au naturel!

Soyez simple, soyez vous-même





## Liste des articles et boutiques de confiance

Pour les huiles naturelles, je vous conseille les yeux fermés la boutique



Leurs huiles sont artisanales et viennent du maroc. Elles sont pures et à très bon marché et en plus de cela, les résultats se font ressentir rapidement. J'ai vraiment eu un coup de cœur pour cette boutique.

Pour les huiles essentielles et poudres ayurvédiques

La boutique et je dirais THE boutique , où vous trouverez absolument tout c'est [Aroma Zone](#) ,tout y est et leur mode d'utilisation et propriétés sont répertoriés donc je ne peux que vous la conseiller. Et une nouvelle boutique qui est extra c'est [Joli'Essence](#) ,des produits de qualité,une livraison rapide et soignée.

Pour les brosses

Une [tangle deezer](#) ou imitation, elle aide bien à démêler sans faire mal ou abimer le cheveu.

Après je vous conseille, pour les budgets plus importants, la marque [TEK](#) qui propose de bonnes brosses.

Pour le Kardoune, vous en trouverez chez



**Allez, c'est à vous !**



## Simplymalist 2015

Cet ebook est offert aux abonnés du site [www.simplymalist.com](http://www.simplymalist.com)

Il ne peut être vendu.