



ROUTINE BEAUTÉ AU
NATUREL POUR LES
FRISÉES:

MES SECRETS POUR
DES BOUCLES
PARFAITES!

ARIANE PARÉ-LE GAL
GOURMETS Sauvage.ca



À TOUTES LES FRISÉES

Je vous entends!!! Trouver les bons produits et la routine qui convient à des cheveux frisés, c'est tout un parcours! J'ai mis des années avant de découvrir ce qui fonctionne réellement pour mes boucles.

Entre les produits commerciaux aux ingrédients douteux souvent hors de prix, et les innombrables conseils de coiffeurs qui proposent des routines compliquées (j'ai 10 minutes pour me préparer le matin, top chrono!), je n'ai jamais trouvé ce qui me convenait parfaitement. J'ai donc créé ma propre collection de soins capillaires pour dompter ma crinière au naturel sans me compliquer la vie!

3 critères ont guidé mes essais: je voulais une gamme minimaliste (on ne veut pas devoir utiliser 75 produits!), sécuritaire, tant pour moi que pour l'environnement, et surtout abordable parce que les produits spécialisés pour les cheveux bouclés sont généralement très chers (comme si les compagnies profitaient de notre désespoir d'arriver à gérer nos cheveux ;-))

Et vous savez quoi, en 20 ans, mes cheveux n'ont jamais été aussi vigoureux, mes boucles aussi définies et ma routine aussi simple.

Je vous présente donc ma collection, mais surtout mes astuces pour faire tourner les têtes avec vos boucles, sans vous la casser!

Aziane

TABLE DES MATIÈRES

04

RÉVÉLEZ VOS BOUCLES

05 - 07

ÉTAPE 1 : LE LAVAGE

08 - 09

ÉTAPE 2 : HYDRATATION ET
DÉMÊLAGE

10 - 13

ÉTAPE 3 : SCULPTEZ VOS BOUCLES

14 - 15

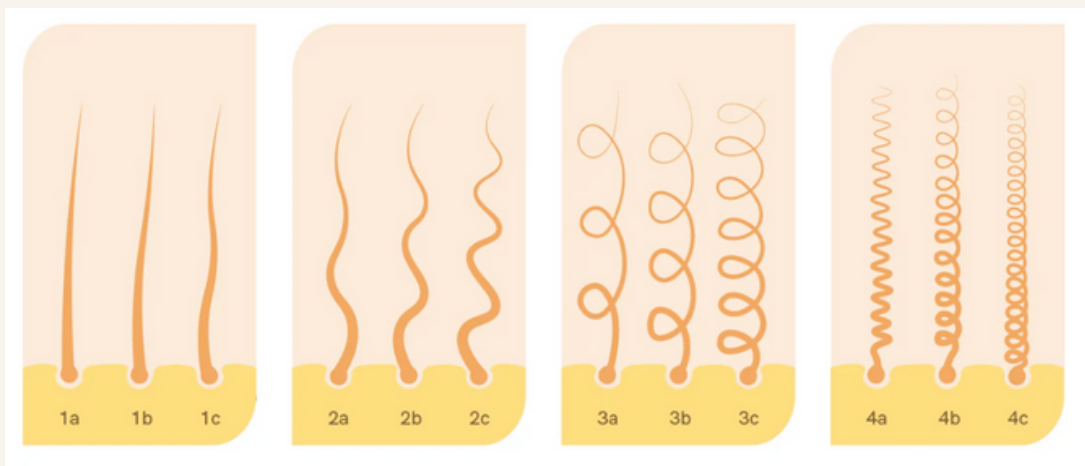
ÉTAPE 4 : LE SÉCHAGE

16 - 20

L'ENTRETIEN

RÉVÉLEZ VOS BOUCLES!

Que vous ayez les cheveux ondulés, frisés ou crépus, il y a fort à parier que votre potentiel de boucle n'est pas pleinement révélé! Avec les bons produits et la bonne routine, plusieurs femmes ont découvert qu'elles sont plus frisées qu'elles ne le croyaient et qu'elles aussi peuvent avoir des boucles bien définies sans grand effort!



La méthode que nous vous proposons est simple et nécessite très peu d'investissement en temps et en argent, mais ses **résultats sont visibles dès le premier essai!** Voici ce dont vous aurez besoin:

Un shampoing pour cheveux frisés sans sulfates dérivé du pétrole

Un revitalisant très hydratant

Une crème coiffante naturelle

La bonne technique pour définir les boucles

Une brosse à cheveux frisés

Une serviette de micro-fibres pour les cheveux

ÉTAPE 1

LE LAVAGE AVEC UN SHAMPOOING DOUX ET HYDRATANT



LE CHOIX DES INGRÉDIENTS

Pour des cheveux frisés en bonne santé, il est primordial d'éviter à tout prix certains produits nocifs tels les sulfates dérivés du pétrole, les silicones et les alcools asséchants. Ces ingrédients peuvent éliminer les huiles naturelles de vos cheveux (qui en ont bien besoin car les cheveux frisés sont généralement très secs), provoquer des frisottis et rendre vos boucles ternes, cassantes et lourdes. Si vous devez retenir une seule chose de ce tutoriel, croyez-moi, c'est de choisir des produits qui contiennent les bons ingrédients!

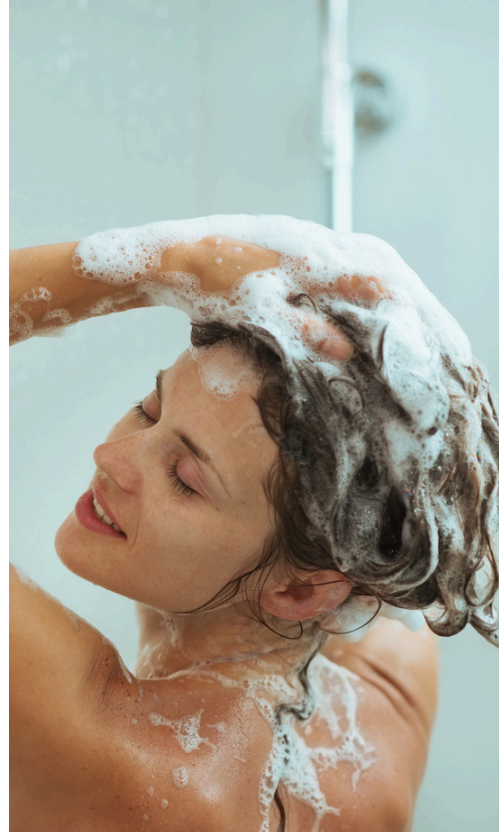


LE BON PRODUIT, MAIS PAS TROP SOUVENT!

Les cheveux frisés étant naturellement très secs, je vous recommande d'éviter de les laver trop souvent. Pour ma part, je conserve leur hydratation naturelle en limitant les lavages à 1, parfois 2 fois par semaine. Rien n'empêche par contre de prendre votre douche chaque jour et d'appliquer du revitalisant pour démêler et coiffer vos boucles!

ET QUE ÇA MOUSSE!

Première étape donc, je mise sur un nettoyage en douceur avec le **shampooing solide bleu à la camomille de Gourmet Sauvage**. Ce shampooing a été conçu pour les cheveux très secs comme les cheveux frisés, mais il convient aussi pour les cheveux blancs ou teints. Il contient notamment de l'huile de ricin qui nourrit et répare les cheveux dévitalisés et favorise leur croissance.



APPLICATION

En plus d'être très hydratant, notre shampooing est ultra-moussant ce qui rend son utilisation vraiment agréable! Appliquez le shampooing principalement à la racine, là où il est vraiment nécessaire, en le glissant à trois ou quatre reprises, du cuir chevelu jusqu'à la mi-longueur. Inutile d'en mettre partout, la mousse qui s'écoule lors du rinçage nettoiera suffisamment les pointes sans les assécher.

ASTUCES

- Pour obtenir une mousse encore plus généreuse, je fais deux shampoings. Le premier déloge les impuretés, puis je rince rapidement et je fais un second shampooing qui crée une mousse très abondante qui enveloppe mes boucles. Ce petit truc simple va changer votre routine de lavage, je vous le promets!
- N'oubliez pas de laisser sécher votre savon à l'extérieur de la douche entre les lavages pour qu'il dure le plus longtemps possible. Si vous voyagez, enveloppez-le simplement dans une débarbouillette lors du transport.



UN CHOIX ÉCOLO

Un seul shampooing solide bleu pour cheveux frisés correspond à + ou - 70 lavages! C'est donc une option vraiment économique et surtout écologique car vous évitez d'envoyer à l'enfouissement de nombreuses bouteilles de plastique!

ÉTAPE 2

LE SOIN NOURRISSANT & DÉMÊLAGE AVEC LE REVITALISANT SOLIDE



ON DÉMÊLE!

Après le lavage, l'hydratation est essentielle. J'utilise le revitalisant solide à l'argousier de Gourmet Sauvage conçu pour hydrater les cheveux en profondeur et permettre un démêlage tout en douceur (c'est le nerf de la guerre quand on a les cheveux frisés, non?).

APPLICATION

Faites glisser le revitalisant de la mi-longueur jusqu'aux pointes. Soyez généreuse et effectuez plusieurs passages pour que les cheveux soient bien couverts de démêlant. N'hésitez pas à attendre quelques minutes que le produit fasse effet, puis démêlez, vos cheveux avec un peigne à dents larges, une brosse à cheveux frisés ou simplement avec vos doigts. Le démêlage doit toujours se faire sous la douche, alors que vos cheveux sont bien enduits de revitalisant. Finalement rincez vos cheveux.



TRAITEMENT INTENSIF

1 fois par semaine ou au besoin, j'applique mon revitalisant des longueurs aux pointes et je laisse reposer quelques heures avant de rincer. Si mes cheveux sont très secs, il m'arrive de dormir avec le revitalisant en protégeant mes cheveux avec une serviette en microfibre. Cela redonne vie à mes boucles qui adorent cette cure de jeunesse!



ÉTAPE 3

SCULPTEZ VOS BOUCLES AVEC UNE CRÈME COIFFANTE NATURELLE



ON ÉPONGE!

Vos cheveux sont propres, hydratés et démêlés et vous sortez de la douche. Avant l'étape cruciale de la définition des boucles, il faut les éponger.

Ne faites surtout pas l'erreur d'absorber toute l'eau! Vous ne voulez pas que vos cheveux dégoûtent partout, mais vous voulez les garder les plus mouillés possible: c'est le secret de la réussite d'une tête bouclée resplendissante! Au sortir de la douche, je tords mes cheveux à la main pour enlever l'excédent d'eau puis j'éponge rapidement les pointes avec une serviette en microfibre (pour éviter les frisottis causés par les serviettes de bain régulières). À cette étape, mes cheveux sont encore très mouillés et si par mégarde je les éponge trop ou s'ils sèchent, je les humidifie avec un vaporisateur d'eau.



DÉFINITION DÉFINITION DÉFINITION

C'est le moment de définir vos boucles! J'applique la **crème coiffante au gel de lin et prêle de Gourmet Sauvage**. Ce produit est très nourrissant grâce aux nombreux ingrédients riches qu'il contient, dont la prêle qui fortifie les cheveux.

Il permet aussi de sculpter vos boucles en éliminant les frisottis et en structurant les ondulations naturelles de vos cheveux sans rendre votre chevelure rigide comme le fait le gel. De plus, la crème coiffante limite l'augmentation de volume de votre chevelure au courant de la journée (mesdames, vous avez certainement déjà fait l'expérience d'une jolie tête le matin qui devient incontrôlable en fin de journée!)

C'est mon alliée incontestable pour obtenir des boucles bien définies et souple pour un look super naturel.



LA MÉTHODE RAPIDE POUR DES BOUCLES UN PEU SAUVAGES: LES MAINS EN PRIÈRE.

Répartissez la crème coiffante dans vos paumes, puis prenez une petite section de cheveux, tenez-la entre vos paumes près de la racine et glissez fermement jusqu'aux pointes.

Une fois que tous vos cheveux sont enduits de crème coiffante, penchez votre tête sur le côté en pressant vos boucles dans votre main du bas vers le haut. En bon français on appelle ça *scruncher* les boucles pour leur donner du volume!

Cette méthode vous permettra d'obtenir des boucles à la définition naturelle en quelques instants seulement!



MÉTHODE POUR DES BOUCLES ULTRA DÉFINIES: LE SCULPTAGE AVEC LES DOIGTS

Si vous préférez des boucles définies avec précision, alors la méthode de sculptage avec les doigts est pour vous!

Divisez vos cheveux en sections avec vos mains ou à l'aide d'une brosse à cheveux frisés, puis formez chaque boucle en enroulant des mèches autour de votre index de la pointe à la racine et retirez votre doigt, sans tirer vers le bas.

Commencez avec les cheveux à l'arrière près de la nuque, puis avancez vers le haut et l'avant de votre tête. Vous pouvez déterminer la grosseur de vos boucles en sculptant des mèches plus ou moins grosses.

Lorsque vous avez terminé, n'oubliez pas de compresser les pointes de vos cheveux avec la paume de la main, en les remontant vers le cuir chevelu pour créer du volume et des boucles aérées.

Cette technique demande un peu plus de temps (notez que vous deviendrez de plus en plus rapide, je ne mets pas plus de 10 minutes à faire mes boucles de cette façon), mais le résultat est incroyable! Vos boucles seront hyper définies, sans frisottis et garderont leur forme tout au long de la journée.



ASTUCE

La technique du sculptage avec les doigts peut être effectuée en séparant les cheveux avec les mains ou avec une brosse à cheveux frisés, mais j'ai une nette préférence pour l'utilisation de la brosse car mes cheveux sont longs et j'aime démêler chaque section avant de sculpter les boucles. Assurez-vous de brosser vos cheveux en positionnant la brosse à l'intérieur de votre cuir chevelu, les poils de la brosse pointant vers l'extérieur. Cela permettra de donner un peu de volume à la racine et d'éviter le look *A frame* où les cheveux sont plats à la racine et très volumineux aux pointes!

ÉTAPE 4

LE SÉCHAGE





AU NATUREL!

Une fois la crème coiffante bien répartie, penchez votre tête vers l'avant et enveloppez vos cheveux dans une serviette de microfibre ou un t-shirt de coton. C'est la technique du plopping: elle permet d'absorber l'excédent d'eau sans défaire vos boucles. Au bout de 10 à 15 minutes quand vos cheveux sont moins humides, retirez la serviette.

Idéalement, je laisse mes cheveux sécher à l'air libre pour préserver l'hydratation et la définition des boucles. Pour ajouter un peu de volume pendant le séchage, j'aime utiliser une pince à cheveux sur le dessus de ma tête pour soulever légèrement les racines.

Si vous utilisez un séchoir, assurez-vous d'utiliser un diffuseur pour répartir la chaleur de manière uniforme et éviter les frisottis. Gardez la température basse pour ne pas abîmer vos cheveux.

ENTRETIEN



HYDRATER

Traiter les pointes 2 à 3 fois semaine

Pour garder mes boucles pleines de vitalité, j'hydrate régulièrement mes pointes avec une huile nourrissante, comme l'huile sacrée ou l'huile précieuse de Gourmet Sauvage. Cela peut être fait sur des cheveux secs ou mouillés, entre les lavages ou juste avant de coiffer vos cheveux. J'applique l'huile sur mes pointes 2 à 3 fois par semaine, au besoin, selon la saison.



FORTIFIER

Fortifier la chevelure 1 fois par semaine

J'applique régulièrement une huile fortifiante au romarin sur mon cuir chevelu en le massant en profondeur pour favoriser la repousse de mes cheveux et les rendre plus denses. Appliquez l'huile le soir avant de vous coucher, dormez avec une serviette en microfibre et lavez vos cheveux le lendemain.

Cette huile peut être faite à la main (vous trouverez plusieurs recettes en ligne) et qui sait, peut-être Gourmet Sauvage en produira-il un jour!

PRÉSERVER

Si vous voulez avoir de belles boucles sans refaire votre routine tous les matins, dormez avec un bonnet en soie ou en satin pour cheveux frisés. Ces bonnets particulièrement chics (hehum...) se trouvent facilement en ligne et ne coûtent pas très cher. Ils évitent aux cheveux de frotter contre le le coton de vos taies d'oreiller et de faire des frisottis. C'est efficace mais un peu tue-l'amour! Au réveil, un léger vaporisateur d'eau et une touche de crème coiffante suffisent à redonner forme et définition à vos boucles principales.

LES INDISPENSABLES



Shampooing hydratant
17.00\$



Revitalisant réparateur
17.00\$



crème coiffante
20.00\$

OU



Ensemble complet pour cheveux frisés
54.00\$

JE LE VEUX!

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS PROCURER AUSSI

Une huile pour hydrater vos pointes! Ici on a pensé à vous en produisant des cosmétiques versatiles: nos sérums visage, l'huile précieuse et l'huile sacrée font tous deux des petits miracles pour les cheveux frisés.

J'utilise **l'huile sacrée** qui est la plus hydratante des deux et dont l'odeur est tout simplement exquise!



Huile sacrée
48.00\$



Huile précieuse
36.00\$

+



Brosse à cheveux frisés



Serviette en micro-
fibre



Bonnet de satin pour
dormir

COMMANDEZ VOTRE ENSEMBLE POUR CHEVEUX FRISÉS



GOURMETS Sauvage.CA

LIVRAISON GRATUITE 115\$ ET PLUS (AVANT TX)

À VOUS LES FRISÉES!

J'espère que ces petits trucs vous permettront de simplifier votre routine capillaire. Si vous aussi vous cherchez à avoir des boucles souples, définies et en pleine santé, jour après jour, je vous encourage à essayer cette routine et à découvrir la magie des soins naturels. C'est simple, économique et écologique et vous ferez tourner les têtes!



Ariane