



TA FICHE, POROSITÉ

**PRODUITS, GESTES ET HABITUDES À
ADOPTER EN FONCTION DE TA
POROSITÉ**



LE TEST DE LA POROSITÉ

Avant de lire ta fiche porosité, identifie quelle est ta porosité !
Tu peux accéder au test en cliquant sur la photo ci-dessous.



01

LA POROSITÉ FAIBLE



Dans le cas de la porosité faible, les écailles des cheveux sont fermées, reserrées, plutôt compactes.

Le cheveu a du mal à absorber les soins, mais, une fois qu'elle y est, elle y reste ! Les soins apportés dans les cheveux le restent donc relativement longtemps.

LE CHALLENGE :

- Ouvrir les écailles pour faire pénétrer les soins
- Utiliser des soins qui vont facilement pénétrer les cheveux

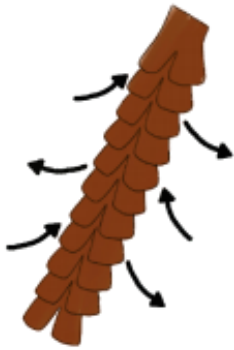
LES GESTES À ADOPTER :

- Mouiller les cheveux à l'eau tiède lors des lavages et soins ;
- Opter pour des soins nourrissants avec des huiles qui pénètrent facilement dans le cheveu ;
- Favoriser les humectants qui attirent l'eau ;
- Utiliser la chaleur lors des soins (bonnet de soin, serviette chaude, charlotte...) ;
- Faire des clarifications régulièrement, pour détoxifier les cheveux et éviter l'accumulation de produits sur les cheveux ;

LES PRODUITS À PRIVILÉGIER

- Les huiles riches en acides gras essentiels - oméga 3, 6 - et acide laurique
- Les humectants : Glycérine, Aloe Vera, Miel...
- Les bonnets chauffants, bonnets de soin
- Les soins clarifiants / détoxifiants : Argile verte, argile blanche, bicarbonate de soude

LA POROSITÉ FORTE



Dans le cas de la porosité forte, les écailles des cheveux sont ouvertes, ou parfois même endommagées, enlevées.

Le cheveu n'a aucun mal à absorber les soins, mais, a du mal à les retenir. Les soins apportés dans les cheveux ont du mal à rester dans le cheveu.

LE CHALLENGE :

- Refermer les écailles après les soins
- Renforcer la fibre capillaire

LES GESTES À ADOPTER :

- Opter pour des soins nourrissants (bains d'huiles, pre-poo) pour renforcer les cheveux ;
- Faire des rinçages à l'eau froide ou acide pour refermer les écailles en fin de routine de lavage ;
- Favoriser les humectants qui retiennent l'eau ;
- Sceller l'hydratation avec une huile végétale adaptée pour cet usage ;
- Intégrer des protéines dans la routine (shampoings, après-shampoings, masques, produits coiffants...) ;

LES PRODUITS À PRIVILÉGIER

- Les soins nourrissants : pre-poo, bains d'huiles ;
- Les rinçages acides : 1 cuillère à soupe de vinaigre ou citron dans 1L d'eau ;
- Les humectants : Glycérine, Aloe Vera, Miel... ;
- Les huiles riches en oméga 9 ;
- Les protéines - de préférence hydrolysées : protéines de riz, de soie, de blé...

LA POROSITÉ MOYENNE



Dans le cas de la porosité moyenne, les écailles ne sont ni trop ouvertes, ni trop fermées pour accueillir et retenir correctement les soins.

Faire des soins reste bien évidemment indispensable pour entretenir la bonne santé du cheveu.

Mais comment savoir ce dont mes cheveux ont besoin ?

Pour le savoir, rejoins le cours !

COMPRENDRE LE BESOIN DE SES CHEVEUX BOUCLÉS

Pour créer sa routine capillaire sur-mesure

