

LE MINI-GUIDE OFFERT

Cheveux crépus fins : par où commencer ?

Des pointes qui paraissent transparentes au soleil ?
Voici trois gestes simples et une routine de départ pour mieux
observer, protéger et coiffer tes cheveux.

PAR MARIE EXANTUS

Un premier pas sans achat de produits ni promesse miracle.

01 • LE BON REPÈRE

Pourquoi mes pointes sont-elles transparentes ?

À contre-jour, la lumière traverse plus facilement les longueurs lorsque moins de fibres arrivent jusqu'aux pointes. Des cheveux naturellement fins peuvent aussi paraître plus légers sans être abîmés.

1 Observe tes racines et tes pointes

Si la racine paraît plus fournie que les derniers centimètres, note la différence. Ne conclus pas à une chute sur une seule photo.

2 Refais une photo comparable

Cheveux secs, même lumière, même angle et même coiffage. Compare plus tard dans des conditions identiques.

3 Repère les changements récents

Si la raie s'élargit, si la chute est soudaine ou s'il y a douleur ou plaques, demande un avis médical.

02 • TROIS RÉFLEXES

Commence petit, protège mieux.

Le but est de conserver tes longueurs et de leur donner une présence visuelle plus équilibrée.

1 Au lavage : travaille par sections

Mouille bien les cheveux, nettoie surtout le cuir chevelu et évite de frotter les longueurs en boule. Démêle avec un soin glissant, en partant des pointes.

2 Au coiffage : allège les longueurs

Commence par une petite quantité de soin sans rinçage. Rajoute seulement si nécessaire : trop de produit peut tasser des cheveux fins.

3 La nuit : limite les frottements

Regroupe les cheveux sans traction et utilise une surface douce. Une coiffure qui tire ou fait mal doit être desserrée.

03 • ROUTINE DE DÉPART

Une semaine simple à essayer.

Adapte la fréquence de lavage à ton cuir chevelu et à tes habitudes. Garde ce qui rend tes cheveux confortables, sans changer cinq choses à la fois.

JOUR DE LAVAGE

Nettoie le cuir chevelu. Applique un après-shampooing, puis démêle doucement par sections. Termine avec une petite quantité de soin sur les longueurs.

LE LENDEMAIN

Laisse la coiffure tranquille. Si les pointes semblent sèches, humidifie légèrement et ajoute très peu de soin si besoin.

MILIEU DE SEMAINE

Vérifie les pointes et les zones de frottement. Évite les reprises serrées et les manipulations répétées.

FIN DE SEMAINE

Observe : souplesse, nœuds, casse au démêlage, rendu à la lumière. Note un seul ajustement pour la semaine suivante.

04 • TA FICHE

Observe ton volume sans te juger.

Note tes repères aujourd'hui, puis refais le point dans quelques semaines avec la même lumière.

Date / coiffage :

.....

Pointes à la lumière :

.....

Confort du cuir chevelu :

.....

Nœuds ou casse observés :

.....

Mon geste à garder :

.....

Mon geste à ajuster :

.....

Ton objectif : des gestes plus doux et un suivi honnête. Une photo seule ne mesure pas la densité des cheveux.

LA SUITE, À TON RYTHME

Envie d'aller plus loin ?

Ce mini-guide t'aide à faire tes premiers essais. Si tu veux être guidée pas à pas, Volume Crépu rassemble la méthode entière au même endroit.



Dans le guide Volume Crépu

38 pages pratiques : comprendre les pointes transparentes, construire ta routine, choisir des coiffages qui donnent du volume et suivre un plan sur 30 jours.

Volume Crépu · le guide complet à 4,99 €

Découvrir sur maisonpetina.fr

Le site te conduit vers le paiement sécurisé pour télécharger le PDF complet.

Conseils éducatifs de soin et de coiffage. Ils ne traitent pas une cause médicale de chute. Résultats variables selon les cheveux et les habitudes.