

unboncoiffeur.fr

UBC MAGAZINE

#1, SEPTEMBRE 2023

CAPILLAIRE CONSCIENCE

VOTRE GUIDE VERS UNE CHEVELURE SAINE ET RAYONNANTE.

CHOYEZ VOS CHEVEUX, CHOYEZ-VOUS

NOS CONSEILS

FAQ 10

ON RÉPOND À VOS QUESTIONS

9 771011 832156

Table des Matières

1. Introduction: La simplicité est la clé 04 - 05
2. Le Lavage 06 - 07
   - La bonne fréquence
   - Choisir son shampooing
   - Techniques et astuces DIY
   - Questions à méditer
3. Le Soin 08 - 09
   - Hydratation: moins c'est plus
   - Masques maison faciles
   - Démêlage sans douleur
   - Questions à méditer
4. Le Coiffage 10 - 13
   - Outils essentiels
   - Coiffures rapides et simples
   - Astuces DIY pour une tenue longue durée
   - Questions à méditer
5. Mythes Capillaires: rions un peu! 14 - 15
6. FAQ 16 - 19
7. Glossaire simplifié 20 - 21
8. Conclusion: Choyez vos cheveux, choyez-vous 22 - 23



De la Douche à la Sortie: Guide Minimaliste des Cheveux Parfaits



1. Introduction

La simplicité est la clé

"La beauté se trouve dans la simplicité."

Dans un monde en constante évolution, où la rapidité et l'efficacité sont des exigences quotidiennes, la simplicité est devenue plus qu'un luxe - elle est un besoin. Cela est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de soins capillaires. Les routines interminables, les produits à l'efficacité douteuse et les techniques compliquées ne font qu'ajouter du stress à nos vies déjà chargées.

La valeur des routines simplifiées

Les routines simplifiées ne sont pas seulement bénéfiques pour gagner du temps. Elles nous permettent de mieux comprendre nos cheveux, de reconnaître ce dont ils ont vraiment besoin et de les traiter avec le respect qu'ils méritent. Une routine simple, bien suivie, peut apporter des résultats plus efficaces et durables qu'une routine complexe souvent négligée.

Pourquoi minimiser vos soins capillaires?

1. **Économie de temps:** Moins d'étapes signifie moins de temps passé devant le miroir chaque matin.
2. **Économie d'argent:** Investir dans moins de produits, mais de meilleure qualité, est plus rentable à long terme.
3. **Santé des cheveux:** Une routine simplifiée, avec des produits moins agressifs, respecte davantage la structure naturelle et la santé de vos cheveux.
4. **Réduction du stress:** Éliminer le dilemme du choix entre une multitude de produits chaque matin réduit le stress et facilite la prise de décision.
5. **Durabilité:** Utiliser moins de produits signifie moins de déchets, ce qui est bénéfique pour l'environnement.

En simplifiant notre approche des soins capillaires, nous apprenons à écouter nos cheveux, à comprendre leurs besoins et à les traiter avec amour et respect. Ce guide est conçu pour vous aider à faire exactement cela: simplifier, comprendre et chérir.



Purifiez, Brillez, Répétez !



2. Le **Lavage**

"Les cheveux sont la couronne que vous ne retirez jamais."

Laver ses cheveux semble être un geste quotidien, presque automatique pour bon nombre d'entre nous. Mais comme toute couronne, nos cheveux méritent une attention particulière. Un lavage adapté et bien maîtrisé est la première étape vers une chevelure en bonne santé.

La bonne fréquence

La question qui taraude la plupart des esprits est: "Combien de fois par semaine devrais-je laver mes cheveux ?" La vérité est que la réponse dépend de plusieurs facteurs, dont votre type de cheveux, votre mode de vie et votre environnement.

Cheveux gras: Il est conseillé de laver ces cheveux tous les 2 à 3 jours pour éviter l'accumulation de sébum sur le cuir chevelu.

Cheveux secs ou frisés: Ces types de cheveux peuvent souvent se permettre un lavage une fois par semaine, voire moins fréquemment, car ils ont tendance à devenir secs avec des lavages trop fréquents.

Mode de vie actif: Les personnes qui transpirent beaucoup à cause d'exercices intenses ou d'un mode de vie très actif peuvent avoir besoin de laver leurs cheveux plus souvent.

Choisir son shampooing

L'abondance de choix en matière de shampooings peut être écrasante. Cependant, la clé est de trouver un produit adapté à vos besoins spécifiques.

Sans sulfate: Ce type de shampooing est doux pour les cheveux et est recommandé pour les cheveux teints, bouclés ou secs.

Shampooings clarifiants: Parfaits pour ceux qui utilisent beaucoup de produits coiffants ou pour ceux qui ont des résidus de chlore ou de sel dans leurs cheveux après la baignade.

Shampooings hydratants: Ils sont idéaux pour les cheveux secs ou abîmés qui ont besoin d'un boost d'hydratation.

Techniques et astuces DIY

Le lavage des cheveux ne se résume pas seulement à appliquer du shampooing et à rincer. Une technique appropriée peut faire une différence significative.

Massage du cuir chevelu: Utilisez vos doigts pour masser doucement votre cuir chevelu en mouvements circulaires. Cela favorise la circulation sanguine, stimulant ainsi la croissance des cheveux et permettant une meilleure absorption des nutriments.

Rinçage à l'eau froide: Terminez votre lavage par un rapide rinçage à l'eau froide pour refermer les cuticules des cheveux, les rendant plus brillants et moins susceptibles aux dommages.

Questions à méditer

1. Suis-je sûr(e) que la fréquence à laquelle je lave mes cheveux est la bonne pour leur santé et leur beauté?
2. Le shampooing que j'utilise est-il vraiment adapté à mes besoins spécifiques?
3. Est-ce que j'accorde suffisamment d'attention à mon cuir chevelu lors du lavage?

Chaque mèche de nos cheveux a sa propre histoire et ses propres besoins. En écoutant et en répondant adéquatement à ces besoins lors du lavage, nous prenons un pas de plus vers une chevelure radieuse et en bonne santé. Après tout, c'est une couronne que nous portons fièrement chaque jour.

3. Le **Soin**

“Prendre soin de soi n’est pas une vanité, c’est une nécessité.”

Au-delà du lavage, les soins capillaires jouent un rôle essentiel pour maintenir et rehausser la beauté naturelle de notre chevelure. Bien plus qu’un geste esthétique, c’est une démarche qui vise à nourrir, protéger et revitaliser les cheveux à tous les niveaux.

Les bases du soin capillaire

Il est crucial de comprendre que chaque type de cheveu a ses propres exigences. L’élément clé est de trouver un équilibre entre nourriture, hydratation et protection.

- **Hydratation:** Les cheveux, comme la peau, ont besoin d’eau. Utilisez des après-shampoings et masques hydratants pour retenir l’humidité et éviter les cheveux secs et cassants.
- **Nutrition:** Les huiles capillaires, comme l’huile d’argan, de noix de coco ou de jojoba, peuvent nourrir en profondeur les cheveux, les rendant plus doux, plus souples et moins susceptibles de casser.
- **Protection:** Les cheveux exposés à des éléments nocifs (soleil, pollution, chaleur excessive) ont besoin de protection. Des sprays protecteurs thermiques ou des chapeaux peuvent faire une grande différence.

Routines et rituels de soin DIY

Embrasser la simplicité ne signifie pas négliger la qualité. Voici quelques astuces DIY pour soigner vos cheveux avec des ingrédients que vous avez probablement déjà chez vous.

- **Masque à l’oeuf et à l’huile d’olive:** Parfait pour revitaliser les cheveux secs ou abîmés. Mélangez un œuf entier avec quelques cuillères à soupe d’huile d’olive, appliquez sur les cheveux et laissez agir pendant 20-30 minutes avant de rincer.
- **Rinçage au vinaigre de cidre:** Pour ajouter de la brillance et équilibrer le pH de vos cheveux, utilisez un mélange de vinaigre de cidre et d’eau comme dernier rinçage après votre shampoing.

Coupe et entretien

Il est tout aussi important de se rappeler que des cheveux en bonne santé nécessitent une coupe régulière pour éliminer les pointes fourchues et encourager une croissance saine.

- **Fréquence de coupe:** Pour des cheveux en pleine santé, envisagez une petite coupe tous les 3-4 mois.
- **Choisir le bon coiffeur:** Recherchez un professionnel qui comprend vos besoins et respecte la nature de vos cheveux.

Questions à méditer

1. Suis-je conscient(e) des besoins spécifiques de mes cheveux en matière de soins ?
2. Ai-je intégré des routines de soin qui protègent mes cheveux des dommages extérieurs ?
3. Quand ai-je eu ma dernière coupe et est-ce que je prends régulièrement soin de mes pointes?

La beauté des cheveux réside dans leur santé et leur vitalité. Prendre soin d’eux n’est pas un acte superficiel, mais une affirmation de notre estime de soi, un moment où nous choisissons de nous chérir. Et, à travers ce geste, nous rayonnons de l’intérieur vers l’extérieur.



Masques faits maison en action.

4. Le Coiffage

"La confiance en soi est le meilleur coiffeur."



Coiffer ses cheveux n'est pas qu'un simple acte de vanité. C'est une expression de soi, une extension de notre personnalité et, très souvent, le reflet de notre humeur du jour. Toutefois, il est crucial d'adopter les bonnes techniques et les bons outils pour garantir à la fois un style impeccable et la santé de notre chevelure.

La préparation: La clé d'un coiffage réussi

Avant même de penser à coiffer vos cheveux, une préparation adéquate peut faire la différence.

- **Protection thermique:** Si vous utilisez régulièrement des outils chauffants comme un sèche-cheveux, un lisseur ou un fer à boucler, l'application d'un spray protecteur thermique est indispensable pour minimiser les dommages.
- **Démêlage:** Utilisez toujours un peigne à dents larges sur les cheveux mouillés pour éviter la casse. Commencez par les pointes et remontez doucement.





Crinière de Lionne ou Vagues de Sirène: Trouver le Look qui VOUS Correspond







Chic pour le Soir: Le Coiffage pour les Occasions Spéciales

Volume Instantané: Le Sèche-Cheveux est Votre Meilleur Allié

Outils et techniques

Les outils que vous utilisez pour coiffer vos cheveux peuvent faire une grande différence.

- **Sèche-cheveux:** Gardez-le à une distance de 15-20 cm de vos cheveux et utilisez de l'air tiède plutôt que chaud. Finissez par un coup d'air froid pour ajouter de la brillance.
- **Lisseur et fer à boucler:** Assurez-vous qu'ils sont propres et sans résidus. N'utilisez pas une température trop élevée et évitez de les passer plusieurs fois sur la même mèche.
- **Brosses:** Une brosse en poils de sanglier est idéale pour distribuer les huiles naturelles du cuir chevelu aux pointes, favorisant ainsi la brillance et la douceur.



Le coiffage, loin d'être une corvée, devrait être un moment de plaisir et de créativité. Mais comme pour tout, l'équilibre est la clé. Il est essentiel de coiffer avec conscience, en se souvenant que la vraie beauté de nos cheveux réside dans leur santé et leur bien-être. Après tout, comme le suggère notre citation, c'est la confiance en soi



Astuces de coiffage minimalistes

- **Chignons et queues de cheval:** Ils sont parfaits pour les jours où vous voulez donner un repos à vos cheveux des outils chauffants. Ils peuvent être élégants ou décontractés selon votre style.
- **Accessoires:** Les bandeaux, pinces et autres accessoires peuvent rapidement changer votre look sans avoir besoin d'outils ou de produits.
- **Coiffures protectrices:** Si vous avez des cheveux particulièrement fragiles ou bouclés, envisagez des coiffures protectrices comme les tresses ou les twists qui minimisent la manipulation et protègent vos mèches.

Questions à méditer

1. Est-ce que je prends le temps de protéger mes cheveux avant de les coiffer?
2. Les outils que j'utilise sont-ils adaptés à mon type de cheveux et à leurs besoins?
3. Comment puis-je incorporer des styles qui nécessitent moins de chaleur et de manipulation dans ma routine?



5. Mythes **Capillaires**

“Un mythe est une vérité qui a simplement oublié de pousser les cheveux.”

Ah, les légendes urbaines et les mythes sur les cheveux! Qui ne s’est pas retrouvé un jour à croire à l’une de ces “vérités” capillaires que nos grands-mères nous ont racontées, ou que nous avons lues sur Internet à 2 heures du matin? Démêlons ensemble le vrai du faux, tout en partageant quelques sourires.

1. “Couper vos cheveux les fait pousser plus vite.”

Sérieusement? Si tel était le cas, nous serions tous en train de nous raser la tête pour avoir une crinière à la Rapunzel en un rien de temps! En réalité, couper vos cheveux les débarrasse des pointes fourchues, les faisant paraître en meilleure santé, mais cela n’a aucun impact sur leur vitesse de croissance.

2. “Se laver les cheveux tous les jours les rend plus gras.”

Et demain, vous me direz que manger des carottes tous les jours me transformera en lapin? Bien que le lavage excessif puisse priver vos cheveux de leurs huiles naturelles, ils ne décident pas de devenir “plus gras” par vengeance.

3. “Arracher un cheveu gris en fera pousser



deux à sa place."

Si c'était le cas, nous aurions trouvé le remède ultime contre la calvitie, non? Rassurez-vous, un cheveu gris arraché ne mène pas à une double invasion grise.

4. "Les produits "tout-en-un" sont tout ce dont vous avez besoin."

Un peu comme ces tenues "une taille pour tous" qui... ne vont à personne? Chaque type de cheveu a ses besoins. Ne vous attendez pas à ce qu'un seul produit résolve tous vos problèmes capillaires.

5. "Brosser 100 fois vos cheveux avant d'aller dormir les rendra plus sains."

Si seulement obtenir des cheveux de rêve était aussi simple qu'un exercice de comptage! Brosser excessivement peut causer des cassures. Comme toujours, la modération est la clé.

Questions à méditer

1. Quels mythes capillaires ai-je cru sans vraiment les questionner?
2. Comment ces croyances ont-elles influencé ma routine capillaire?
3. Y a-t-il d'autres "vérités" que je devrais examiner avec un œil plus critique?



Naviguer dans le monde des conseils capillaires peut parfois ressembler à un champ de mines de désinformation. Mais avec un esprit critique, un peu d'humour et une pincée de bon sens, nous pouvons démêler le vrai du faux et sourire des mythes que nous avons un jour pris pour des réalités. Après tout, une bonne dose de rire est le meilleur revitalisant!



6. FAQ

Ne pas demander, c'est rester dans le doute. Les FAQ sont là pour éclairer votre lanterne.

Q1: Puis-je utiliser un shampooing pour hommes si je suis une femme (et vice-versa)?
R: Oui, bien sûr! Les shampooings sont formulés pour différents types de cheveux et problèmes capillaires, pas spécifiquement pour les genres. Si un produit répond à vos besoins capillaires, utilisez-le.

Q2: Est-ce que l'eau froide rend vraiment les cheveux plus brillants?
R: L'eau froide peut aider à refermer les cuticules des cheveux, ce qui reflète mieux la lumière. Cela peut donner aux cheveux une apparence plus lisse et plus brillante.

Q3: Dois-je changer de shampooing régulièrement car mes cheveux "s'y habituent"?
R: Ce n'est pas que vos cheveux s'habituent à un produit, mais plutôt que vos besoins capillaires peuvent évoluer avec le temps. Si vous êtes satisfait de votre shampooing actuel, continuez à l'utiliser!

Q4: Est-il mauvais de dormir avec les cheveux mouillés?



"La sagesse est comme les cheveux; elle croît avec le temps. Mais pour les questions les plus courantes, voici quelques réponses rapides!"

R: Dormir avec les cheveux mouillés peut les rendre plus cassants et vulnérables. De plus, un environnement humide peut favoriser la prolifération de bactéries sur votre oreiller.

Q5: Les produits naturels sont-ils toujours meilleurs pour les cheveux?
R: Pas nécessairement. Bien que certains produits naturels puissent être bénéfiques, ce n'est pas une garantie qu'ils conviendront à tout le monde. Comme avec tous les produits, il faut expérimenter et voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Q6: Les sèche-cheveux abîment-ils vraiment les cheveux?
R: La chaleur excessive ou une utilisation trop fréquente du sèche-cheveux peut endommager vos cheveux. Utilisez toujours un protecteur thermique et optez pour un réglage tiède plutôt que chaud.

Q7: Est-ce vrai que le stress peut faire grisonner ou tomber les cheveux?
R: Oui, le stress peut avoir un impact sur la santé des cheveux, provoquant



Les FAQ sont le trésor caché de tout savoir. Plongez dedans.



une perte ou même un grisonnement prématuré chez certaines personnes.

Q8: La fréquence idéale pour se laver les cheveux est-elle tous les jours?
R: Cela dépend de votre type de cheveux et de votre mode de vie. Certaines personnes ont besoin de se laver les cheveux tous les jours, tandis que d'autres peuvent attendre plusieurs jours entre les lavages.

Q9: Dois-je vraiment attendre 72 heures après une coloration pour me laver les cheveux?
R: Il est généralement conseillé d'attendre 48-72 heures



pour permettre à la couleur de bien s'installer. Cela peut aider à prolonger la longévité de la couleur.

Q10: Les cheveux peuvent-ils vraiment "s'habituer" à un produit, le rendant moins efficace avec le temps?
R: Comme mentionné précédemment, ce n'est pas que vos cheveux s'habituent, mais vos besoins peuvent changer. C'est toujours une bonne idée de revoir et d'ajuster votre routine capillaire en fonction de l'état actuel de vos cheveux.

LES CHEVEUX, COMME BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES DANS LA VIE, SONT UN VOYAGE CONSTANT D'APPRENTISSAGE. IL EST NATUREL D'AVOIR DES QUESTIONS ET DES PRÉOCCUPATIONS EN COURS DE ROUTE. N'OUBLIEZ PAS D'ÉCOUTER VOS CHEVEUX, D'EXPÉRIMENTER PRUDEMMENT ET DE TROUVER CE QUI FONCTIONNE LE MIEUX POUR VOUS. APRÈS TOUT, CHAQUE CHEVELURE EST UNIQUE!

Une question bien posée est déjà à moitié résolue. Ne gardez pas vos interrogations pour vous.



Le glossaire n'est pas qu'une liste de mots; c'est le dictionnaire de vos cheveux.

7. Glossaire simplifié

"Chaque mèche a son histoire, et chaque terme son essence. Découvrez le vocabulaire des cheveux en toute simplicité."

Alopécie: Perte de cheveux, pouvant être causée par différents facteurs, allant du stress aux déséquilibres hormonaux.

Cuticule: Couche externe protectrice du cheveu. Lorsqu'elle est en bonne santé, elle donne aux cheveux une apparence lisse et brillante.

Démêlant: Produit utilisé après le shampooing pour faciliter le démêlage des cheveux, réduisant ainsi la casse.

Follicule: Petite cavité dans la peau d'où le cheveu prend naissance.

Gras (cheveux): Cheveux qui ont tendance à accumuler du sébum (huile naturelle produite par le cuir chevelu) plus rapidement, donnant une apparence huileuse.

Hydratation: Processus d'ajout d'eau ou de retenue d'eau dans les cheveux pour les garder souples et sains.

Kératine: Protéine fibreuse qui constitue la principale structure des cheveux, des ongles et de la peau.

Masque capillaire: Traitement intensif utilisé pour traiter des problèmes spécifiques des cheveux, tels que la sécheresse ou les dommages.

Pointes fourchues: Lorsque la pointe d'un cheveu se divise en deux ou plusieurs parties, souvent due à des dommages ou à une usure.

Sebum: Huile naturelle produite par les glandes sébacées du cuir chevelu, aidant à garder les cheveux hydratés et protégés.

Texture: Se réfère à la structure naturelle des cheveux, qu'ils soient lisses, ondulés, bouclés ou crépus.

UV (Protection contre): Produits ou ingrédients qui protègent les cheveux des dommages causés par les rayons ultraviolets du soleil.

Bien que la terminologie des cheveux puisse sembler complexe, ce glossaire a pour objectif de vous aider à comprendre les bases. Rappelez-vous, la beauté des cheveux ne se résume pas seulement à la connaissance, mais aussi à la manière dont vous les traitez avec amour et attention.



“Les cheveux reflètent la beauté de l’âme. Prenez-en soin comme vous le feriez pour un trésor précieux.”

8. Conclusion

Choyez vos cheveux, choyez-vous

Nos cheveux, qu'ils soient courts, longs, lisses, bouclés, fins ou épais, sont une extension naturelle de notre identité. Ils parlent de notre histoire, de nos choix, de nos joies, de nos peines et, surtout, de notre relation avec nous-mêmes.

Un reflet de l'âme
Chaque mèche est le témoin silencieux de notre vie. Ils peuvent être le résultat d'une aventure audacieuse, comme une nouvelle couleur ou une coupe audacieuse, ou un souvenir des étapes marquantes de la vie, comme le grisonnement naturel avec le temps.

Le voyage, pas la destination
Tout comme dans la vie, les soins capillaires ne se résument pas à atteindre un idéal de perfection. Il s'agit plutôt d'apprécier et de respecter le processus, d'apprendre de nos erreurs, de célébrer nos victoires, même petites, et de s'adapter à l'évolution constante de nos cheveux.

L'amour-propre commence par la tête
Prendre soin de nos cheveux n'est pas seulement une question d'esthétique, mais c'est aussi un acte d'amour-propre. C'est un moment que nous nous accordons, un espace de tendresse et de bienveillance envers nous-mêmes.

L'importance de l'éducation
Comme nous l'avons vu tout au long de cet ebook, il est crucial d'être bien informé et de démystifier les nombreuses idées reçues sur les soins capillaires. Cela vous permet de faire des choix éclairés et adaptés à vos besoins.

En terminant, souvenez-vous toujours que vos cheveux sont uniques, tout comme vous. Chaque personne a sa propre définition de la beauté, et il est essentiel de trouver ce qui vous fait vous sentir bien dans votre peau (et dans vos cheveux!). Choyez vos cheveux, écoutez-les, et ils vous le rendront au centuple.

Chaque jour est une nouvelle occasion d'embrasser votre beauté naturelle, de rayonner de l'intérieur vers l'extérieur, et de marcher dans le monde avec confiance et grâce. Alors, choyez vos cheveux et, surtout, choyez-vous. Vous le méritez

UBC MAGAZINE

#1, AOÛT 2023.

www.unboncoiffeur.fr



VOTRE RETOUR D'EXPÉRIENCE EST PRÉCIEUX. LES PERSONNES QUI RECHERCHENT UN BON COIFFEUR VOUS REMERCIENT.