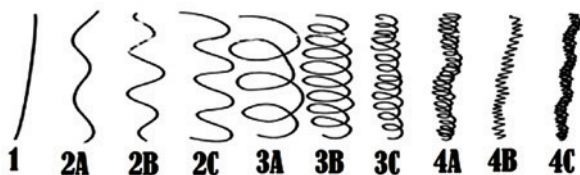


1 Je définis mon type de boucles



Type 1 : concerne les cheveux raides.

Type 2 : présente des ondulations en forme de S allongé. Les cheveux restent "proches du visage". Le 2a est fin et malléable, le 2b moins facile à styliser avec une tendance à friser. Le type 2c est un cheveu ondulé et plus épais, avec des boucles apparentes.

Type 3 : comporte des boucles en spirales, bien définies lorsque les cheveux sont humides. Le type 3a a une forme de grosse boucle, le 3b de tire-bouchon. Le type 3c aussi, mais en beaucoup plus serré. Ce dernier peut parfois s'apparenter à des cheveux crépus ou très frisés.

Type 4 : concerne les cheveux crépus ou très frisés, avec des boucles en S ou en Z, souvent épais et fragiles. C'est un type de cheveu qui peut rétrécir jusqu'à 75 % de sa longueur (c'est ce qu'on appelle le *shrinkage*). Les boucles en S, très serrées comme des petits ressorts, correspondent plus au type 4a, tandis que les boucles en Z font plutôt référence aux types 4b (effet nuage de coton lorsque les cheveux sont démêlés) et 4c. Ce dernier sera souvent fin et sec.

2 J'hydrate et je nourris

Quel que soit votre type de boucles, le maître-mot c'est l'hy-dra-ta-tion ! Bien boire, mais aussi se ruer sur les shampoings et les soins hydratants. "*Scrutez les étiquettes des produits et privilégiez ceux à base d'eau*", précise Johana Morvan, experte en cheveux naturels. La routine consistera à faire un shampoing et un soin chaque semaine, et un bain d'huile une fois par mois, afin de bien nourrir les cheveux. Brillance garantie !



3 J'utilise le bon produit coiffant

Celui qui va définir les boucles en fonction de la texture du cheveu. Les cheveux ondulés à bouclés (types 2 à 3) adopteront la mousse coiffante, les types 4a et 4b la crème, et les cheveux 4c le gel. "*Attention, prenez soin d'utiliser des produits sans alcool, sans parfum, sans sulfates, sans paraben et sans huiles minérales, nocifs pour vos boucles*", met en garde Johana Morvan. Idem pour le sérum (sans silicone) que l'on appliquera tous les matins pour illuminer ses boucles.

4 J'apprends la technique wash and go

Après le shampoing et le soin, enduisez vos cheveux mouillés de mousse, de crème ou de gel mèche par mèche. Lissez minutieusement la mèche et relâchez. Passez à une autre mèche. Cette technique dessine la boucle, à condition d'avoir un peu de temps devant soi... La version *finger coils* consiste à tourner le doigt autour de

