

Tome I

Nancy Ongolo

# Bible du Cheveu Ayro



La Bible du Cheveu Afro

# La Bible du Cheveu Afro

(Tome 1)

Nancy ONGOLO

La Bible du Cheveu Afro (Tome 1)

Nancy ONGOLO

Éditions SENG'A, ©2022

**TOUS DROITS RÉSERVÉS**

*Toute reproduction totale ou partielle du présent ouvrage par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans autorisation préalable et écrite de l'auteur.*

*Toute utilisation non expressément autorisée, constitue une contrefaçon exposant l'individu ou l'établissement coupable à des poursuites judiciaires.*

La Bible du Cheveu Afro

# SOMMAIRE

<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>DÉDICACE.....</b>	<b>11 -</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>12 -</b>
<b>LA DIMENSION SPIRITUELLE DES CHEVEUX.....</b>	<b>18 -</b>
<b>CHEVEUX : HISTOIRE ET SPIRITUALITÉ AFRICAINE.....</b>	<b>26 -</b>
<b>LE CHEVEU AFRO: PARCOURS D'UN COMBATTANT .....</b>	<b>30 -</b>
<b>LES GÉNÉRALITÉS POUR COMPRENDRE SES CHEVEUX AFRO.....</b>	<b>42 -</b>
PHYSIOLOGIE .....	42 -
MECANISME DE POUSSE .....	44 -
DENSITE.....	46 -
POROSITE.....	47 -
<i>La porosité faible .....</i>	<i>48 -</i>
<i>La porosité moyenne .....</i>	<i>48 -</i>
<i>La porosité forte .....</i>	<i>49 -</i>
<i>Comment déterminer la porosité de ses cheveux ? .....</i>	<i>50 -</i>
TEXTURE .....	50 -
<i>TYPE 1 : LES CHEVEUX RAIDES .....</i>	<i>52 -</i>
<i>TYPE 2 : LES CHEVEUX ONDULÉS .....</i>	<i>53 -</i>
<i>TYPE 3 : LES CHEVEUX BOUCLÉS :</i>	<i>53 -</i>
<i>TYPE 4 : LES CHEVEUX AFROS .....</i>	<i>54 -</i>
BESOINS .....	55 -
<b>LES PROBLÈMES COURANTS DU CHEVEU ET DU CUIR CHEVELU .....</b>	<b>58 -</b>
ALOPECIES.....	59 -
PELICULES .....	61 -
POUSSE LENTE.....	62 -
MANQUE DE COULEUR.....	63 -
CHEVEUX TROP MOUS.....	64 -
SECHERESSE ET CASSE CAPILLAIRE .....	64 -

CHEVEUX QUI S'AFFINENT .....	- 64 -
<b>LES TYPES DE TRANSFORMATIONS CHIMIQUES DU CHEVEU .....</b>	<b>- 66 -</b>
DEFRISAGE .....	66 -
TEXTURATION .....	70 -
TEINTURE .....	72 -
<i>La teinture naturelle</i> .....	77 -
<i>La teinture chimique</i> .....	78 -
ET LE LISSAGE BRÉSILIEN? .....	79 -
<b>LES GESTES À ADOPTER POUR FAIRE POUSSER SES CHEVEUX .....</b>	<b>- 82 -</b>
HYDRATATION .....	83 -
<i>Les erreurs à éviter quand on s'hydrate les cheveux</i> .....	87 -
SOINS .....	89 -
<i>Les traitements</i> .....	89 -
<i>Le bain d'huile</i> .....	92 -
SHAMPOOING .....	94 -
NUTRITION .....	97 -
SOMMEIL ET HYGIENE DE VIE .....	99 -
MASSAGES .....	100 -
COIFFURES PROTECTRICES .....	102 -
<b>LES GESTES À ÉVITER À TOUT PRIX ! .....</b>	<b>- 106 -</b>
NEGLIGENCE .....	106 -
TRANSFORMATIONS CHIMIQUES .....	106 -
OBJETS CHAUFFANTS .....	107 -
ABUS DE PRODUITS (Y COMPRIS LE SHAMPOOING EXCESSIF) .....	107 -
EXCES DE MANIPULATIONS .....	107 -
<b>LES OUTILS NÉCESSAIRES POUR LE SOIN CAPILLAIRE .....</b>	<b>- 108 -</b>
VAPORISATEURS .....	108 -
BOUTEILLES DOSEUSES .....	108 -
BROSSE DEMELANTE .....	109 -
PEIGNE .....	109 -
AFRO PIK .....	109 -
BARRETTES ET ELASTIQUES .....	109 -

PINCES .....	- 110 -
BONNET CHAUFFANT .....	- 110 -
PETITE BROSSE A POILS.....	- 110 -
FOULARD DE SOIE/SATIN .....	- 110 -
<b>ET LES ENFANTS ?.....</b>	<b>- 112 -</b>
SOINS CAPILLAIRES POUR ENFANTS .....	- 113 -
Do's AND Don'ts .....	- 113 -
SOIGNER LES POUX !.....	- 115 -
<b>LES HUILES ORGANIQUES ET LEURS PROPRIÉTÉS .....</b>	<b>- 118 -</b>
COCO .....	- 119 -
AVOCAT.....	- 120 -
ARGAN .....	- 121 -
OLIVE .....	- 121 -
PEPIN DE RAISIN .....	- 122 -
CHANVRE .....	- 123 -
RICIN .....	- 125 -
PALME.....	- 126 -
PALMISTE.....	- 127 -
NEEM.....	- 128 -
FENUGREC.....	- 129 -
NIGELLE .....	- 130 -
BISSAP.....	- 131 -
CHÉBÉ .....	- 132 -
AMLA.....	- 132 -
JASMIN .....	- 133 -
AIL.....	- 134 -
<b>LES BEURRES VEGETAUX ET LEURS PROPRIÉTÉS .....</b>	<b>- 136 -</b>
KARITE .....	- 136 -
CACAO .....	- 137 -
MANGUE .....	- 138 -
<b>EXEMPLE DE ROUTINE CAPILLAIRE .....</b>	<b>- 139 -</b>
<b>FAQ.....</b>	<b>- 140 -</b>

J'AI ENVIE DE FAIRE UNE TEINTURE, ÇA VA ME CASSER LES CHEVEUX ? .....	- 140 -
JE VOUDRAIS RETOURNER AU NATUREL, DOIS-JE COUPER TOUS MES CHEVEUX POUR RECOMMENCER ? .....	- 140 -
COMMENT SE DEBARRASSER DE MES CHUTES SUR LES TEMPES ? .....	- 141 -
JE N'ARRIVE PAS A DEMELER MES CHEVEUX AFRO, COMMENT LE FAIRE SANS CASSER LE PEIGNE ? .....	- 142 -
PEUT-ON AVOIR DEUX POROSITES/ TEXTURES SUR UNE MEME TETE ? .....	- 142 -
ET QUEL SOIN POUR MES CHEVEUX DEFRISES ? .....	- 142 -
À PARTIR DE QUAND PUIS-JE UTILISER DES PRODUITS CHIMIQUES SUR LES CHEVEUX DE MA FILLE ? .....	- 143 -
PUIS-JE HYDRATER MES CHEVEUX AVEC UNE COIFFURE PROTECTRICE ? .....	- 143 -
JE VIENS D'ACCOUCHER ET MES CHEVEUX TOMBENT ENORMEMENT, QUE PUIS-JE FAIRE ? -	
144 -	
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>- 146 -</b>
<b>MES PROGRAMMES DE FORMATION ET DE SUIVI .....</b>	<b>- 152 -</b>
<b>RÉFÉRENCES.....</b>	<b>- 158 -</b>
BIBLIOGRAPHIE.....	- 158 -
WEBOGRAPHIE.....	- 158 -

# Remerciements

À toute la communauté noire, afro-descendante, ici et dans l'au-delà, qui a m'inspirée plus qu'une vision,

À toutes celles, qui m'ont fait confiance depuis les premiers jours de ce projet, et qui continuent encore de faire automatiquement appel à moi, pour toutes leurs questions capillaires, ceux qui ont contribué à enrichir ce savoir avec les centaines de cas présentés, lors des consultations et des rencontres,

À mes vents favorables, tous ceux qui contribuent de façon continue, de près, de loin, de toutes façons possibles et imaginables, pour que cette initiative progresse,

À mes soutiens anonymes, ceux-là que je ne connaîtrai peut-être jamais, mais qui collaborent avec moi et m'encouragent,

À tous ceux qui ont fait tout leur possible, pour casser mon élan et noyer cette initiative. Le merci, le plus profond ira à votre endroit, car vous m'avez éduquée, renforcée, et surtout vous m'avez appris que la réponse à l'adversité c'est le progrès,

À Christelle ADIBONE, merci pour ta contribution à la production de cet ouvrage,

À mon père, M. Jean ONGOLO, qui a planté et nourri chaque graine de ce que je suis. Merci profondément pour tous tes sacrifices. Je suis hyper fière d'être ta fille.

À ma mère, Béatrice ONGOLO, mon tout,

À ma grande sœur Sandra ONGOLO, mon soutien éternel, merci pour le bon exemple que tu me donnes chaque jour.

À ma communauté, tous les membres de la grande famille Start-Up Academy, témoins de l'éveil de cette passion pour les cheveux, la cosmétique capillaire et l'entrepreneuriat. Merci pour les challenges, la force et surtout l'expérience acquise,

À mon carburant indéfectible et ma petite lumière,

À moi-même, petite femme têteue et battante. Je me souhaite de voir le bout du tunnel, et toujours donner au moins autant que je reçois de l'Éternel.

*À ma mère,*

*Dieu seul sait, à quel point tu m'inspires et me soutiens,  
rien que par ton souffle. Je te dois TOUT Maman. Je t'aime.*

# Introduction

---

**J**e m'appelle Nancy ONGOLO. Je suis une jeune femme, provenant du Cameroun, un des quartiers de mon pays l'Afrique.

Depuis que je suis toute petite, ma maman entretenait nos cheveux avec des techniques très simples et toute l'attention du monde. Elle nous coiffait elle-même, ma grande sœur Sandra et moi, sans jamais nous envoyer dans un salon de coiffure, ni utiliser le moindre produit chimique. Déjà à l'époque je détestais les tresses !! Je pleurais à tous les coups dès qu'un peigne frôlait mon cuir chevelu. Bien entendu, dans toute sa patience, elle me faisait un rapide bain d'huile en me disant : « *voilà, ça va, j'ai mis l'huile. Ça ne fait plus mal, n'est-ce pas ?* » ; Et rien que cette douce phrase agissait en moi comme un puissant placebo, pour sécher mes larmes.

Elle s'est occupée de nos cheveux toute seule, jusqu'à ce que nous soyons à l'université, et que nous ayons la permission et la latitude de les entretenir et les coiffer nous-mêmes. Comme toute jeune fille, je brûlais d'envie de tester les coiffures que je voyais sur les autres filles que j'admirais en cachette : j'ai pu arborer mon premier tissage en première année de faculté de Droit, mes premiers rastas avec des mèches de couleurs, et surtout mon rêve : la teinture blonde. J'ai fait ma première teinture seule, dans ma chambre d'université en deuxième

année de Master, et bien entendu, n'ayant pas accordé à mes cheveux les soins qu'ils nécessitaient après un tel traitement, ils ont entamé leur descente aux enfers. Par la suite, j'ai encore fait une seconde teinture lors d'un séjour à Pretoria en 2016, puis j'ai tenté mon premier défrisage lorsque je travaillais en entreprise en 2017 dans la ville de Douala. Deux défrisages en une semaine d'affilée, aucun entretien conséquent, et pour ne rien arranger j'ai subi une grande blessure émotionnelle qui est venue encore plus enterrer mon estime de moi-même. Pour finir, en octobre de la même année, j'ai décidé de mettre fin à ces désordres et de TOUT COUPER.

Pour moi c'était synonyme d'un nouveau départ, une page vierge. Mais pour ma mère, qui s'était occupée des cheveux de son bébé pendant ses 17 premières années, c'était un échec. Elle venait de recevoir de mes mains, la paire de ciseau pour me libérer de la paille noire, toute abîmée et déconstruite, qui me saturait le crâne. « Ce ne sont que des cheveux Mamoune, ça va revenir... ». Mais ça lui brisait le cœur d'avoir à les retirer.

C'est ce soir-là que j'ai eu mon déclic. Je me suis concrètement demandé, ce qui a causé la chute de mes cheveux, qui étaient pourtant très beaux, et surtout comment les entretenir désormais, pour ne plus avoir à repasser par la case de la tête tondue. Je devais donner TOUT pour les faire revenir le plus vite possible et rendre le sourire à ma reine.

Ces recherches m'ont poussée à faire des découvertes surprenantes, sur le rôle que jouent les cheveux sur le corps. Elles m'ont permis de comprendre la valeur spirituelle des cheveux, comprendre même pourquoi à l'époque, ma maman ne

tolérait pas, que je jette mes cheveux n'importe comment, ou que je me coiffe n'importe où.

Nos cheveux remplissent une fonction physique de protection, une fonction sociale et culturelle d'identification, d'appartenance ou de contestation ; une fonction sexuelle, une fonction psychique en lien avec la confiance et l'estime de soi, mais aussi et avant tout, une fonction spirituelle. Ces recherches m'ont permis de me rendre compte que, je ne suis pas seule et qu'avant moi, plusieurs personnes depuis des millénaires et dans plusieurs cultures se sont penchées sur la question de la fonction ésotérique des cheveux, quel rôle est-ce qu'ils jouent dans nos interactions avec l'univers.

C'est pourquoi dans ce livre tu trouveras des résultats simplifiés de ces recherches, de ces avis, afin que tu puisses aussi comprendre, comment tirer le meilleur parti de tes cheveux dans leur fonction première qui va au-delà de l'esthétique. Tu obtiendras ainsi une base pour améliorer ta spiritualité, ta sensibilité, ton humeur, ton instinct, et surtout nourrir tes propres réflexions et recherches, car il n'y a aucune connaissance qui soit exhaustive. Toutes les pensées ne constituent qu'un carburant pour le moteur de la compréhension individuelle, qui lui déterminera les décisions que tu prendras pour toi et pour ta vie.

Par le concours des circonstances universelles et selon la volonté de l'ÉTERNEL, je suis née en Afrique, de parents africains, de grands-parents africains, d'ancêtres Noirs. Lorsqu'on avance, on comprend progressivement le pourquoi de certains combats. On se rend compte que la vie ne tient pas uniquement à ce que l'on voit, à ce que l'on pense, à ce qu'on voudrait avoir pour soi

uniquement. On se rend compte qu'il y a des personnes qui nous ont précédées dans chacune de nos démarches et dans chacun de nos combats. 7 personnes, en plus de nous léguer leurs gènes, nous ont transmis Ce qu'elles ont reçu de plus précieux, le plus grand cadeau de mère nature à leur endroit : leur IDENTITÉ. Et le cheveu africain, c'est tout un symbole. Il est le symbole du caractère unique, de la première race humaine à fouler le sol de la terre. Il est le symbole des premières formes d'intelligence humaine, des premières civilisations, des premières cultures. Il est, du fait de sa couleur, et même de sa texture le symbole de notre capacité d'adaptation, de notre résilience et de notre intelligence. C'est pourquoi, à l'intérieur de ce livre, tu en apprendras beaucoup plus sur les origines du combat pour la préservation du cheveu afro, qui va au-delà d'une simple mode, pour embrasser une guerre idéologique. À la lumière de ces explications simples, tu pourras plus facilement et en pleine conscience choisir les attributs que tu veux donner à ta chevelure.

Nos cheveux cessent d'être de simple amas de kératine et de protéines, et deviennent la manifestation physique d'une FIERTÉ, le phénotype d'une race qui n'a rien à envier à une autre.

Aujourd'hui, presque 05 ans après avoir fait mon *big chop*<sup>1</sup>, mes cheveux n'ont jamais été aussi longs, resplendissants de santé et de vigueur. Aujourd'hui je comprends mes cheveux, je les ressens comme une partie vivante de mon être. Cette santé capillaire a eu un impact, non seulement sur mon esthétique mais aussi sur ma confiance en moi, sur l'estime de ce cadeau

---

<sup>1</sup> Anglicisme, signifiant une coupe complète des cheveux pour marquer le retour définitif au naturel

qu'est le cheveu afro. Je le considère aujourd'hui comme mon héritage, mes antennes, MA COURONNE. Mon parcours et mes expériences capillaires m'ont inspiré à partager avec toi ce qui a marché sur mes cheveux mais aussi ce qui m'a causé du tort, et surtout comment j'ai trouvé mon équilibre avec eux.

Tu te demandes sûrement, pourquoi j'ai choisi de baptiser ce recueil que tu tiens entre tes mains, une « BIBLE » ? Simplement, parce qu'il contient des informations sacrées. Il s'agit d'un ouvrage fondamental, qui fait autorité dans le domaine de la compréhension et de la gestion du cheveu en général, et du cheveu afro en particulier. Il s'agit d'un livre spirituel, car émanant de notre dimension supérieure. Il s'agit d'un livre d'histoire, car retracant le parcours des cheveux afro, depuis les premiers hommes jusqu'à toi, d'une contrée à l'autre de cette terre. Il s'agit d'une référence, non pas unique mais originale, qui te permettra d'en savoir plus, sur ces attributs identitaires que tu portes sur ta tête.

En me lisant, tu trouveras également des explications simples, sur l'entretien du cheveu afro. Le tout n'est pas uniquement de garder ses cheveux naturels, mais de pouvoir également bien les entretenir. Pour être souples, beaux, praticables, il y a un ensemble de routines journalières, hebdomadaires ou mensuelles que tu dois respecter. Tu dois pouvoir comprendre l'impact qu'ont un certain nombre de produits, d'ingrédients et même de pratiques, afin de les employer en connaissance de cause. Je te dirai, les produits qui ne doivent pas manquer dans ta salle de bain et ceux dont tu dois te séparer. Tu dois savoir d'où proviennent un certain nombre de pathologies, que tu peux

avoir avec tes cheveux et ton cuir chevelu, et pour les cas où c'est possible, des moyens simples d'inverser la vapeur.

Dans le respect et la bonne humeur, je ferais référence à toi à la deuxième personne du singulier, car sans même te connaître, j'apprécie notre point commun qu'est l'amour et désir d'en apprendre plus sur qui nous sommes. Ce qui nous est commun importe plus que ce qui nous différencie ! Alors si tu es prêt(e), je t'embarque dans cette aventure, qui est le premier tome de la bible du cheveu afro, afin que nous fassions ce parcours ensemble. Les mots d'ordre ici sont SIMPLICITÉ et BONNE HUMEUR !!!

Bonne lecture !



The Queen

# La dimension spirituelle des cheveux

---

**Q**uelle que soit notre obédience religieuse ou spirituelle, on s'accorde tous sur une chose : l'être humain est bien plus qu'un simple amas d'os, de chair et de fluides. Il comporte une partie somatique, mais surtout un *psyche*, une âme, un esprit. Cet ensemble qui constitue l'humain se trouve dans un univers, qui va au-delà de la simple perception et compréhension que nous avons de lui. Que ce soit dans l'infiniment grand ou l'infiniment petit, nous sommes entourés d'entités tout aussi vivantes que nous, et qui exercent une influence sur notre épanouissement. D'ailleurs, notre univers est régi par des lois, parmi lesquelles celle de l'échange et donc de l'interdépendance. Notre corps physique, en tant qu'enveloppe charnelle, de notre partie non matérielle, a été conçu pour pouvoir nous permettre d'interagir et de percevoir tout cet univers imperceptible par nos seuls sens.

Avant d'aller plus loin, je tiens à circonscrire le cadre du développement qui va suivre, afin d'éviter les déconvenues : je ne suis pas un gourou ! Je ne suis ni chamane, ni spirite, ni pasteur ou autre chef religieux. Je suis comme toi, un esprit libre, qui a soif de connaissance et dont les capteurs s'allument à la perception de la vérité. Et, dans ce cadre spécifique, je vais

m'attarder et me restreindre essentiellement au rôle des cheveux dans cet échange, cette communion avec nous-mêmes en premier et l'univers ensuite. Chacun pourra à partir de là, expérimenter, lire, méditer, ou encore éprouver chacune des informations, que je vais partager ici.

La structure du cheveu s'apparente avec tellement de points à une colonne vertébrale. Tout comme elle, elle est de forme longitudinale, contient en son centre de la moelle, de la même origine que celle des vertèbres, et est plus effilée vers la pointe. Le cheveu s'apparente aussi à un arbre, qui naît à l'intérieur de la terre et pousse progressivement hors d'elle, s'élève, se nourrit par la racine de nutriments, de minéraux et de soleil, dont les feuilles et les ramifications peuvent avoir beaucoup de volume. Tout ceci est une préfiguration de leur capacité à accompagner l'esprit vers l'ascension.



Figure 1: Les sept chakras du corps humain

Les cheveux sont implantés sur notre crâne, très proches de notre chakra coronal, qui est le chakra de la connaissance parfaite et de l'ouverture à la plénitude spirituelle. Il est le dernier chakra humain, le plus élevé qui, selon les traditions antiques hindoues, permet la liaison au divin et la conscience de l'Univers. Ainsi, en poussant sur cette zone, les cheveux se positionnent comme des antennes ou des capteurs sensibles d'énergie spirituelle. Ils perçoivent et accumulent des vibrations provenant de notre univers, de nos émotions, de nos pensées, aiguisant ainsi notre intuition et notre sensibilité aux messages subtils.

Dans certaines mythologies, les cheveux longs sont gage de pouvoir, comme dans la religion Hindoue avec le dieu SHIVA qui arbore une longue chevelure. Dans la culture hébraïque, Samson, guerrier et juge porte le sceau de consécration à Dieu dans ses cheveux, qu'il n'a jamais coupé depuis sa naissance. C'est pourquoi, il perdra toute sa force (l'énergie divine le quitta) lorsque ses cheveux ont été coupés par sa compagne Dalila.<sup>2</sup> Même la trame énergétique de l'univers s'apparente à une chevelure très frisée, entre laquelle circule vibrations et énergie, que l'on peut voir dans les constellations célestes. Dans le texte fondateur de l'hindouisme<sup>3</sup>, Krishna, incarnation du dieu de la Stabilité du monde et du temps, porte le nom de Keshava, c'est-à-dire « celui qui a les cheveux longs ».

Cependant, il ne faudrait pas tomber dans une autre interprétation radicale du cas inverse, à savoir qu'un crâne rasé

---

<sup>2</sup> Livre des Juges, Bible version Parole de Vie.

<sup>3</sup> La Baghavad Gîtâ (III-1),

n'est pas spirituel. Les prêtres égyptiens se rasaient le crâne lors de leur initiation pour marquer le processus de transformation dans lequel ils s'engageaient, à l'image de la tête chauve du nouveau-né à sa naissance. Ils connaissaient parfaitement toute la portée spirituelle de la chevelure, et pour cela ils la donnaient en offrande aux dieux. Par ailleurs, ce geste signifiait également leur soumission à l'autorité divine.

En tout temps et en tous lieux, les cheveux longs ont toujours fait l'objet d'une noblesse et d'une puissance particulière, par ceux qui les portaient ainsi. Certainement, parce qu'ils nécessitent surtout du soin et de la dévotion, pour les entretenir jusqu'à une certaine longueur. Et de même, couper les cheveux d'une personne c'était aussi la dominer, la déshumaniser et l'humilier. Même de nos jours, la tonsure est encore un moyen d'humiliation dans certains milieux, y compris des écoles qui utilisent cela pour casser l'excès de zèle et de confiance en elles que certaines adolescentes démontrent à cause du pic hormonal, caractérisant la période de puberté qu'elles traversent. Cette pratique ne date pas d'aujourd'hui, car même lors de l'esclavage et de la traite négrière il y a plus de 400 ans, les colons rasaient les prisonniers africains qu'ils transformaient en esclaves, pour leur faire perdre leur prestige et leurs attributs, afin qu'on ne puisse différencier le roi du paysan, et surtout qu'ils perdent entièrement le moral à la suite d'une telle humiliation, pour se faire plus facilement capturer. Nous y reviendrons, lorsque j'aborderai le sujet de l'histoire du cheveu afro plus spécifiquement.

Pendant très longtemps, les cheveux ont aussi servi à maintenir l'assujettissement des femmes sous la domination des hommes.

Pour incarner la féminité dans sa dimension séductrice, la femme devait porter des cheveux longs. Mais pour démontrer sa soumission, elle devait impérativement les attacher et/ou les couvrir pendant toute la journée, et les laisser tomber uniquement en présence de son mari. D'ailleurs, certaines religions continuent d'exiger cela des femmes de leurs communautés, à l'instar de certaines formes d'Islam. Ainsi, elle ne peut pas faire preuve de puissance, en les montrant longs dans la société. C'est d'ailleurs pourquoi les cheveux longs détachés qui tombent sur le corps d'une femme portent toujours une connotation sexuelle jusqu'à ce jour, car les seuls moments où ils pouvaient être présentés ainsi c'était dans la chambre au moment où l'homme avait ses envies libidineuses. De même, les femmes qui bravaient cette interdiction et lâchaient leurs cheveux dans les rues étaient automatiquement assimilées à des prostituées (qui du coup appellent ainsi tous les hommes), ou à des sorcières (qui justement utilisaient leurs cheveux, pour intensifier leur communication avec les esprits et leurs pouvoirs « magiques », et aussi ne craignaient pas de bafouer l'autorité).

C'est pourquoi, lors de l'essor du mouvement féministe aux États Unis et en Europe lors des années 1860, l'une des premières actions choc qu'ont posées les militantes était de se couper les cheveux. Ce n'était pas un signe de rébellion, mais le moyen pour elle de complètement casser ce préjugé sexiste lié, à la longueur des cheveux. Cette sexualisation à outrance de la femme qui du coup, ne pouvait pas conquérir son indépendance et son autonomie financière, sexuelle, professionnelle et morale dans la société. Au début du combat féministe, elles se sont donc coupé les cheveux, pour rompre avec l'image de la femme

soumise et attentionnée et ainsi occuper des fonctions jusque-là réservées aux hommes.

Pourtant, une telle guerre ne devrait pas exister. Les hommes et les femmes ont des énergies bien distinctes et complémentaires, qui curieusement se retrouvent encore en chacun de l'autre. L'énergie du féminin sacré exprime une force de réceptivité, de procréation, de guérison, de créativité, de communication avec l'invisible et d'amour inconditionnel. Le masculin sacré s'entend quant à lui comme une force de lumière, de rayonnement, de leadership, d'affirmation, de direction, de dynamisme et de justice.

Avec tout ceci, comment ne pas voir que l'état de nos cheveux reflète directement l'état de notre âme ou de notre esprit ? Si l'on veut être encore plus terre à terre, chaque grand moment de la vie s'est toujours accompagné par une coiffure, parfois qui tranchait radicalement avec la précédente. Les cheveux retiennent tout. Leur patrimoine génétique et leur mémoire cellulaire dépassent ceux du sang. Lorsque que nous mourrons, les cheveux sont les derniers éléments de notre corps à disparaître, et selon la méthode de conservation du corps certains ne disparaissent même jamais !

Nos cheveux en disent tellement de nous, de nos souffrances, de nos émotions et de notre santé. Ils gardent tout en mémoire. L'analyse capillaire est plus précise que l'analyse sanguine, pour évaluer les besoins minéraux d'une personne ou son niveau d'intoxication aux métaux lourds. Les personnes les plus sensibles au stress ou à l'anxiété se souviennent sûrement

d'avoir été confrontées, au moins une fois dans leur vie à une perte plus ou moins importante de cheveux ou carrément à l'apparition des cheveux blancs. Quand nous sommes stressés, déprimés, affaiblis émotionnellement, nos cheveux sont parmi les premiers à manifester le malaise. Ils sont même capables de tomber complètement à la suite d'une surcharge en énergie et émotions négatives, pour aider ceux qui les portent à se remettre plus rapidement. C'est aussi pourquoi une coupe de cheveux fraîche permet de prendre de nouvelles marques, si on a eu à passer par des situations pénibles desquelles on souhaite renaitre.



*Figure 2: Toutes différentes, mais toutes UNIQUES...*



# Cheveux : histoire et spiritualité africaine

---

**C**hez moi en Afrique, les cheveux ont toujours une fonction spirituelle très importante. En plus de tout ce qui a été cité plus haut, les cheveux et/ou leur tonsure joue un rôle important dans les rites de veuvage ou de deuil lorsqu'un membre de votre famille proche décède. Le veuvage est l'état juridique et social de la personne dont l'époux ou l'épouse est décédé(e). Cet « état » est pour la plupart marqué par de lourdes séquelles, sur le plan physique et psychique. C'est une véritable tradition ancestrale, qui exige un respect scrupuleux des rites pour se défaire de la souillure ou de l'impureté causée par la mort.

Dans certaines cultures africaines, l'homme ne subit pas de sévices corporels et sa seule obligation est de verser une somme d'argent symbolique ou des cadeaux aux différents membres de la famille de la défunte. La femme en revanche est soumise à des pratiques humiliantes qui l'incriminent en mettant en doute son innocence dans le décès de son conjoint.

À la suite de l'inhumation, elle subit une série de rites qui s'assimilent parfois à de la torture. Elle est contrainte de :

- Se raser la tête ;

- S'asseoir et dormir uniquement à même le sol ;
- Se faire laver par d'autres personnes (purification dans une rivière) ;
- Manger et pleurer constamment à des heures précises ;
- S'enfermer dans la case ou la chambre du défunt etc.

Pour justifier ces traitements humiliants, les belles-familles brandissent l'argument relatif au remboursement de la dot, versée par le défunt mari. La période de veuvage dure en moyenne une année. Elle est clôturée par la cérémonie qui



*Figure 3: En plus de devoir gérer la douleur du conjoint disparu, les femmes doivent encore se préoccuper de leur apparence et ce que leurs cheveux transmettront comme message...*

marque votre rupture avec votre ancienne vie d'une part et votre renaissance pour cette nouvelle vie d'autre part.

Loin de moi l'idée de vouloir remettre en cause la dimension spirituelle de ces traditions africaines, mais certaines cultures abusent et considèrent ce rite comme une vengeance ou encore des règlements de comptes avec la femme. Ce livre dédié au cheveu n'est certainement pas un récit de propagande, mais ce sont des réalités que subissent de nombreuses femmes devenues sans défense à la mort de leurs conjoints et qui devraient être reconsidérées.

### **La symbolique de la coiffure du veuvage**

Signe d'un nouveau départ ou d'un simple au revoir, le fait de se couper complètement les cheveux ne symbolise pas toujours la même chose en fonction des cultures.

Pour le cas des rites des veuvages, la symbolique est différente, car elle est fonction de son statut matrimonial, de son âge et de son sexe, mais aussi de son pays, son appartenance tribale ou religieuse. La coutume chez les Bamilékés<sup>4</sup> exige aux veuves de se raser la tête. C'est une manière de dire au revoir à celui qui est parti et d'adhérer à l'idée d'anéantissement véhiculée par la mort". La coiffure devient à ce moment une marque d'intégration d'un nouveau statut social pour sa « deuxième » vie.

---

<sup>4</sup> Peuple de l'Ouest Cameroun

Dans certaines cultures, on opte pour la coupe complète des cheveux, tandis que dans d'autres on les laisse pousser sans les tresser encore moins les peigner. Cette privation de soins ou de mise en beauté capillaires est l'expression extérieure de leurs états d'âme pendant une période (un an maximum). C'est une attitude non verbale qui voudrait littéralement dire « *Depuis que tu n'es plus là, j'ai mal et je pense toujours à toi* » ; « *Tu me manques* ». Cette marque est généralement observée chez les veufs, qui expriment de cette façon le chagrin et le vide laissés par leurs partenaires. Avoir le crâne rasé symbolise aussi le respect pour le défunt. C'est une manière de toujours garder en mémoire le rôle et l'influence de son partenaire dans sa vie.

On comprend donc, qu'au-delà de servir d'attribut purement esthétique, les cheveux jouent un grand rôle de perception spirituelle, d'équilibre énergétique et même de communication avec soi-même et le reste de l'univers. Mais comment cela s'est manifesté au long de l'histoire et de la culture africaine ? Quel héritage culturel contient nos cheveux ? Nous allons le découvrir ensemble dans les lignes suivantes.

# Le Cheveu Afro: parcours d'un combattant

---

**L**e cheveu afro sort de très, très loin. Aujourd’hui, on voit de plus en plus de femmes et d’hommes arborer fièrement des cheveux mousseux, des textures bouclées et frisées, jusqu’aux plus envahissantes et compactes, mais on ne comprend pas qu’il a fallu des milliers d’années pour en arriver à cet acte qui semble désormais banal.

Le cheveu afro est apparu sur nos tête comme une réponse de la nature aux conditions de vie qui régnait dans la zone où les premiers hommes ont vu le jour. En effet, l’*homo sapiens sapiens* (nous) est apparu en Afrique dans une région extrêmement ensoleillée. Les débuts de la bipédie prouvée par des traces de pas ont été découverts à Laetoli (Afrique, Tanzanie) il y a environ 3 500 000 ans. Or, la Tanzanie et l’Afrique australe en général se trouvent dans des zones climatiques tropicales, donc chaudes. Les températures peuvent selon les saisons avoisiner les 38° à 40°C, et les rayons UV y sont très intenses. Les rayons UV provenant d’une telle exposition sont extrêmement nocifs pour notre organisme, surtout à l’excès. Le corps a donc augmenté sa production de mélanine, qui est une protéine responsable de la couleur du corps et des cheveux, afin de protéger notre corps et nos yeux des brûlures provoquées par les UV. Mais pour ce qui

était de la peau de notre crâne, elle était (et est toujours) plus fine et plus sensible. C'est pourquoi les cheveux ont donc poussé, plus noirs, plus épais et plus bouclés, pour faire une barrière protectrice comme un casque. Ils protègent le crâne des UV et permettent de réguler la température du corps, en retenant l'humidité atmosphérique et la transpiration capturées pour les faire retomber sur le cuir chevelu.

Avant que les Européens n'arrivent en Afrique pour l'envahir et la présenter comme une terre de sauvages qu'ils sont venus moderniser, les Africains avaient une très haute estime d'eux-même, notamment de leurs chevelures. On peut même dire que le cheveu était véritablement vénéré dans absolument toutes les sociétés africaines. Il a toujours occupé une place fondamentale et ce depuis les plus anciennes civilisations comme le Royaume de Koush<sup>5</sup> ou le Royaume de Kemet<sup>6</sup>.



Figure 4: Femmes en train de se faire belles, dans l'Ancienne Égypte

<sup>5</sup> Plus tard appelé Nubie ou Ta-Sety, correspondant à l'actuel Soudan

<sup>6</sup> Qui signifie « Terre Noire », royaume de l'ancienne Égypte correspondant à la période pharaonique

L'importance des cheveux ne se limitait pas à l'esthétique. Les coiffures étaient fonctionnelles et servaient comme puissant moyen de communication non verbal. Elles exprimaient des informations essentielles comme l'appartenance à un certain peuple, la tranche d'âge, le statut marital, le rang social, les moyens financiers et parfois même la profession. C'est pourquoi, il n'y avait pas une société africaine qui ne prenait pas extrêmement soin de leurs chevelures. Et contrairement aux croyances populaires d'aujourd'hui, les cheveux n'avaient aucune peine à pousser et pouvaient atteindre des longueurs extraordinaires. On a donc développé des façons très sophistiquées de les coiffer que ce soit en locks, en nattes simples, en afro ou en tresses avec des perles etc. Les premières perruques

proviennent toujours de l'Afrique, avec les pharaons et les autres membres éminents de la société, qui se faisaient confectionner des perruques à base de cheveux naturels.

Cependant, la descente aux enfers de



Figure 5: Coiffure panier du peuple Mangbetu, RDC

la réputation du cheveu afro va commencer avec l'apparition de l'esclavage par les Européens. Ils avaient pour objectif de légitimer l'asservissement de masse des africains. Pour cela, ils

ont mis sur pied deux stratégies hyper destructrices et qui fonctionnent même encore de nos jours :

- **La destruction de la mémoire des africains** : c'est tout simplement le fait d'effacer tous les récits historiques de tous les accomplissements, les succès, les triomphes, les découvertes, les inventions et toutes les explorations des africains au point que tous les autres peuples et eux-mêmes en premier, soient persuadés qu'ils n'ont rien accompli de grandiose. Ainsi, les générations suivantes grandiront sans jamais avoir conscience de leur puissance et seront éternellement dominées. Si vous ignorez que vous avez la capacité de régner, de travailler, de créer, de structurer ou de bâtir, alors vous accepterez sans résistance que quelqu'un d'autre le fasse à votre place.
  
- **La destruction de la valeur des africains** : elle se fait par un dénigrement intensif et systématique de tout ce qui fait de nous, ce que nous sommes. On parle là, de nos traits physiques comme les lèvres, le nez, la voix et ses multiples accents, la couleur de peau, les fesses, la couleur de nos dents, la virilité, rien n'a échappé à ces campagnes, y compris le cheveu frisé.

La première atteinte à l'intégrité des cheveux afro a été de les raser. Les Européens tondaient leurs captifs devenus esclaves, soit avant d'embarquer sur les bateaux négriers, soit à l'arrivée dans la Caraïbe et en Amérique. À l'arrivée, les cheveux avaient

considérablement repoussé, puisque la traversée prenait plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Et les conditions atroces de transport des Africains, sans pouvoir bouger dans une chaleur suffocante, faisaient en sorte qu'ils poussent emmêlés, compacts, en retenant toutes les odeurs horribles qu'il pouvait y avoir dans ces cales : transpiration, selles, vomis, putréfaction des cadavres, fluides corporels, menstrues, etc. Finalement, à la sortie du bateau, les cheveux représentaient pour les africains eux-mêmes un objet de honte, une saleté, une souillure. C'est ainsi, que la réputation du cheveu afro comme étant hirsute, hideux repoussant et sale est née. Dès l'arrivée, les cheveux étaient donc rasés pour se débarrasser de l'odeur qui était accrochée, mais surtout pour effacer l'identité de chacun, afin qu'ils ne puissent pas se reconnaître entre eux. On ne pouvait plus savoir qui appartenait à quelle communauté, qui étaient les leaders, rois ou chefs de guerre ou encore le haut dignitaire, qui aurait pu user de son autorité pour rassembler ses compatriotes, les galvaniser et organiser un soulèvement.

Pendant plus de 3 siècles, les Européens vont construire auprès des africains et à l'ensemble de la planète, le mythe selon lequel : « le cheveu afro est sale et dégoutant ». Au point où cela était devenu une exigence légale, pour les femmes noires aux États-Unis, de porter des foulards ou des tissus pour se cacher la tête.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Les Lois de Tignon, de 1786 à 1800 en Louisiane.



*Figure 6: Femmes arborant des tignons, peinture du XIXe siècle.*

Entre le stress, l'incapacité d'entretenir ses cheveux et la malnutrition, les africains se sont retrouvés obligés de couper eux-mêmes leurs cheveux et les garder courts. C'est ainsi, que de génération en génération, le savoir-faire de certaines coiffures ainsi que leur symbolique s'est progressivement perdue. Le terme « crépu » est ainsi apparu pour faire référence au cheveu afro, ce qui signifie emmêlé et dur, comme la crinière ou les poils d'un animal sauvage. C'est un terme péjoratif que personnellement, j'ai cessé d'employer.

L'esclavage physique va être officiellement aboli en 1848. Mais, les Européens vont continuer leur propagande qui dénigre le cheveu afro, notamment en utilisant des caricatures. Au courant du 19e siècle, des dessins et publicités vont tourner les Africains

en ridicule avec des traits grossiers et exacerbés comme de grosses lèvres rouges, des dents jaunes, un teint hyper foncé et des cheveux grenus ou épars, soit absents, soit complètement hirsutes. Cette cabale médiatique et culturelle a causé un énorme traumatisme, qui est toujours présent dans le génome et dans l'esprit de chaque personne africaine et afro descendante. C'est la raison pour laquelle, les africains ont dû renier leur nature capillaire pour survivre et s'intégrer. Les familles européennes ne souhaitaient pas de domestiques avec des cheveux, qu'ils jugeaient laids et sales. Et, ces postes de domestique ou d'intendants étaient les seuls auxquels ils pouvaient prétendre, étant donné qu'ils n'avaient pas d'instruction européenne et n'étaient pas admis dans les écoles.

Du coup, différentes techniques de camouflage capillaire ont continué de voir le jour, comme le tissu sur les cheveux ou bien les perruques lisses. Puis ce fut le tour des transformations chimiques, d'abord avec le fer à lisser ensuite avec le défrisant (technique qui d'ailleurs s'inspirait d'un moyen de torture esclavagiste, je reviendrai dessus dans la section défrisage de ce livre). L'objectif était à chaque fois de réussir à intégrer le système dominant avec ses standards et canons de beauté. Progressivement, même les femmes noires, à l'instar de Mme CJ Walker, ont mis sur pied leurs propres défrisants et produits capillaires au point de bâtir des puissants empires économiques dessus.



*Figure 7: Mrs CJ Walker, 1903*

Puis, dans les années 50, avec l'essor de la télévision et des nouveaux médias, la transformation du cheveu a été popularisée par des célébrités très exposées au public. Ceux qui choisissaient de conserver leurs cheveux afro étaient relégués aux seconds rôles, et ceux qui aspiraient à la gloire et la célébrité étaient contraints de défriser leurs cheveux et même s'éclaircir la peau au passage. On peut citer le cas de Whitney Houston, Michael Jackson, et plein d'autres étoiles noires, qui ont complètement dit adieu à leur chevelure pour avoir une chance de s'en sortir en dépit de leur talent fulgurant. Mais une société qui ne vous aime pas, ne vous aimera jamais, et ça ne sert à rien de singer une personnalité qui n'est pas la vôtre, car vous serez uniquement tolérés aussi longtemps que le faire, apporte un gain considérable à ceux qui le font.

Pour ne rien arranger, les hommes noirs ont aussi joué un mauvais rôle, dans le rejet de la chevelure afro par les femmes. Leurs préférences sexuelles transformées par les dictats de l'esclavage, le besoin de se voir respecter parce qu'étant en couple avec ou ayant des préférences pour les femmes blanches ont fait en sorte que, pour leur plaisir les femmes se défrisent encore plus les cheveux, investissent davantage des fortunes dans des perruques et extensions lisses et longues, qui pour eux étaient plus sexy et attrayantes.

Jusqu'à ce jour, cette plaie n'a toujours pas cicatrisé, car il n'y a qu'à voir les sommes faramineuses que les femmes dépensent sur les extensions indiennes, péruviennes, brésiliennes, et j'en passe au détriment de leurs propres cheveux. Certaines femmes ont tellement honte de leurs propres cheveux qu'elles passent toute leur vie dans les extensions, jusqu'à mettre des tissages, ou encore défriser les cheveux de leurs filles en très bas âge. Lors des concours de miss dans mon quartier le Cameroun, et dans plusieurs autres quartiers de l'Afrique francophone, la reine de beauté élue est celle-là, qui a conquis le public avec ses perruques importées. C'est le combat auprès de nos « stars » pour savoir celle qui a la plus grande collection d'extensions, de perruques, ou encore celle qui en vend le mieux. Et tout le temps, ce sont ces mêmes personnes qui sont mises en avant par les médias, et qui deviennent par la suite les uniques références de beauté des jeunes filles, qui grandiront en alimentant le même complexe. On dirait un cercle vicieux dont il est impossible d'en sortir ! Les perruques peuvent être des coiffures protectrices ou encore des solutions pour changer de style de temps en temps, mais elles ne doivent jamais devenir l'identité d'une femme qui ne se conçoit plus sans elles.

Il a fallu attendre les années 90, pour que la réputation du cheveu afro recommence à devenir positive. Plusieurs stars du cinéma, de la musique et même du sport de la communauté noire ont recommencé à porter leurs cheveux natures, tressés ou même attachés, et leur excellence dans chacun de leurs domaines, a fait en sorte que ce respect soit aussi transféré non seulement à leurs choix esthétiques, mais aussi à leur appartenance communautaire.

Dès les années 2000, on voit l'émergence d'un nouveau mouvement : le mouvement NAPPY. Le terme « Nappy » est un anglicisme qui provient de la contraction de deux termes à savoir « NATural » et haPPY ». Il voit le jour en Amérique en premier, car c'est là-bas que l'oppression des Noirs a été la plus forte (et d'ailleurs continue même de l'être, chaque fois en changeant de formes). En plus des préoccupations purement esthétiques, le mouvement Nappy est pour beaucoup une revendication politique, liée à la place des populations noires et métissées dans cette société. Être Nappy signifie être fière de ses origines NOIRES et de son identité. Dans les années 1970, avec l'émergence du parti des Black Panthers, c'était l'un des signes montrant que l'on refusait de se plier aux règles des blancs racistes. Par la suite, l'aspect identitaire prend une ampleur plus forte, et on assiste à des centaines de femmes aux cheveux afro qui décident d'arrêter le défrisage et de laisser leurs cheveux pousser naturellement. Certaines vont les couper complètement (big chop), et d'autres vont juste les laisser désormais pousser naturellement et tailler progressivement le cheveu transformé. Néanmoins, cela ne les empêche pas de continuer à réaliser des coiffures, qui ne modifient pas la texture de leurs cheveux de manière définitive.

Ce mouvement a progressivement conquis l'Europe et l'Afrique, principalement grâce à l'essor des réseaux sociaux, tels que YouTube avec des blogueuses telles que **Crazy Sally, Yunik et Ritini**, Facebook avec des pages telles que **So Natural So Me**, et même WhatsApp avec **les Chroniques Capillaires de Nancy**. Avec chacune de ces femmes, les africaines, afro américaines et tous les afro-descendants ont recommencé non seulement à valoriser leurs cheveux mais également à réapprendre comment les entretenir.



*Figure 8: Maintenant les cheveux afro se portent même sans coiffure particulière, et sans ressentir de honte quelconque.*

Avec ce petit voyage dans l'histoire, je crois que tu comprends un peu mieux le combat que les cheveux afro ont mené sur ta

tête, et sur celles de tes ancêtres jusqu'à ce jour ! Tu comprends pourquoi il s'agit de bien plus qu'un simple style de coiffure à porter si on veut. Dans les veines de chaque descendant noir coule cette histoire et cette culture. Les enjeux sont ceux d'une souveraineté escroquée, et que nous devons désormais porter avec fierté et même revendiquer. C'est un devoir de mémoire envers nos ancêtres, et une manière de remercier chacun de ces acteurs avec le fruit de leur combat.

Il n'y a pas de problème plus grave que celui qu'un homme puisse entretenir avec lui-même. Personne ne peut l'aider ! Il doit trouver en lui-même le chemin vers sa guérison, en faisant la paix avec son propre être. Ce combat représente aussi ma modeste contribution à cet édifice.

Maintenant que c'est fait, nous allons nous immerger un peu plus dans la partie purement scientifique de l'entretien capillaire, car pour mieux les arborer et les valoriser, il faut pouvoir bien les comprendre dans leur structure et leur fonctionnement.

# Les généralités pour comprendre ses cheveux Afro

---

Comme j'aime souvent le dire, on ne peut pas résoudre un problème qu'on ne comprend pas. Dans notre cas de figure précis, nous ne pourrons jamais entretenir, prendre soin ou résoudre les problèmes de nos cheveux, si nous ne prenons pas le temps de cerner leur mode de fonctionnement. Et là, je ne te parle pas de réviser ton cours de SVT (même comme j'aimais beaucoup cette matière au collège !) mais de prêter attention aux informations importantes, qui te serviront par la suite pour obtenir le meilleur de ton propre héritage. Rappelle-toi, l'objectif ici n'est pas de ressembler à telle ou telle star de la TV ou des réseaux sociaux dont la crinière te passionne, mais de ressortir « la beauté », de ce que tu as et qui est UNIQUE.

## Physiologie

La physiologie du cheveu et du cuir chevelu est l'ensemble de ses fonctions et propriétés. C'est elle, qui va nous apprendre le mécanisme de pousse des cheveux, avant qu'on ne voie comment l'améliorer et qu'on puisse surtout discerner le normal, de l'anormal.

On désigne par « cuir chevelu » l'ensemble des tissus physiologiques recouvrant le crâne. Il fait environ 2,5 millimètres au niveau du derme, et c'est là que se forment les follicules capillaires, qui sont les racines de nos cheveux. Si les cheveux étaient des plantes, alors le cuir chevelu en serait le sol.

Tout comme la peau, le cuir chevelu est irrigué par un réseau de vaisseaux sanguins, dont le rôle est d'alimenter les follicules pileux avec les nutriments indispensables à leur croissance et à leur bonne santé. C'est cette bonne santé, qui conditionne la nature du cheveu. Ainsi, bien nourris de l'intérieur grâce à une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une bonne hydratation et un bon repos, les cheveux n'en sont que beaux et vigoureux de santé.

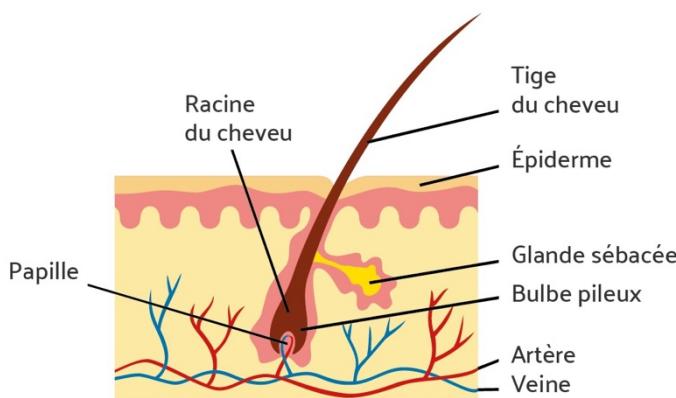


Figure 9: Schéma simplifié de la coupe du cuir chevelu

Le cheveu quant à lui, se compose de deux éléments :

- la **tige**, qui correspond à la partie visible, hors du cuir chevelu et qui comprend trois couches de cellules :

- La moelle au centre, avec des cellules lâches et peu denses ;
- Le cortex, partie la plus épaisse, dont les cellules produisent la mélanine responsable de la couleur du cheveu (la couleur des cheveux est déterminée génétiquement et varie entre les individus) ;
- La cuticule, couche la plus externe, dont les cellules sont disposées en écailles imbriquées comme pour un poisson.

- la **racine ou bulbe**, est implantée obliquement dans le cuir chevelu. Chaque bulbe pilaire est un organe miniature, et pour faire vraiment simple, c'est là que la synthèse de la kératine et de la mélanine s'opère, pour que soit produit chaque jour un nouvel amas de cellules à ajouter à la tige. C'est aussi depuis cette zone que, le cheveu sera enrobé d'un lubrifiant naturel qui servira à son hydratation et à sa protection : le sébum.

## Mécanisme de pousse

La pousse du cheveu est cyclique : Chaque cheveu pousse sur pendant 4 à 8 ans pendant une première phase (l'anagène), puis il entre dans une phase de repos où le follicule ne fabrique plus de cheveu. Cette phase dure 3 à 4 semaines et s'appelle la phase catagène. Enfin, il tombe lors d'un shampooing, un coup de peigne ou après une coiffure, poussé par un nouveau cheveu

vivant qui se forme au niveau du même follicule pileux. Cette 3ème phase dite télogène dure en moyenne 3 mois. Il est normal de perdre plusieurs dizaines de cheveux chaque jour. Leur nombre varie aussi en fonction de la densité (faible ou élevée) qui est la vôtre. Ainsi, pour certaines personnes, une chute quotidienne de 20 cheveux est habituelle, quand pour une autre une moyenne de 70 peut l'être tout autant.

### **Les cheveux en quelques chiffres**

- On perd en moyenne, 50 à 100 cheveux chaque jour ;
- La chevelure d'un homme adulte, se compose de 100 000 à 120 000 cheveux ;
- Un cheveu en bonne santé pousse, d'environ 0.8 à 1 cm chaque mois ;
- La durée de vie moyenne d'un cheveu est de 6 ans.



## Densité

À la naissance, la densité capillaire est la plus forte. On estime qu'il y a environ 1 135 follicules pileux par centimètre carré chez le nourrisson. Dès la première année, cette densité record chute à 800 par centimètre carré. Elle descend ensuite progressivement jusqu'à l'âge adulte, pour atteindre à 30 ans, selon les types de cheveux, le chiffre de 200 à 350 follicules par centimètre carré en moyenne. Elle se stabilise à cette valeur, jusqu'à 50 ans environ. Après 65 ans, une baisse de la masse capillaire est couramment observée, mais elle varie beaucoup selon le mode de vie, la génétique, et l'état de santé général, physique et psychique.

Pour tester la densité de tes cheveux, installe-toi devant un miroir bien éclairé. Tu dois avoir les cheveux détachés pour cette expérience. Prends une poignée de tes cheveux sur le haut de la tête et tires-la doucement sur un côté pour apercevoir tes racines :

- Si ton cuir chevelu est très bien visible : ta densité est faible ;
- Si tu peux apercevoir naturellement ton cuir chevelu : ta densité est moyenne.
- Si tu ne l'aperçois qu'à peine, voire pas du tout : ta densité est forte ;

## Porosité

La porosité fait partie des caractéristiques les plus déterminantes pour ce qui sera du soin capillaire. Que tu aies les cheveux naturels, défrisés ou lisses, il est important de connaître la porosité de tes cheveux, afin de pouvoir bien en prendre soin.

La porosité, est la mesure de la capacité des cheveux à absorber et retenir l'hydratation. Un peu comme une éponge (hihihi). Tu te souviens, la physiologie du cheveu que nous avons étudiée plus haut ? Alors, les cuticules des cheveux se comportent comme les écailles d'un poisson. En général, les écailles de tes cheveux sont plus ou moins ouvertes. Idéalement, elles doivent être bien alignées et lissées les unes sur les autres, tout en étant légèrement ouvertes pour que tes cheveux puissent absorber l'hydratation. C'est en fait ça, la porosité : c'est la capacité de nos cheveux à être une matière perméable, capable de capter l'hydratation, déterminée par le niveau d'ouverture des écailles.

Le cheveu est naturellement perméable à l'eau. Il peut capter 10 à 40 % de son poids en eau. Quand il se gorge d'eau, son diamètre augmente, mais surtout son élasticité. Ce qui explique pourquoi, une fois mouillé, le cheveu est facilement déformable (d'ailleurs, c'est la raison pour laquelle on recommande aux personnes avec des cheveux afro de ne pas les démêler secs).

Tout cheveu est poreux de nature, car physiologiquement il présente des pores sur sa surface. Mais l'ouverture des écailles sur la cuticule elle, est génétique. On ne peut pas changer de porosité à coup de traitements, mais elle est également influencée par d'autres paramètres, comme l'exposition au soleil

et au vent ainsi que les traitements chimiques. Chaque texture a, en général une porosité qui va naturellement avec elle. Par exemple, les textures de cheveu afro sont naturellement à porosité faible comparée aux cheveux lisses.

Il existe trois types de porosités :

### **La porosité faible**

Les écailles du cheveu sont très fermées, parfaitement lissées et alignées. Le cheveu absorbe très peu les fluides. En effet, les écailles sont « trop » fermées, et l'eau glisse dessus, comme si les cheveux étaient imperméables.

**AVANTAGE** : cheveux en général forts de nature, ils prendront plus de temps pour se dessécher et casser.

**INCONVÉNIENT** : étant donné qu'il est presque imperméable, il prend beaucoup de temps pour absorber les fluides et s'hydrater.

### **La porosité moyenne**

Lorsqu'ils sont en bonne santé, les cheveux présentent des cuticules, légèrement ouvertes qui permettent aux cheveux de respirer et de s'hydrater, on parle de porosité normale (ou porosité moyenne).

**AVANTAGE** : C'est la porosité la plus facile à gérer au niveau des soins, ni trop, ni pas assez, le juste équilibre.

**INCONVENIENT** : Elle n'en a pas (petites veinardes...)

## La porosité forte

On parle de forte porosité capillaire lorsque les écailles des cheveux sont largement ouvertes. Ils vont absorber facilement de l'eau et les fluides, et de la même façon les perdre de même que les autres nutriments.

**AVANTAGE :** On absorbe très rapidement les produits et fluides

**INCONVENIENT :** On perd également très vite ces nutriments. Les cheveux sont plus prompts à la sécheresse et ont une couleur un peu terne, due à l'ouverture permanente des cuticules.

La porosité est un attribut capillaire qui peut se modifier avec les actions externes : défrisages, teintures, lissages et autres coiffures nécessitant des très fortes températures, etc. Et lorsqu'un cheveu est très poreux, il faut prendre le temps d'étudier ce à quoi il est soumis au jour le jour, car c'est un symptôme de fragilité capillaire qui peut engendrer des casses.

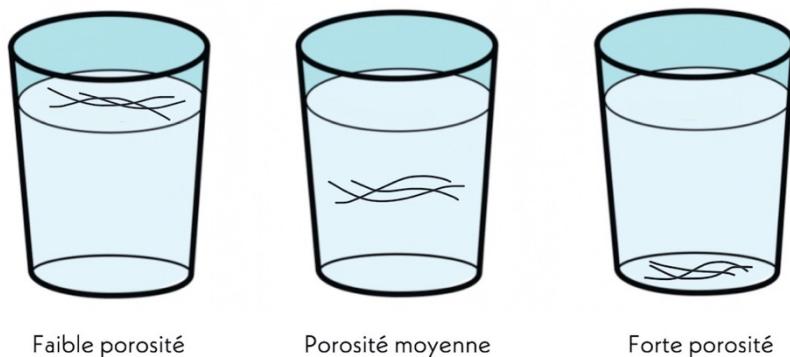


Figure 10: Test de porosité (Crédit: jessicarbonilambe)

## Comment déterminer la porosité de ses cheveux ?

On peut procéder avec un test très facile à réaliser :

Prends quelques brins de tes cheveux, lave-les et laisse-les sécher à l'air libre, pendant deux à trois heures. Dépose-les par la suite dans un verre à moitié plein d'eau (sans remuer, ni toucher d'une quelconque façon). Observe attentivement comment ils se comportent dans les 2 à 4 minutes qui suivent :

- S'ils coulent rapidement, en 1 ou 2 minutes, jusqu'au fond du bol, ils sont à forte porosité ;
- Si seulement quelques brins coulent, certains de tes cheveux sont poreux, d'autres moins ;
- S'ils ont tendance à flotter pendant 2 minutes et coulent jusqu'à mi-bol dans les 3 à 4 minutes, ils sont à tendance normale ;
- S'ils flottent pendant 4 minutes, ils sont à faible porosité.

La nature des soins va énormément dépendre de la porosité du cheveu. Sache aussi que quand tu fais une teinture, que tes cheveux soient frisés ou défrisés, les écailles sont soulevées, afin de permettre la pénétration du produit chimique. Ceci peut, à la longue, abîmer la cuticule qui devient alors plus poreuse.

## Texture

L'épaisseur du cheveu donne la texture de ta fibre capillaire. Elle varie d'un gradient échelonné, de très fin à très épais. Pour autant, il faut aussi prendre en compte le type général de

cheveu, selon ton origine ethnique et génétique. Dans le terme général « texture » des cheveux, on va retrouver deux concepts : le type de cheveux et son sous-type.

Par nature, c'est à dire du fait de notre héritage génétique, les principales races humaines vont se retrouver à avoir des textures de cheveux qui leur sont uniques et propres. C'est d'ailleurs pourquoi, lorsqu'on voit par exemple une Française avec des cheveux frisés on soupçonne très vite un métissage. Les Asiatiques, les Caucasiens, les Noirs, chacun de nous avons des cheveux avec une texture assez reconnaissable bien que les mixages culturels, nous aient permis de mélanger un peu cette diversité. Mais, les cheveux afro sont les plus fins de tous, avec une épaisseur moyenne estimée entre 60 à 90 microns. Pour les mêmes raisons génétiques, nos cheveux auront des teintes généralement connues selon les races, bien qu'on se retrouve aussi avec des exceptions très originales (les Mélanésiens par exemple)



Figure 11: Enfants mélanésiens avec leurs cheveux blonds

La classification la plus répandue des types / textures de cheveux nous vient du coiffeur Afro-américain André Walker. Il a rassemblé les principaux types de cheveux en quatre (04) grandes familles (de 1 à 4) comprenant 3 sous-types (de A à C) :



Figure 12: Les types de cheveux

## TYPE 1 : LES CHEVEUX RAIDES

Ce sont des cheveux lisses et résistants. Ils ont tendance à être plus brillants, voire gras car le sébum s'écoule dessus en ligne droite jusqu'à la pointe.

Ici, les lettres représentatives des sous-types indiqueront les comportements de leurs textures, étant donné qu'ils ne bouclent pas naturellement. On aura :

- 1A : cheveux très fins, qui s'emmêlent très facilement ;

- 1B : cheveux fins mais avec plus de tenue ;
- 1C : cheveux épais, brillants, mais difficile à coiffer.

## **TYPE 2 : LES CHEVEUX ONDULÉS**

Ce sont des cheveux ondulés (on l'avait compris mdr), d'aspect brillant et résistant. Ils ont tendance à avoir le corps épais et leurs ondulations ont une forme de S allongé. En sous-type, on aura :

- 2A : Cheveux plus fins et moins volumineux ;
- 2B : Cheveux aux ondulations plus régulières, les racines peuvent aussi être plus touffues que les pointes ;
- 2C : Cheveux épais, volumineux et ondulations bien définies.

## **TYPE 3 : LES CHEVEUX BOUCLÉS :**

Ici, il s'agit de cheveux avec des boucles en forme de crochets ou de « 2 ». Elles commencent aussi à être plus resserrées entre elles, mais le cheveu perd déjà beaucoup en brillance du fait que les boucles empêchent le sébum d'atteindre les pointes rapidement. Il est aussi plus cassant.

- 3A : Cheveux lourds, boucles larges. Ils répondent souvent bien aux routines d'hydratation.
- 3B : Comme le 3A, mais avec des boucles plus serrées

- 3C : La frontière entre le cheveu métissé et le cheveu afro. Les boucles sont de plus en plus serrées, en spirale ou en trompette et on commence à avoir plus de sécheresse.

## **TYPE 4 : LES CHEVEUX AFROS**

Ils ont des boucles qui varient entre des spirales, des « Z » ou des « 3 », et sont naturellement peu brillants, plus secs et plus fragiles que les autres types. C'est le cheveu afro par excellence, qui nécessite aussi des soins appliqués pour compenser son manque de sébum.

- 4A : les boucles commencent depuis la racine et ont une forme régulière, les cheveux sont très volumineux ;
- 4B : cheveux très enroulés, comme des « 3 » serrés ou des spirales, secs et fragiles ;
- 4C : cheveux hyper touffus et presque compacts, boucles en forme de « Z » très serrés, cheveux ternes et de nature sèche. Ce sont les plus fragiles.

Une personne peut se retrouver à avoir deux, voire trois sous-types de textures différents sur sa tête, et peut voir sa texture s'améliorer avec les soins. Pour beaucoup de personnes, les cheveux sont secs et méconnaissables, parce qu'ils ne leur accordent pas le soin nécessaire.

Et enfin, on peut passer (de façon irrémédiable) d'une texture de type 3 ou 4, à une de type 1, avec des transformations chimiques, tandis que l'inverse n'est jusqu'ici pas possible.

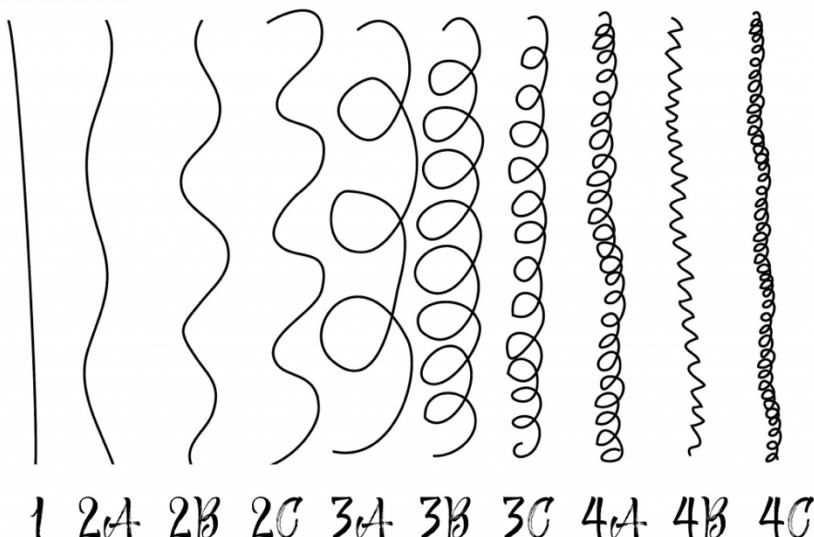


Figure 13: Schéma des différentes textures de cheveux

## Besoins

Pour comprendre les besoins de nos cheveux, il faut faire un tour dans leur composition chimique.

La kératine représente plus de 95 % de la composition du cheveu. C'est une molécule de notre cheveu et contient deux acides aminés riches en soufre, la méthionine et la cystine. Elle se forme grâce au stockage de cellules mortes, qui remontent en continu vers le follicule pileux et créent la matière du cheveu. C'est une

protéine nécessaire à la force et à la résistance de la fibre capillaire (les cheveux très fins et cassants en contiennent peu). Elle n'est pas une matière vivante non plus, comme précisé en amont, mais est synthétisée en permanence.

Ensuite, nous avons la mélanine. La mélanine, pigment responsable de la couleur aussi bien de la peau que des cheveux, est produite par les mélanocytes (cellules présentes dans la peau). Il existe 8 couleurs naturelles générées par la mélanine : le noir, le brun, l'auburn, le châtain, le roux, le blond, le gris et pour finir le blanc. Les autres couleurs de cheveux sont obtenues soit par des pics de mélanine plus ou moins importants, des métissages ou enfin des teintes synthétiques. Plus les quantités de mélanine sont présentes dans le cheveu, plus le cheveu sera foncé.

Le cheveu est un matériau élastique qui, normalement, retrouve sa forme d'origine sans se casser, après avoir été soumis à une contrainte d'étirement, à l'image d'un élastique. Cette propriété physique lui vient de la kératine, dont les fibres se détendent et se resserrent tel un ressort. Mais, ces protéines ont besoin d'une teneur minimale en eau, pour pouvoir s'étirer : lorsqu'elles en sont gonflées, comme lorsque tes cheveux sont mouillés, leur capacité d'étirement peut être multipliée par deux. Ainsi, une bonne élasticité requiert un équilibre satisfaisant entre l'hydratation et la teneur en protéines de tes cheveux.

Cela dit, la masse hydrique moyenne d'un homme adulte (la teneur de son corps en eau) est de 65%, contre environ 55% pour une femme adulte du même poids. Ce chiffre va permettre d'expliquer l'équation des besoins capillaires suivante :

$$\mathbf{C} = \mathbf{E} + \mathbf{P}$$

C : cheveux    E : eau

P : protéines

Voici, tout ce dont les cheveux ont besoin pour être en bonne santé. Étant donné qu'ils sont constitués à 95% de kératine qui est une protéine, l'apport externe en protéine va être diminué, tandis que l'apport en eau va être intensifié. L'équation devient donc :

$$C = 80\% E + 20\% P$$

Comment cette équation s'applique ? On va le voir dans la suite du livre...

# Les problèmes courants du cheveu et du cuir chevelu

---

Comme avec toute matière vivante, les cheveux et le cuir chevelu peuvent être sujets à des pathologies courantes aux origines diverses. Dans cette partie, on va en développer un grand nombre ainsi que leurs causes les plus communes, puis nous évoluerons vers leurs diverses options de résolution. Cette liste de pathologies n'est pas exhaustive. Cependant, elles constituent la grande majorité de celles qui sont le plus rencontrées.

## **ATTENTION !!!**

Ces présentations, astuces et solutions ne se substituent pas à un avis médical ! Si tu as une maladie persistante sur ton cuir chevelu, que tu perds des cheveux en grande quantité ou que tu ressens des douleurs dont tu ne peux déterminer la cause, rends-toi à l'hôpital sans tarder.

## Alopécies



*Figure 14: Alopécie de traction (communément appelée monvieux)*

L'alopecie est un motif assez fréquent de consultation chez les dermatologues. De manière simple, l'alopecie se définit comme la chute complète du cheveu depuis le bulbe. C'est d'ailleurs en cela qu'elle se différencie de la casse qui implique que l'on perde uniquement un morceau plus ou moins long du cheveu, mais que le bulbe reste logé dans le cuir chevelu. On peut différencier les alopecies en deux grandes catégories : les alopecies non cicatricielles, où le follicule pileux continue d'être actif même après la chute (en général la peau aura toujours ses pores bien visibles et ouverts), et les alopecies cicatricielles où le follicule pileux est remplacé par du tissu cicatriciel et la pousse ne peut plus redémarrer de manière spontanée. Tandis qu'il y a plusieurs types d'alopecies, on peut dénombrer les principales causes qui sont :

- La génétique, plus précisément avec la présence d'androgènes dans les follicules pileux qui vont en entraîner la chute (un phénomène croissant avec l'âge). On va voir apparaître plus de duvet, sur la tête et finalement plus rien ;
- La traction, qui survient beaucoup plus avec les coiffures inappropriées, trop serrées, conservées trop longtemps sur les cheveux, l'usage d'outils non adaptés (peignes à fines dents, élastiques de caoutchouc, pinces), coiffures trop lourdes et surchargées, trichotillomanie, etc. ;
- Les alopécies diffusées sur l'ensemble de la tête (perte de densité) ;
- Et les infections (syphilis, champignons, etc.).

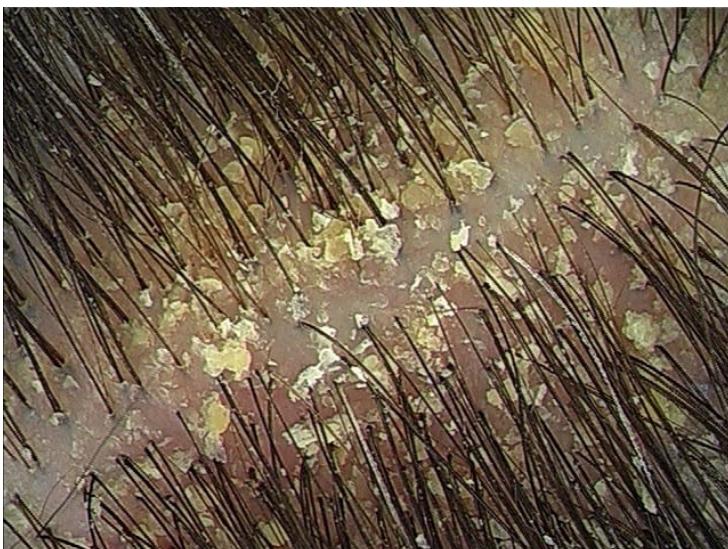
Dans la plupart des cas, ces alopécies sont réversibles. Mais si la prise en charge n'est pas rapide ou que la personne affectée continue d'avoir les mauvais gestes, elles peuvent s'installer et devenir définitives. La prise en charge de chutes légères se fait en écartant déjà le facteur qui a causé cela (stopper les tresses inappropriées, arrêter de tripoter ses cheveux, stopper le traitement, etc). Par la suite, faire des massages<sup>8</sup> du cuir chevelu avec des huiles de pousse en bain d'huile (comme l'huile MAXIPOUSS) ou des crèmes traitantes comme la Crème Choc Anti-Chutes, toutes deux de la marque The Queen's Secret.

Si elles sont plus graves, on peut procéder à des soins et traitements du cuir chevelu, et, si elles sont définitives et importantes, à une transplantation capillaire complète.

---

<sup>8</sup> Tu auras plus de détails sur comment procéder dans les sections suivantes !

## Pellicules



*Figure 15: Cuir chevelu présentant des pellicules*

Sur le plan physique, les pellicules proviennent d'un renouvellement plutôt accéléré de la peau du crâne. La peau du cuir chevelu se renouvelle régulièrement, comme partout ailleurs sur le corps, généralement au rythme de 28 à 45 jours. Lorsque ce renouvellement s'accélère au point de se faire tous les 10 à 15 jours, des peaux mortes sont éliminées en quantité anormale. Ce sont les pellicules.

Elles sont associées au développement d'une levure, *Malassezia furfur*, qui irrite le cuir chevelu et donne des sensations de démangeaisons : ce sont les signes précurseurs des pellicules, qui peuvent être sèches ou grasses, selon le cuir chevelu. En premier lieu, les pellicules sont influencées par le stress, mais aussi par l'accumulation de toxines dans le sang. Les traitements

antipelliculaires en général ont pour vocation de maintenir la condition sous contrôle, et rarement de l'éradiquer complètement et définitivement puisqu'il s'agit souvent de dispositions génétiques des personnes atteintes qui les favorisent. Elles se soignent selon la gravité avec des huiles antifongiques, des baumes, des shampoings antipelliculaires, ou encore des stimulations mécaniques.

## Pousse lente

La pousse qu'on qualifierait de « lente » peut avoir deux origines différentes. On a précédemment établi que les cheveux, du moment où ils prennent naissance dans le ventre de la mère, jusque quelques semaines voire des mois après notre mort, continuent indéfiniment de pousser. Ils prennent entre 0,6 cm et 1,5 cm par mois, selon les personnes. Ce qui pourrait donc causer une sorte de latence apparente ou effective de la pousse serait :

- **La casse capillaire** : Lorsque les cheveux poussent et se cassent, il est très difficile d'apprécier les centimètres supplémentaires qu'ils prennent. Ils dansent un mauvais tango, où pour chaque centimètre qui entre deux, en sortent.
- **Le rétrécissement capillaire** : Seuls, ceux qui ont une texture frisée (4a à 4c) peuvent comprendre. Du fait de la très faible distance entre les boucles du cheveu et de leur manque de gravité, les cheveux afro rentrent et se recroquevillent sur eux-mêmes, donnant ainsi

l'impression d'un nuage touffu et compact, mais qui cache en réalité souvent des longueurs incalculables.

- **Les mauvais produits :** De mauvais produits abrasifs ou toxiques, peuvent perturber profondément le cycle des follicules pileux, au point où ils deviennent plus lents à produire de nouveaux cheveux et à laisser pousser les existants.
- **Enfin, un métabolisme capillaire lent justifie aussi la latence.**

## Manque de couleur



La couleur terne des cheveux a beaucoup à voir avec l'aspect des cuticules, qui lorsqu'elles sont abimées renvoient une perte d'éclat de la chevelure. Il s'agit donc d'un manque de

routine adaptée, ou d'un abus de produits et d'objets nocifs aux cheveux. En général, il se traite avec une bonne routine et des produits adaptés.

Le cas des cheveux gris en revanche est différent, le seul moyen de changer leur couleur est de les teindre, de préférence avec une teinture chimique adaptée qui aura une meilleure tenue.

## Cheveux trop mous

Encore appelé trichomalacie, le phénomène des cheveux hyper mous aussi représente un déséquilibre capillaire que beaucoup de femmes rencontrent car elles sont plus enclines que les hommes à faire des excès de soins ou de produits. Ce sont ceux-là, qui font une surdose d'hydratation et ont besoin d'un rééquilibrage de protéines ou de kératine. On les remarque dans le fait qu'ils perdent leur élasticité, lorsqu'on en étire un entre les doigts il ne reprend pas sa forme initiale et reste élongé.

## Sècheresse et casse capillaire

Des cheveux secs et cassants sont en premier la résultante d'une absence ou d'une inadéquation des soins. Cet état peut aussi traduire une carence alimentaire en acides gras essentiels et en vitamines E. Du point de vue émotionnel, la sécheresse capillaire (si elle n'est pas nécessairement accompagnée, d'une faute de soins) peut révéler la nécessité de mieux gérer, un sentiment de tristesse ou de mélancolie.

## Cheveux qui s'affinent

Des cheveux très fins et surtout des cheveux, qui s'affinent avec le temps, peuvent révéler un excès de manipulations chimiques

destructrices : défrisages et teintures chimiques. Ils peuvent aussi survenir par suite d'un excès de manipulations avec des sources de chaleur (lissages, fers, etc.) Enfin, ils peuvent aussi, d'un point de vue spirituel, indiquer un manque d'énergie vitale, peut-être lié à une tension nerveuse importante, qui devient chronique ou un stress quotidien difficile à gérer, peut-être du fait d'une hypersensibilité émotionnelle. Enfin, des cheveux qui s'affinent font souvent penser à une anxiété, aux émotions de peur diffusées ou installées depuis longtemps : peur de l'avenir, de l'inconnu, de la maladie, du manque...

## Affections du cuir chevelu

Il y a une catégorie d'affections du cuir chevelu qui sont assez communies mais ne relèvent plus de la simple cosmétique que de la dermatologie. Dans ces affections, on mettra la teigne qui se manifeste par des chutes de cheveux localisées en plaques circulaires et blanchâtres, qui démangent, s'élargissent et se multiplient. Elle touche beaucoup plus les enfants, mais s'attaque aussi aux adultes. On a aussi le syndrome du cuir chevelu douloureux, de manière spontanée. Sans précédent, la douleur disparaît seule, souvent causée par un agacement des nerfs dans les zones voisines. Mais s'il est douloureux en permanence, une consultation s'impose.

Dans les parties suivantes, on reviendra sur certains aspects, pratiques et produits qui servent à les soigner. Mais avant, nous allons ensemble passer aux différentes transformations chimiques des cheveux.

# Les types de transformations chimiques du cheveu

---

**A**vant de venir aux solutions aux pathologies susmentionnées, il convient de parler également des transformations chimiques du cheveu. Ces transformations pour la plupart modifient de manière permanente la texture des cheveux, et peuvent altérer la santé de la fibre capillaire.

## Défrisage



Figure 16: Défrisage en salon

Le défrisage, qui est une pratique qui consiste à rendre le cheveu définitivement lisse et raide à l'aide de produits chimiques, trouve ses origines durant l'esclavage. Durant cette période sombre, les coiffures qui ont longtemps été symboles d'identité pour les Noirs déportés, représentaient leurs racines qui les liaient avec leur terre-mère. L'objectif était donc de les faire disparaître.

La période esclavagiste est marquée par de nombreuses tortures, tant psychologiques que physiques, que les maîtres esclavagistes imposaient à leurs victimes, parfois en guise de punitions ou simplement pour leur simple plaisir. Certains allaient jusqu'à plonger la tête des esclaves qui refusaient de se soumettre ou de coopérer dans une lessive d'eau mélangée avec de la soude caustique. Cette pratique entraînait des brûlures graves sur la peau des infortunés, mais elle rendait surtout le cheveu lisse. C'est ainsi que le défrisage est né. Ils ont ainsi découvert une nouvelle stratégie pour annihiler l'identité noire, sans avoir à raser les esclaves, et surtout une arme de destruction psychologique qui s'installera tout seul dans les us et coutumes de nos peuples.

Vaincre une personne ne passe pas absolument par une manifestation de force physique. Il y a des guerres qui se remportent sans un seul combat. Et parmi elles, se trouvent en bonne position les combats idéologiques. Changez la façon dont un homme se perçoit, l'estime qu'il a de lui-même, et il sera à moitié à terre. Pendant cette même période, une idéologie raciste qui perdure encore aujourd'hui est née: elle établit une hiérarchie entre les races (sociologiquement parlant) mettant en avant tout ce qui a trait à la blancheur. Elle a été très répressive

durant la ségrégation raciale, époque durant laquelle les personnes noires ont voulu effacer tous leurs traits négroïdes, afin de s'accommoder aux critères de beauté occidentale imposés par la suprématie blanche. C'était aussi un moyen d'adaptation.

Le défrisage sera donc un outil utilisé par les personnes noires pour se lisser les cheveux, dans le but de rompre avec ces traits physiques qui leur sont propres. De nombreux noirs afficheront par la suite leur défrisage comme signe de réussite sociale et d'intégration, bien qu'il soit évident que le racisme ne sera jamais aboli, quelle que soit la texture du cheveu que l'on porte.

D'un point de vue personnel, je ne peux pas interdire à une personne de défriser ses cheveux. Comme j'aime souvent dire, les cheveux sont le reflet de nos états d'âme et de nos choix esthétiques. Cet acte de torture de nos ancêtres a permis aussi de voir un autre aspect, une autre texture que pouvaient avoir nos cheveux et qui a aussi son chic dans certaines circonstances. Ainsi, comme la longueur et la couleur, la texture devrait pouvoir être modifiée selon les convictions propres de la personne, mais le tout en connaissance pleine de cause.

Cependant, les défrisants sont de plus en plus mis en cause dans des cas de cancers du sein, de la peau et même des troubles de la fertilité. S'il s'agit juste d'un besoin d'avoir les cheveux lisses, il existe des techniques moins dangereuses comme le lissage brésilien (j'en parlerai également dans ce livre) ou le Silk Press.

Pour revenir au principe de cette pratique, comme son nom l'indique, « dé » « friser » désigne la transformation permanente de la fibre capillaire, qui est à l'origine afro ou bouclée. On

modifie alors la texture des cheveux, dans le but de les rendre plus lisses. Sur un cheveu frisé, on procède à un défrisage fort, qui repose sur une méthode à base de produits alcalins. Ces produits vont permettre d'ouvrir les écailles du cheveu dans le but d'atteindre en profondeur la fibre capillaire, afin de briser artificiellement les molécules de kératine. Ainsi, le cheveu traité en ressort définitivement plus raide. Tout comme le temps de pause, la puissance du défrisage varie selon la chevelure :

- Pour les cheveux fins et fragiles, on utilise un défrisage doux ;
- Pour les cheveux fins à normaux, on optera pour un défrisage normal ;
- Pour les cheveux épais et résistants, on utilisera plutôt pour un défrisage fort.

Il existe aussi une autre technique de défrisage moins agressive: le défrisage thiolé. Il s'agit d'utiliser une crème défrisante et un fixateur, qui vont agir à la surface du cheveu pour détruire à 30 % les liaisons disulfures à l'origine de la frisure. Au bout d'un délai variant de 3 et 6 mois suivant la densité du cheveu, le produit s'estompe et la chevelure retrouve son élasticité et sa texture originelle. Elle se réalise à froid et est réversible. Cependant, elle n'est adaptée qu'aux cheveux de type caucasien, ondulés ou bouclés et en bonne santé.

Quelle que soit la technique que tu choisisras, il est primordial de protéger ton cuir chevelu pour limiter au maximum le passage des substances nocives directement dans le crâne, et espacer au maximum les passages (2 à 3 fois maximum par an, et uniquement sur les repousses ou parties frisées.)

## Texturation

La texturation des cheveux peut se référer à trois significations différentes. La première définition de la texturation consiste à ajouter un relaxant doux aux cheveux crépus afin de desserrer les boucles et de rendre les cheveux plus faciles à coiffer. Cette technique d'assouplissement des cheveux Afro assez proche du défrisage (donc chimique) va permettre de détendre la frisure d'origine pour obtenir des boucles moins serrées ou des longueurs plus ondulées. Un texturant (ou *texturizer*) assouplit votre frisure naturelle, et vous fait passer à des textures décroissantes sur l'échelle de Walker (un 4C peut devenir un 4A, un 4A peut devenir un 3B, ainsi de suite).

Il peut également faire référence à une technique de coupe de cheveux utilisée pour éclaircir ou ajouter des couches aux cheveux. Le dernier sens est d'ajouter de la texture aux cheveux à l'aide de produits et d'outils coiffants.

La plupart des texturants chimiques fonctionnent à l'aide d'hydroxyde de sodium. Un texturisant capillaire ne redressera pas complètement les cheveux, mais il détendra les boucles d'une personne. Tout comme un relaxant chimique, les texturants peuvent être dommageables. Après le processus, il

est important de conditionner et d'éviter le coiffage excessif pour maintenir la santé des cheveux.



*Figure 17: Cheveux frisés en cours de texturation*

Pour protéger les cheveux, il est également indispensable d'utiliser un neutralisant après l'application d'un texturant chimique. Si l'hydroxyde de sodium est laissé sur les cheveux trop longtemps, il brûlera les cheveux et/ou le cuir chevelu. Pour les personnes au cuir chevelu sensible, la vaseline peut être utilisée pour protéger la peau des irritations. Pour assurer une

application de qualité, les texturants capillaires doivent être appliqués par un professionnel ou réalisés en respectant scrupuleusement les instructions du produit.

Cependant, une fibre texturée repasse difficilement au frisé, selon le produit utilisé. Il peut arriver qu'elle ne repasse même jamais, et nécessite une coupe complète pour retrouver la texture naturelle initiale. J'ai fait l'expérience de ce soin pendant toutes mes années universitaires, il donne des résultats très jolis lorsqu'il est bien effectué. Mais j'ai préféré retourner à ma texture naturelle car je trouve qu'elle me correspond mieux. De plus, selon la vitesse de croissance de tes cheveux, la différence de texture se fera rapidement ressentir et t'obligeras à retourner vers le traitement, ce qui entraîne toujours une dépendance comme le défrisage.

## Teinture

La couleur des cheveux porte aussi une très grande importance dans le bien être de celui qui les porte. À l'origine, tout comme la couleur de la peau, la couleur des cheveux afro a été influencée par la fonction de protection des rayons solaires. C'était pour une meilleure adaptation du corps de nos ancêtres, qui étaient de grands voyageurs et pèlerins dans des zones très ensoleillées. La mélanine ainsi produite donnait aux cheveux et à la peau une meilleure capacité de résistance aux insolations. D'un point de vue purement spirituel, la couleur des cheveux a un grand impact sur ta vitalité, ton intuition, ton humeur, ta confiance en toi et en les autres. C'est d'ailleurs la raison pour

laquelle, les cheveux changent aussi de couleur quand le stress atteint un certain palier.



Figure 18: Une de mes propres expériences de teintures 😊

À priori, on naît d'emblée avec la couleur de cheveux qui correspond à notre mission et notre équilibre. Mais, il peut arriver qu'on ressente en nous le besoin de la changer, car autant que l'être humain évolue ses pensées et ses besoins

évoluent aussi. Cependant, le choix de la couleur à arborer ne se fait pas de manière anodine. Chaque couleur vibre sur une fréquence spécifique, qui apporte sa propre énergie à la tienne, soit pour s'harmoniser avec, soit pour les compléter, ou enfin pour les stimuler. Pour ce qui est des significations des sept couleurs de l'arc-en-ciel (rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet), elles correspondent aussi à celles des sept chakras résidant en chacun de nous.

Pour information, selon l'enseignement indien, les centres énergétiques de notre corps sont appelés chakras<sup>9</sup>. Ils forment notre aura, pour ainsi dire, notre champ énergétique. On les imagine comme une roue ou un vortex d'énergie, et certains les représentent en calices en rotation. Ainsi, on aura :

- La couleur rouge, associée au chakra « racine ». Elle représente l'ancrage et la stabilité, mais aussi le courage et la vitalité.
- La couleur orange, associée au chakra « sacré ou sexuel ». Elle représente les domaines positifs de la sensualité, de la luxure et de la sexualité, mais aussi la créativité et la joie de vivre.
- La couleur jaune, associée au chakra du « plexus solaire » ou chakra ombilical. Elle représente l'équilibre, la paix avec soi-même, une bonne estime de soi. Les cheveux blonds se rapprochent de cette énergie.
- La couleur verte, associée au chakra du « cœur ». Elle représente l'empathie, la chaleur et la bienveillance, cette capacité de pouvoir ouvrir son cœur aux autres. Et

---

<sup>9</sup> du sanskrit, en français : cercle, roue.

bien sûr, le chakra du cœur représente l'amour, l'harmonie et la guérison.

- La couleur bleue, associée au chakra de la « gorge ». Elle représente la communication, l'ouverture d'esprit, la créativité et la sympathie.
- La couleur indigo, associée au chakra « du troisième œil ». Elle représente l'intelligence, la sagesse, la fantaisie et la connaissance.
- Le violet, associé au chakra de « la couronne ». Il symbolise l'éveil spirituel, la connexion au divin, le parfait et la paix.

À ces couleurs, on peut rajouter le blanc qui est la somme des sept couleurs précédentes, et symbolise lui aussi la perfection et la sagesse. C'est peut-être la raison pour laquelle au crépuscule de la vie, nos antennes deviennent spontanément grises et blanches. Il est aussi associé à la richesse. C'est pourquoi dans plusieurs cultures africaines, une jeune personne avec des cheveux blancs est perçue comme une personne qui aura beaucoup de biens matériels ou un destin particulier. L'énergie de cette couleur aide à aller plus en profondeur, dans la rencontre de ta nature divine. Grâce à son énergie, tu peux trouver plus facile de développer ton aptitude à la diplomatie, la communication douce et la réconciliation.

Le noir, alter-ego du blanc, est aussi une couleur d'équilibre, d'origine et de création. La couleur noire est la couleur de cheveux la plus répandue dans le monde. De ce fait, elle est d'ailleurs supposée comme la mère de toutes les autres teintes, car étant celle des cheveux des premières civilisations humaines. Comme la longueur d'onde de la couleur noire absorbe les

énergies négatives, le noir des cheveux apporte une réelle protection à ceux qui le porte car une partie des négativités se trouve éliminée par la vibration noire – autant qui ne se retrouveront pas dans vos corps énergétiques. Les couleurs claires, à l'inverse, sont beaucoup moins filtrantes. Porter cette couleur peut aider ceux qui ont momentanément besoin d'un renfort de puissance intérieure. Elle est en lien avec l'énergie d'interiorisation, de méditation et de prise de conscience.

Ainsi, une même teinte peut favoriser certaines émotions chez une personne en particulier, et d'autres chez une personne différente, selon son propre psychisme, son tempérament et son état vibratoire du moment. Certaines couleurs vont plutôt bien se fondre avec un type de personnalité, avec des aspirations à certains moments de la vie et, pour d'autres, elles les aideront à renforcer certains aspects d'eux-mêmes.

Maintenant qu'on a parlé des couleurs, parlons du principe des teintures.

Les humains se teignent les cheveux depuis plusieurs milliers d'années. À l'époque de la préhistoire, l'homme se teignait les cheveux avec de l'ocre, des roches calcaires réduites en poudres, du charbon ou du sang d'animal. Plus tard, c'est le henné qui sera utilisé, puis l'argile, les cendres et différents types de sels. Dans l'ancienne Égypte par exemple, plus de 4000 ans avant JC, Ramsès II cachait ses cheveux blancs avec des teintures de henné qui poussait sur les berges du Nil. La plante mélangée à du sang de bœuf, des têtards écrasés ou de l'indigo, donnait une variété de teintes allant de l'orange au noir.

Les compositions et procédés de teinture ont considérablement évolué depuis la pâte de têtards, et on peut aujourd’hui classifier les teintures en deux principales familles : les teintures organiques ou naturelles et les teintures chimiques.

## La teinture naturelle

Il s’agit de poudre de plantes (principalement henné et indigo) que l’on mélange à de l’eau chaude, pour former une pâte onctueuse. Celle-ci est appliquée sur la chevelure et va ainsi permettre aux pigments naturels de se fixer sur la paroi du cheveu (ou cuticule). Contrairement à la teinture chimique, celle-ci ne fonctionne pas sur un principe d’oxydation, n’ouvre pas la fibre capillaire et ne pénètre pas en son cœur : elle se fixe en surface et gaine le cheveu sans modifier son pH. Plus longue et relativement plus fastidieuse à appliquer, elle peut mettre plus ou moins long sur les cheveux et offre un nuancier de couleurs un peu limité. Cependant, elle reste un cheval gagnant pour ceux qui ne veulent pas teindre définitivement leurs cheveux.



Figure 19: Poudre de henné pour teinture capillaire

## La teinture chimique

Ici, la fibre capillaire est transformée en profondeur, de manière irréversible et relativement agressive puisque l'action alcaline, nécessaire à l'ouverture des écailles du cheveu, le déstructure et modifie fortement son pH. Un produit à base d'ammoniaque ouvre les cuticules des cheveux, puis les pigments de la mélanine sont complètement dissous pour décolorer les cheveux. La couleur est ensuite infusée dans le cheveu au travers de pigments artificiels, qui sont par la suite scellés dans la fibre capillaire pour fixer la couleur avec des substances au pH acide. Seul bémol, après une utilisation prolongée, la chevelure perd son élasticité, sa brillance et devient fragile. Par ailleurs, les substances utilisées pénètrent jusqu'au sang, par l'intermédiaire de la racine du cheveu.

Bien que la nocivité de la coloration chimique fasse toujours débat, scientifiques<sup>10</sup> et médias évoquent des effets inquiétants : perturbateurs endocriniens, hypersensibilisation, allergies à répétition, problèmes respiratoires, etc.

Donc si tu optes pour une teinture chimique, sélectionne celle qui contiendra le moins (ou pas du tout) de ces substances controversées :

- Paraphénylènediamine (ou PPD)
- Ammoniaque

---

<sup>10</sup> C. E. Eberle, D. P. Sandler, K. W. Taylor, A. J. White, « Hair Dye and Chemical Straightener Use and Breast Cancer Risk in a Large U.S. Population of Black and White Women », in International Journal of Cancer, 2019 ; P. Saitta, C. E. Cook, J. L. Messina et al., « Is There a True Concern Regarding the Use of Hair Dye and Malignancy Development?: A Review of the Epidemiological Evidence Relating Personal Hair Dye Use to The Risk of Malignancy », in The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, vol. 6, n° 1, 2013

- Résorcine
- Plomb
- Parabène
- Aminophenol
- Toluène

## Et le lissage brésilien?

Le lissage brésilien est une technique née d'une recherche de traitement des cheveux endommagés. La kératine, principal composant du cheveu, représente à elle seule plus de 9/10e de la structure capillaire, voire même jusqu'à 95% au moment de la pousse. Ce sont les agressions quotidiennes qui viennent baisser de plus en plus drastiquement ce ratio et donnent aux cheveux ce besoin de se « recharger » en kératine naturelle. Né à Rio de Janeiro au début des années 2000, le « traitement à la kératine brésilienne » avait pour objectif de reconstruire le cheveu en lui apportant la kératine disparue.



Figure 20: Les effets du lissage brésilien sur cheveux afro

Afin d'étudier et d'optimiser le processus de fixation de la kératine sur les cheveux, des tests ont été effectués et l'effet lissant découvert. C'est cette fixation de ces nouvelles protéines sur le cheveu qui va donner aux cheveux leur nouvelle forme (plus lisses). C'est ainsi que les chercheurs ont donc optimisé les produits et les processus d'application pour consciemment obtenir l'effet lissant de l'absorption de kératine.

Ici, il s'agit aussi d'une alternative que beaucoup emploient, pour tester la texture lisse sans avoir à se défriser les cheveux de façon permanente. Contrairement au défrisage, le lissage ne modifie pas, de manière définitive, la structure originelle de nos cheveux afro ou frisés. Le lissage consiste à raidir les cheveux afro, bouclés ou frisés à l'aide d'un soin gainant à la kératine. Comment ça fonctionne ? On imbibe les cheveux de kératine puis on les détend à l'aide de plaques chauffantes. La chevelure devient alors lisse sous l'effet de la chaleur. L'effet, en revanche, ne dure en moyenne que deux à quatre mois, selon le degré de frisure du cheveu. En effet, il est fortement recommandé d'utiliser les produits capillaires adaptés (shampoing, masque, sérum...) et de limiter les shampoings à un par semaine, afin que l'aspect lisse reste le plus longtemps possible. Tu comprendras que la phase d'hydratation à l'aide du Leave-in, lait et/ou crème capillaire n'est pas nécessaire, voire pas conseillé contrairement aux soins des cheveux frisés normaux.

J'ai fait l'expérience de ce soin, et effectivement il a tenu ses promesses. Malheureusement, étant habituée à ma crinière de lionne et de reine, j'ai très vite été nostalgique de mes frises et il m'a fallu attendre plusieurs mois (net comme précisé dans le soin haha) pour retrouver ma chevelure, avec quand même une

légère détente des boucles. Du coup, je peux dire que ça peut faire une vraie alternative pour celles qui souhaitent avoir des cheveux lisses sans passer par la case chimie profonde, mais à éviter totalement si on veut garder une chevelure très touffue et compacte.

Maintenant que nous avons vu ceci, on va parler du plus important : les meilleurs GESTES pour avoir la plus belle chevelure au monde !

# Les gestes à adopter pour faire pousser ses cheveux

---

Tu t'en doutes certainement, on ne se réveille pas un matin avec une belle chevelure sans travailler dessus ! Même ceux qui ont des prédispositions génétiques pour avoir des cheveux longs, volumineux ou plus brillants, sans entretien ils se retrouveront vite avec la même masse de coton informe et abîmée que tout le monde. Alors sans plus tarder, commençons avec le premier geste.



Figure 21: La beauté de la chevelure réside dans son entretien!

## Hydratation

L'une des plus grandes questions que je reçois au quotidien concerne comment bien hydrater ses cheveux. Je pense que c'est celle qui revient le plus souvent, que ce soit en message perso ou sous mes vidéos et même lors des consultations capillaires que je fais en rdv ou en ligne.

Déjà, j'aime souvent préciser que le secret d'une bonne santé capillaire repose sur la façon dont l'hydratation est faite au quotidien, ainsi que les produits qui sont utilisés pour cela. Selon qu'on a eu une routine constante ou qu'on n'a jamais eu de routine d'entretien avant, les fréquences des séances d'hydratation seront elles aussi plus ou moins espacées les unes des autres. La technique la plus efficace est la méthode LCO, baptisée ainsi par les Américaines pour illustrer les principaux produits et leur ordre de passage sur la tête. Il s'agit de :

- L comme Liquide (en anglais Liquid)
- C comme Crème (en anglais Cream), et
- O pour Huile (en anglais Oil).

La méthode est très simple :

**Étape 1 :** On humidifie ses cheveux avec du liquide. Ce liquide peut être de l'eau simple ou comme je recommande souvent, de

l'eau additionnée d'un 1/5 de glycérine. De préférence, la glycérine d'origine végétale qui est un intrant humectant. Cela signifie, qu'elle a la capacité de maintenir la teneur en eau des corps auxquels elle est mélangée. Ainsi, lorsque tu vaporises de l'eau glycérrinée sur tes cheveux, elle reste plus longtemps sur tes cheveux avant de s'évaporer et a donc plus de temps pour détendre les cuticules et infiltrer le cheveu. Pour ce qui est de la glycérine (et tous les autres produits d'entretien capillaire d'ailleurs) je recommande fortement la gamme THE QUEEN'S SECRET, qui a été rêvée, pensée, formulée et inspirée par l'Afrique et ses besoins spécifiques, Ce sont des produits naturels qui rejoignent mon idéologie et qui permettent surtout, un passage du discours à l'action concrète pour accompagner les africains dans leur acceptation d'eux-mêmes.



Figure 22: La glycérine végétale The Queen's Secret



Figure 23: Le Leave-In Conditionner Hydratant The Queen's Secret

**Étape 2 :** On applique son Leave-in conditionner. Ceci pour moi c'est la PIÈCE MAÎTRESSE de l'hydratation. Le Leave-in conditionner ou encore crème de soin sans rinçage est le produit qui assure nutrition, assouplissement et soin de tes cheveux au quotidien. Sans lui, aucun effet de nutrition profonde ne peut être obtenu. Tout comme tes cheveux viennent de boire avec le mélange liquide que tu as précédemment appliqué, ils

mangent le contenu de ton Leave in conditionner au niveau de cette phase. Personnellement, si je suis face à une personne qui n'en a jamais utilisé ou n'en utilise pas au quotidien, et que ses cheveux ont des signes visibles de sécheresse et de malnutrition, je vais recommander une application journalière de ce produit, mais toujours en petites quantités pour éviter de graisser et alourdir le cheveu. Dans la gamme THE QUEEN'S SECRET, nous avons deux (02) principaux Leave-in conditionners : un hydratant pour cheveux afro naturels et sans maladie profonde, et un fortifiant, aux poudres indiennes et au chébé fortifiant pour les

cheveux défrisés, teints, très cassants ou encore trop mous. Le Leave-in conditionner se sélectionne justement selon les besoins du cheveu, et il n'y a aucun mal à passer de l'un à l'autre selon les besoins que l'on va distinguer sur ses cheveux au fur et à mesure. Le Leave in s'applique en massant la fibre capillaire comme on ferait pour du lait corporel.

De préférence, tu l'appliquerás en sectionnant tes cheveux en petites portions pour être sûre de ne laisser aucune partie sèche.



Figure 24: Le Leave In Conditionner Fortifiant The Queen's Secret

**Étape 3 :** On finit avec de l'huile, de préférence toujours de l'huile végétale. À la suite de ce livre tu trouveras un chapitre sur les huiles végétales pour t'aider à soigneusement les sélectionner, et dès que tu as la bonne, tu frottes quelques gouttes dans tes paumes de mains et tu l'appliques toujours sur tes cheveux avec le même massage. Toutes ces étapes peuvent se faire en matinée ou en soirée, sans distinction. Tu peux aussi trouver des huiles organiques non diluées dans la gamme THE QUEEN'S SECRET Essentials, un clin d'œil supplémentaire à la nature.

## Les erreurs à éviter quand on s'hydrate les cheveux

Une des plus grosses erreurs que je vois dans l'hydratation des cheveux réside dans **l'utilisation des huiles et des beurres, et souvent en ingrédients unique, pour « hydrater » les cheveux.** Par exemple, si tu as l'habitude d'utiliser de l'huile de ricin ou du beurre de karité, pour hydrater tes cheveux et que tu te rends compte que tes cheveux sont toujours gras, très secs, un peu raides et difficiles à manipuler ou à coiffer, c'est tout simplement parce que les huiles et les beurres n'hydratent PAS les cheveux.

Oui, ils ont leur rôle à jouer dans le processus de l'hydratation des cheveux, mais ils ne sont pas hydratants en eux-mêmes. Les huiles et les beurres sont ce qu'on appelle des émollients : ils permettent de rendre la peau et les cheveux beaucoup plus souples et malléables. Ils vont aussi apporter des vitamines et des nutriments aux cheveux afin de les nourrir, de les renforcer et de maintenir l'hydratation *dans* les cheveux, c'est à dire de l'emprisonner à l'intérieur du cheveu. C'est pour ça qu'on utilise l'expression « sceller l'hydratation ». En plus, quand tu appliques cette huile avant d'appliquer un hydratant, tu crées une barrière sur la surface de ton cheveu qui va vraiment empêcher l'eau par la suite de passer. D'où l'importance de respecter l'ordre de passage de tes produits.

Une autre erreur que je constate souvent, est **la mauvaise utilisation du vaporisateur** (surtout quand on y met uniquement de l'eau à l'intérieur ou de l'eau avec de l'huile). Premièrement, si tu as l'habitude d'utiliser un vaporisateur dans lequel tu ne mets que de l'eau du robinet, selon la zone géographique où tu

vis cette eau peut aussi déposer des minéraux asséchants sur tes cheveux (calcaire). Ensuite, l'eau et l'huile dans un vaporisateur vont agir typiquement l'un contre l'autre. Tu le sais sans doute, l'eau et l'huile sont non-miscibles. Quand tu fais donc ton vaporisateur maison, tu dois vraiment le secouer hyper fort pour essayer de créer une pseudo-émulsion, et malgré cela quand tu vaporises le mélange l'eau reste en surface et ne pénètre pas très bien dans le cheveu à cause de l'huile. Ce qui fait qu'à la longue ça finit par s'évaporer directement. Par conséquent, une heure à peine ou deux après avoir vaporisé les cheveux, ils seront encore secs. Ce qui est important pour hydrater les cheveux, c'est que ta substance hydratante pénètre en profondeur dans le cheveu, pour l'assouplir et effectuer son travail au niveau interne du cheveu et non pas juste en surface.

**Aussi, l'hydratation du cheveu ne se fait pas juste en externe.** Je te conseille de boire de l'eau en grande quantité pour vraiment t'hydrater au niveau de l'Intérieur, car, comme on l'a vu précédemment, c'est premièrement à ce niveau que l'eau va avoir un effet efficace sur tes cheveux.

Une quatrième erreur que je constate souvent est **l'abus de produits**. Si tu utilises une crème, un beurre et des huiles en grande quantité chaque fois et à répétition sans avoir l'habitude de laver tes cheveux toutes les deux semaines, ils vont forcément devenir très secs, après un certain temps. Tous ces produits que tu rajoutes finiront par s'accumuler à la surface de tes cheveux. Et qui dit cheveux saturés pleins de produits ou de résidus, dit cheveux et cuir chevelu qui étouffent, et qui seront en mauvaise santé.

**Enfin, les cheveux s'hydratent en fonction de la porosité.** Tu dois choisir les lotions, Leave-in conditionner ou huiles qui correspondent à ta porosité. Les plus légères pour les porosités faibles et les plus lourdes pour les fortes.

## Soins

Les soins se font en général de façon hebdomadaire, une fois de plus selon la nature du problème à traiter. Leur temps de pose est influencé par la porosité des cheveux.

### **Les traitements**

Il existe deux principaux types de traitements :

#### **1. Les traitements protéinés**

Bien qu'un soin capillaire à base de protéines soit souvent utile, il faut comprendre que ce ne sont pas tous les cheveux qui en ont besoin et tout le temps. Ainsi, avant de te décider à acheter un traitement protéiné pour améliorer ta fibre capillaire, fais un diagnostic rapide pour déterminer s'il est vraiment nécessaire.

Beaucoup de gens pensent qu'avoir des cheveux secs indique que leurs cheveux ont besoin de plus de protéines. Cependant, la sécheresse seule n'est pas une raison suffisante pour traiter tes cheveux avec des protéines. Si tes cheveux sont secs, essaye d'abord un après-shampooing à base d'émollients pour tenter de les réhydrater ou juste une routine soutenue, avec un Leave-in conditionner hydratant (celui de The Queen's Secret a une action assouplissante instantanée). Ce n'est que si cela ne

fonctionne pas que tu peux essayer le traitement aux protéines. Du coup, pour avoir le cœur net, voici les signes qui indiquent que tes cheveux ont besoin d'un traitement protéiné :

- Des cheveux qui ont perdu leur élasticité
- Des cheveux qui ont été récemment colorés
- Des cheveux cassants
- Des cheveux plats et trop mous
- Des cheveux avec une porosité élevée

Un traitement protéiné pour cheveux permet de réparer les mèches en fixant des protéines hydrolysées sur la cuticule du cheveu et en durcissant cette dernière.



Figure 25: Il est plus simple de prendre un masque déjà composé et plus actif que d'en fabriquer un soi-même. Ici, le masque nutritif The Queen's Secret

Ce genre de soin a été spécialement conçu pour réparer les cheveux abîmés et les cheveux cassants, afin de leur donner un aspect beaucoup plus sain tout en favorisant leur pousse.

La protéine la plus utilisée dans ce processus est la kératine. S'il y a des trous dans la cuticule du cheveu, le traitement protéiné va les combler et placer une barrière autour de la tige du cheveu, pour réduire les dommages futurs. De cette façon, il renforce et répare tes cheveux gravement endommagés.

C'est l'effet gainant des traitements à base de protéines conçus pour les cheveux. Cependant, les traitements protéinés doivent être utilisés avec beaucoup de prudence, au risque de voir ses cheveux devenir durs, raides, lisses et plus cassants encore. Une fréquence d'une fois tous les deux mois sera suffisante si tu n'as pas de problème précis.

Si tu souhaites faire ton propre masque protéiné maison, voici quelques ingrédients que tu pourras utiliser :

- Huile de noix de coco
- Jaune d'œuf
- Lait de coco
- Yaourt
- Avocat
- Banane
- Mayonnaise
- Une cuillère à soupe d'Huile MAXIPOUSS The Queen's Secret

À consommer avec modération !

## 2. Traitements hydratants

Tout comme le traitement protéiné, le traitement hydratant est un soin qui se fait sur des cheveux qui manquent cruellement d'hydratation. Aussi simple que ça. Je t'ai déjà expliqué les bienfaits de l'hydratation plus haut, ils sont les mêmes pour le traitement hydratant, à la seule différence qu'on part sur un temps de pose plus long que le Leave in conditionner et que lui par contre, il se rince. Il ne faut pas en abuser, au risque d'avoir des cheveux qui perdraient aussi toute élasticité, et surtout qui deviendraient plus fragiles.

Le traitement hydratant peut se faire toutes les deux semaines. Les ingrédients les plus utilisés sont :

- Le yaourt
- La banane
- L'huile d'olive The Queen's Secret
- Le miel
- L'huile d'avocat The Queen's Secret
- Le lait de coco
- L'aloe Vera

Bien entendu, le bon masque n'est pas celui-là qui va rassembler tous ces ingrédients en un seul, mais celui qui va allier patience et dosage.

### Le bain d'huile

Un bain d'huile est un traitement capillaire intensif. Il peut se faire sur les longueurs ou sur le cuir chevelu, dépendamment du

résultat que l'on souhaite atteindre, qu'il s'agisse de la pousse ou de l'entretien des pointes.

Lorsqu'il s'agit des longueurs, on enrobe les cheveux d'huiles végétales avant le shampooing. Leurs propriétés fortifiantes et adoucissantes sont très bonnes.

Quand c'est la pousse qu'on recherche, on l'applique le soir avant le coucher de préférence sur le cuir chevelu, en faisant des massages circulaires réguliers pendant au moins 5 minutes. Recommandé pour les cheveux bouclés, le bain d'huile réduit l'apparence des pointes fourchues, hydrate les pointes sèches (voire très sèches) et aide les cheveux cassants ou abîmés par les traitements chimiques (coloration, lissage, etc.). Ainsi, il nourrit les cheveux avec les principes actifs du traitement de la racine aux pointes. Les écailles sont lissées. Il laisse un léger film protecteur sur les cheveux et normalise le cuir chevelu squameux (peau qui pèle). C'est un traitement qui peut être acheté prêt à l'emploi ou effectué à la maison. La fréquence dépend des objectifs et besoins de tes cheveux. Cela peut être fait 1 à 4 fois par semaine. Les bénéfices des bains d'huile pour les cheveux frisés sont :



Figure 26: L'huile MAXIPOUSS The Queen's Secret pour accélérer la croissance des cheveux s'utilise en bain d'huile.

- Nourrit la fibre capillaire en profondeur,
- Donne de la brillance,
- Rend les cheveux doux,
- Limite la casse et le dessèchement des cheveux,
- Permet de retenir l'hydratation grâce aux acides gras essentiels et à la vitamine E présente dans certaines huiles,
- Apporte du volume,
- Redonne de l'élasticité aux cheveux secs et cassants,
- Favorise la pousse.

## Shampooing

Le shampoing est un produit cosmétique destiné à l'hygiène, l'embellissement et parfois au traitement (comme dans le cas des shampoings antipelliculaires). Le shampoing doit permettre de débarrasser les cheveux et le cuir chevelu des salissures. Après le shampoing, les cheveux doivent être sains, beaux, doux, brillants...

Il existe différents types de shampoings :

- Simple ou neutre pour le lavage des cheveux sans problème ou avant une permanente
- Spécifique ou cosmétique pour laver et embellir la chevelure, pour des cas spécifiques (cheveux colorés, décolorés...)
- Traitant pour laver et corriger une anomalie (pellicules, irritations, etc.)

- Technique pour laver et préparer à un service technique (forme) ou rétablir les cheveux après un service (couleur...)
- À usage particulier pour laver et pour une utilisation complémentaire (colorer, éliminer les poux...)

Le cheveu afro, comme dit précédemment, est de nature très sèche, il est donc essentiel de le nourrir. Pour ce faire, il est conseillé de réaliser un bain d'huile avant de faire son shampoing (tout va dépendre de la fréquence à laquelle tu te laves les cheveux). Choisis une huile qui nourrira en profondeur tes cheveux : ricin, jojoba, coco, etc. Puis, tu vas appliquer ton shampoing deux à trois fois au plus, masser tes cheveux, laisser poser le produit pour qu'il dissolve les impuretés et rincer abondamment. Tu peux par la suite appliquer un après-shampoing et démêler directement tes cheveux avec une brosse large.

Beaucoup de personnes parlent aussi du shampoing sans shampoing (no poo) ou de la technique du Cowash (laver ses cheveux avec de l'après shampoing). Une fois de plus, selon moi ça dépend de chaque sensibilité. Le potentiel asséchant du shampoing est neutralisé par l'application directe après du Leave-in conditionner. De même, il existe des shampoings de feuilles ou exclusivement végétaux qui lavent aussi la fibre capillaire sans faire de mousse. Enfin, dans certaines circonstances où tes cheveux pourraient devenir imperméables aux produits à cause d'un usage abusé de produits contenant des silicones, ou d'un traitement protéiné trop fort (lissage ou traitement à la kératine pure), tu pourrais avoir besoin d'un

shampoing clarifiant. Son rôle est d'ouvrir les cuticules et nettoyer en profondeur des cheveux.

Il peut aussi se faire de manière naturelle avec du bicarbonate de sodium, du vinaigre de cidre ou de l'argile verte. Cependant, à la suite d'un tel shampoing, une bonne hydratation sera primordiale au risque de perdre tes cheveux.



Figure 28: Le shampooing nourrissant  
The Queen's Secret



Figure 28:Le shampooing anti-pelliculaire  
The Queen's Secret

## Nutrition

Une bonne pousse capillaire commence par ce que l'on mange. Les nutriments qui alimentent les follicules pileux proviennent du sang qui irrigue fortement les capillaires du cuir chevelu. Cependant, en cas de carences, le corps humain a tôt fait de priver les cheveux de nutriments essentiels pour permettre la nutrition des organes vitaux (eh oui, ton corps sait très bien que même sans cheveux tu ne vas pas mourir !) C'est pourquoi, pour éviter de se retrouver dans une telle situation, il faudrait avoir une alimentation équilibrée dès la base. Fruits, légumes, poissons, viandes blanches, etc., mange varié et surtout pas d'excès en tout genre.

Quant aux vitamines nécessaires pour une bonne croissance capillaire, nous avons :

- **La Vitamine E**

Tout d'abord, il faut savoir que la vitalité des cheveux dépend de la santé du cuir chevelu. En ce sens, la vitamine E stimule circulation sanguine au niveau de la racine des cheveux, ce qui permet une pousse plus rapide. Tu peux obtenir la vitamine E dans les aliments suivants : les huiles végétales comme l'huile de chanvre, les épinards ou encore dans les cacahuètes.

- **La Vitamine B12**

Associée à de la Vitamine C et du Fer, ce mélange te garantit une chevelure saine ainsi qu'une pousse rapide. Tu retrouveras la vitamine B12 dans le poisson, les fruits de mer, les abats (foie).



*Figure 29: Une bonne alimentation c'est le meilleur médicament!*

#### - **La Vitamine B8**

Tout comme la vitamine B5, la vitamine B8 (ou biotine) permet la pousse des cheveux en stimulant le cuir chevelu. La vitamine B8 est présente dans presque tous les aliments, mais particulièrement dans les abats (foies), les légumineuses, les fruits à coque et les viandes.

#### - **La vitamine B6**

Cette vitamine va décupler les effets de la kératine et contribuer à la repousse des cheveux. C'est notamment une vitamine qui est conseillé aux personnes souffrant d'alopecie. Pour retrouver cette vitamine, le mieux c'est d'ajouter à tes plats de la levure alimentaire. Ce n'est pas forcément le plus simple, alors voici quelques aliments dans lesquels on retrouve un taux important de vitamine B6 : foie de veau, Saumon, thon et banane.

### - **La Vitamine B5**

La vitamine B5 participe au renouvellement des cellules et intervient dans le processus de réparation ainsi que de croissance. Elle est réputée pour ses vertus régénérantes de la peau, des ongles, mais surtout des cheveux. Une consommation régulière de cette vitamine accélère la pousse de tes cheveux. On la retrouve dans les champignons, les graines et les abats.

### - **La Vitamine B3**

Cette dernière joue un rôle dans la nutrition des racines et dans la stimulation du cuir chevelu, ce qui permet la pousse plus rapide d'un cheveu plus sain. On la retrouve dans le riz, la volaille, ou encore les tomates sèches.

### - **La Vitamine A**

Grâce à ses propriétés antioxydantes, la Vitamine A permet la souplesse et la brillance de notre chevelure. Cette vitamine stimule la production de sébum, qui permet de protéger le cheveu. Elle se trouve dans les carottes, la patate douce ou encore dans les mangues.

## Sommeil et hygiène de vie

Chaque personne a son appétit de sommeil. Je ne vais pas te dire de dormir 6, 8 ou 10 heures par jour, mais je te dirais d'écouter ton corps. Va te reposer quand tu te sens épuisé(e) et lèves toi

quand tu te sens rechargé(e). Le repos permet de façon effective d'éliminer le stress, qui est un grand ennemi du cheveu.

Aussi, tous les excès et substances nocives sont à exclure (ou à réduire). J'entends par là l'alcool, la cigarette ou le tabac, la drogue, ou même le travail à outrance.

## Massages

Les massages ont un effet hyper bénéfique sur le cuir chevelu. Le massage s'appuie sur un principe général selon lequel toutes les informations reçues par un individu sont véhiculées par son corps. La perception que fera son cerveau de ces informations, dépend donc de ses sensations physiques. C'est la raison pour laquelle, physique et psychisme s'influencent l'un à l'autre.



*Figure 30: Le massage est un geste clé pour optimiser la circulation sanguine, responsable de la pousse des cheveux.*

Le but du massage est ainsi de favoriser l'unité et la coordination entre le mental et le corps. C'est la plus ancienne technique thérapeutique connue. Le massage du cuir chevelu est reconnu et pratiqué depuis très longtemps dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle est largement axée autour de l'existence de courants d'énergie accessibles par le toucher. Selon ce concept, le corps humain est parcouru par douze vaisseaux méridiens perceptibles par les sens. Ils relient les organes en profondeur, mais aussi la surface de tout le corps. La trajectoire de chacun d'entre eux passe par la zone du pourtour de notre crâne jusqu'à la zone occipitale. Ils sont tous impliqués dans la gestion de la circulation des fluides dans notre corps.

Au-delà du bien-être sensoriel qu'il procure, un simple massage permet d'agir en profondeur sur la santé du cuir chevelu et la beauté des cheveux. Le massage énergétique du cuir chevelu peut agir comme un anti-stress, délivrer des tensions, ou apaiser et réguler les flux circulatoires. Comme il stimule la microcirculation, il favorise une bonne irrigation des bulbes capillaires pour des cheveux plus forts et plus résistants. Pour encore plus d'efficacité, on peut l'associer à des soins naturels, à base d'huiles essentielles ou végétales.

Les différentes gestuelles de l'automassage délivrent des tensions, apaisent et régulent les flux circulatoires. Elles stimulent la microcirculation, contribuent à la bonne irrigation des bulbes capillaires pour avoir des cheveux plus forts et plus résistants. Les massages peuvent aussi favoriser la repousse des cheveux. Le sens de la gestuelle de massage a aussi son importance. Le massage du bas vers le sommet du crâne augmente l'énergie, stimule les flux circulatoires. Idéal pour les

cuirs chevelus fatigués, en manque de tonus, dévitalisés. À l'inverse, l'action du haut vers le bas régule le trop-plein d'énergie et diminue l'activité des cuirs chevelus en hyper activité.

C'est d'ailleurs pourquoi l'efficacité des bains d'huile et autres soins pour la pousse ne repose pas uniquement sur le produit et sa composition, mais également sur les gestes de massages effectués pour activer leur absorption.

## Coiffures protectrices

Les coiffures protectrices te permettent de ne plus manipuler tes cheveux et de les protéger des agressions extérieures tout en maintenant leur hydratation. Leur but premier est donc avant tout de limiter la casse sur le cheveu et l'usure des pointes. À force de les peigner et de les manipuler tous les jours, les cheveux afro s'emmèlent et se cassent plus rapidement. Après un shampoing pour cheveux afro ou un soin profond quand les cheveux sont bien hydratés et nourris, les coiffures protectrices permettent d'entretenir les cheveux, sans utilisation de chaleur ou de produits alourdissant comme le gel. Pour les cheveux afro, frisés et texturés, une coiffure protectrice est donc une alternative efficace qui permet de laisser « reposer » ses cheveux.

Contrairement à ce qu'on a l'habitude d'entendre, toutes les coiffures ne sont pas protectrices. Si tu décides de faire des tresses avec des rajouts (mèches) par exemple et qu'il y en a trop

ou que c'est trop serré, elles feront l'effet inverse et fragiliseront plutôt tes cheveux.

Un des moyens les plus efficaces pour déterminer une coiffure protectrice de qualité est l'accessibilité à tes racines, pour pouvoir masser le cuir chevelu, faire des bains d'huile ou les hydrater à l'aide d'un vaporisateur. Toutes les coiffures où tes tempes sont trop sollicitées, qui exercent une traction trop forte, qui empêchent l'hydratation ou qui nécessitent systématiquement du gel, sont à éviter. Enfin, pour les conserver plus longtemps, pense à dormir avec un bonnet de satin ou un foulard.

### Quelques exemples de coiffures protectrices



Figure 32: Twists



Figure 31: Twists out



Figure 35: Chignon /puff afro



Figure 36: Bantu knots



Figure 34: Finger curls



Figure 33: Crochet braids



*Figure 37: Une coupe Afro simple est aussi une très bonne coiffure, quand on a une bonne routine!*

# Les gestes à ÉVITER à tout prix !

---

Tout comme il y a un ensemble de choses à faire absolument, il y en a aussi que tu devras BANIR de la liste de tes habitudes, si tu souhaites avoir une chevelure resplendissante.

## Négligence

Ne laisse plus tes cheveux aller dans tous les sens sans entretien, coiffure, produits, rien comme si tu étais un petit animal... Ils sont exactement le reflet de l'énergie qu'on leur renvoie ! Même si tu as des cheveux naturellement beaux et résistants, le fait de les abandonner sans soins longtemps va faire que tu ne les reconnaises pas.

## Transformations chimiques

On en a déjà parlé, elles font plus de mal que de bien sur le long terme et au fond, le jeu n'en vaut pas la chandelle. Si tu entretiens bien tes cheveux afro, ils ne seront ni laids, ni difficiles à manier, ni difficiles à styler car tu pourras en faire ce que tu voudras.

## Objets chauffants

La chaleur excessive abîme de manière irréversible la fibre capillaire. Si tu en abuses, tu ne pourras pas restaurer la santé et la texture de tes cheveux, et il faudra passer par la case ciseaux pour rattraper les morceaux restants...

## Abus de produits (y compris le shampoing excessif)

On ne le dira jamais assez, il n'y a aucun raccourci vers la belle chevelure. Elle est faite de patience, de constance, et de bons produits. En mettre 400 couches ne va en rien accélérer le processus. Comme le dit un proverbe de chez moi, mettre enceintes 9 femmes simultanément ne te fera pas avoir un bébé en un mois...

## Excès de manipulations

Les manipulations fragilisent les cheveux. C'est d'ailleurs pourquoi ceux et celles qui font des locks gardent les cheveux plus longs que nous, car ils ne les peignent jamais. Évite de brosser tes cheveux régulièrement et prend l'habitude de les démêler avec tes doigts. Si ce n'est pas nécessaire, ne les touche pas. Et surtout, multiplie les coiffures protectrices si tu sors d'une transformation ou période éprouvante pour tes cheveux.

# Les outils nécessaires pour le soin capillaire

---

**L**orsqu'il s'agit de cheveux afro, il ne faut pas négliger l'influence que le mauvais outil peut avoir sur la santé. C'est pourquoi, pour t'occuper au quotidien de tes cheveux, voici ce que tu devras avoir dans ta salle de bains :



## Vaporiseurs

Pour faire tes mélanges de la phase eau de l'hydratation, et permettre une application plus uniforme des liquides.



## Bouteilles doseuses

Pour mesurer les quantités des intrants que tu utilises sur tes cheveux ou dans tes mélanges. Elle peut aussi être utilisée pour appliquer des mélanges d'huiles sur le cuir chevelu lors d'un soin.



## Brosse démêlante

Pour démêler en douceur tes cheveux, les préparer au coiffage. Il faut la choisir de préférence large avec des picots protégés pour ne pas irriter le cuir chevelu.



## Peigne

Pour tracer des lignes claires dans tes cheveux, démêler des très petites quantités de cheveux, faire et défaire tes coiffures. Il y a des modèles de peignes avec des queues de métal qui créent des lignes plus nettes.



## Afro Pik

Ce peigne te permet de donner plus de volume à ton Afro sans salir tes doigts ou encore casser tes boucles.



## Barrettes et élastiques

Pour retenir et coiffer tes cheveux.



## Pinces

Pour attraper tes cheveux pendant la coiffure (et même après).



## Bonnet chauffant

Il permet une meilleure pénétration des produits (surtout des masques capillaires) et accélère l'action des soins traitants. Il est nécessaire quand on a affaire à des porosités faible.



## Petite brosse à poils

Pour lisser et plaquer les duvets au niveau de tes tempes et de la ligne d'implantation. Elle sert aussi à lisser chignons et queues de cheval.



## Foulard de soie/satin

Pour préserver les coiffures ou les cheveux pendant le sommeil.

Les outils d'entretien capillaires doivent être traités avec soin. Autant que possible, utilise ton peigne, ta brosse, tes barrettes seule. Pense à les laver également tous les mois avec un peu de shampoing et de l'eau chaude. Les brosses se lavent avec d'autres brosses pour nettoyer la base des picots.

Il en est de même pour les foulards, je sais que beaucoup négligent de les laver régulièrement étant donné qu'ils se salissent rapidement avec les routines, ; mais les garder sales trop longtemps, en plus de l'odeur, peut donner des boutons au visage.

## Et les enfants ?

---

I est préférable de ne pas intervenir chimiquement ou physiquement sur les cheveux de l'enfant avant l'âge de 1 an et demi à 3 ans. D'autant plus qu'il va perdre naturellement, au cours des six premiers mois de sa vie, le duvet qu'il a (ou pas) à sa naissance, selon un cycle normal de pousse et de chute. Dans de très nombreuses traditions des cinq continents (et eu égard quelques variantes), le rituel de la première coupe de cheveux a lieu aux alentours de 2 à 3 ans. Couper les cheveux d'un enfant avant 18 mois ne me semble pas souhaitable, car ces cheveux sont essentiels pour réguler sa température.

Certaines fausses croyances ont pourtant la vie dure, notamment celle selon laquelle plus on coupe les cheveux de bébé, plus ils repoussent forts et épais. Tu comprends maintenant que leur texture dépendra à la fois



*Figure 38: Quand un enfant est petit, sa tête est recouverte de duvet qui tombera seul en grandissant. Ici, deux frères jumeaux noir et albinos avec la tête pleine de cheveux.*

de la génétique et de la vitalité de l'enfant. Cette texture ne s'installera que progressivement, après les trois premières années, années pendant lesquelles l'apparence normale du cheveu est plutôt fine et fragile (duvet).

## Soins capillaires pour enfants

C'est pourquoi sur les cheveux des moins de 2 ans, je recommande de ne rien appliquer dans cette phase, si ce n'est de l'eau et des huiles végétales. Le soin qui sera apporté à ces cheveux à l'aube de la vie, tracera le chemin vers sa texture de demain. Surtout ne JAMAIS défriser les cheveux de vos enfants en bas âge !!! Je pense avoir assez expliqué pourquoi cette pratique est nocive et dangereuse. Si tu exposes les cellules et capteurs endocriniens de tes enfants aussi jeunes à la perturbation chimique, ils pourraient garder des séquelles irréversibles.

Du coup, que faire donc, et surtout ne pas faire pour bien entretenir les cheveux de nos jeunes rois et reines ? Suivons...

## Do's and Don'ts

- **Écouter** : en écoutant ce que l'enfant a à dire sur ses cheveux, ça renforce sa confiance en lui et son assurance. Ça permet aussi de vite détecter une anomalie et le

mettre en confiance pour que le moment des tresses ne soit plus un supplice, même psychologique.

- **Sensibiliser pour développer l'amour de leurs cheveux :** en lui faisant de jolies coiffures, des compliments sur ses cheveux, en lui permettant de choisir ses coiffures ou en lui racontant des histoires de gloire sur ses cheveux et les combats qui ont menés au triomphe du mouvement Nappy, tu vas ancrer très tôt en lui, l'amour pour son identité capillaire. On réduit ainsi l'impact négatif de la société sur la perception qu'il aura de lui-même et on préserve son patrimoine.
- **Hydrater au quotidien :** c'est le seul moyen d'éviter que les cheveux ne durcissent et que le moment de la coiffure ne soit automatiquement désagréable.
- **Démêler avec des brosses larges :** plus les dents sont serrées et rapprochées plus c'est douloureux.
- **Mouiller toujours les cheveux avant le démêlage :** l'eau ramollit les cheveux afro, et facilitera cette étape délicate de la coiffure chez les enfants.
- **Privilégier des coiffures simples** et sans tractions.

Ne surtout pas :

- **Fustiger un enfant qui pleure et fuit les tresses :** ça peut causer un traumatisme qui se répercute sur son identité.
- **Faire des tresses trop régulièrement :** ça va abîmer et couper ses cheveux, en plus de la douleur du cuir chevelu répétitive.

- **Trop laver leurs cheveux** : ils vont se dessécher puis se casser.
- **Faire des coiffures lourdes** : les chutes arrivent à grands pas !! Surtout, si l'enfant a des chutes trop tôt, elles pourraient devenir cicatricielles et ne plus jamais repousser même à l'âge adulte
- **Raser trop tôt et trop régulièrement les enfants** : Garçon comme fille, cela aura un sérieux impact sur la croissance ultérieure de leurs cheveux et leur chute potentielle.
- **Appliquer trop de produits chimiques** trop tôt : **INTERDICTION FORMELLE !!**

## Soigner les poux !



*Figure 39: Un peigne à poux pour cheveux*

Les poux de tête sont de minuscules insectes qui vivent sur le cuir chevelu, où ils pondent leurs œufs et se nourrissent de sang. Ils ne transmettent pas de maladie et ne sont pas un signe de

malpropreté. Ce n'est pas ta faute si ton enfant a des poux ! Les poux de tête se transmettent facilement, surtout entre les personnes qui ont des contacts étroits. Ils sont très courants chez les enfants d'âge scolaire et chez ceux qui fréquentent les milieux de garde. Pareil si les enfants aiment beaucoup jouer dans la poussière ou dans le sable, ils peuvent en ramasser au passage. Les poux de tête se transmettent par contact direct des cheveux ou des têtes ou par contact indirect, à cause du partage d'objets comme des chapeaux, des peignes, des brosses ou des écouteurs. Ils ne volent pas et ne sautent pas, mais ils rampent très vite. Les démangeaisons du cuir chevelu sont l'un des premiers signes de poux de tête, mais il est possible d'avoir des poux sans ressentir de symptômes. La plupart des démangeaisons du cuir chevelu ne sont pas causées par des poux. Si ton enfant a des démangeaisons au cuir chevelu ou qu'il a été exposé aux poux, vérifie immédiatement ses cheveux, puis recommence la vérification une fois par semaine pendant 2 semaines, au cas où tu les aurais ratés.

Je me souviens avoir attrapé des poux, lorsque nous étions plus jeunes ma sœur et moi. Et au lieu de nous raser, maman avait fait un masque et un bain d'huile avec du mentholatum très fort. Elle nous a attaché les cheveux avec un bonnet de plastique très serré, et nous avions passé la nuit ainsi. Nul besoin de préciser qu'on a bien transpiré ! Néanmoins, au réveil, tous les poux avaient succombé à l'astuce de maman. Il ne restait plus qu'à laver nos cheveux, peigner pour retirer les cadavres et nous tresser.

A défaut de procéder comme maman, tu peux trouver des lotions anti-poux en pharmacie. De même, il y a des astuces

maison qui préconisent l'usage du vinaigre blanc, de l'aromathérapie ou encore de l'ail contre les poux. Je ne peux affirmer ou infirmer leur efficacité, mais comme pour chaque expérience il faut toujours peser, ce qu'il pourrait se produire si elle ne fonctionnait pas. Risque minime ? On tente !

# Les huiles organiques et leurs propriétés

---

Les huiles organiques (ainsi que les macérats huileux) font partie intégrante d'une routine de soins équilibrée. Il convient ici de différentier les huiles organiques, de texture lourde et obtenues par pressage ou macération de la plante/graine des huiles essentielles, qui elles sont des liquides concentrés d'essences obtenus par distillation. Ces dernières s'utilisent toujours diluées dans d'autres mélanges et en très petites teneurs. Mais dans cette partie, nous allons nous appesantir sur les huiles organiques, pour que tu puisses choisir celle qui te convient selon ton objectif de croissance.

## Coco



L'huile de noix de coco est une huile extraite du fruit du cocotier. Elle est riche en vitamine E, en vitamine K et en fer, et peut provenir directement de la chair du fruit ou des pelures séchées (huile de Coprah). Très riche aussi en acides gras essentiels, en acide laurique et en acide myristique, elle possède une action relipidante et étant donné sa légèreté est très vite assimilée par la peau. L'on peut aisément la fabriquer soi-même à la maison et ses bienfaits pour les cheveux sont très nombreux :

- Elle agit sur les cheveux secs et fins en leur donnant plus de densité (volume)
- Elle garde la chevelure bien souple
- Elle fait également briller les cheveux
- Elle renforce les cheveux et les rend plus résistants (conseillée pour les cheveux très mous)
- Elle peut être utilisée en bain-d 'huile ou masque avant shampoing par exemple
- Elle contribue à réparer les pointes fourchues et abîmées

## Avocat

L'avocat est un réservoir de vitamines et de minéraux. Il est très riche en vitamines E et C, et contient également la plupart des vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9), de la vitamine A, D et K. Du côté des



minéraux, l'avocat est source de potassium, de magnésium mais aussi de fer et d'oligo-éléments (zinc, cuivre et manganèse). Son huile est de ce fait un puits de vertus tant pour la peau que les cheveux : ses propriétés sont connues depuis l'Égypte antique. Elle permet principalement de :

- Réparer en profondeur les cheveux abîmés, ternis ou cassés.
- Hydrater le cuir chevelu sec et irrité
- Améliorer la définition des boucles

On en retrouve dans la quasi-totalité des produits The Queen's Secret, et aussi brute dans la gamme The Queen's Secret ESSENTIALS.

## Argan



L'arganier est un arbre présent dans les régions arides, notamment dans le sud-ouest du Maroc. Les fruits de cet arbre produisent une huile remplie de vertus. Tout en étant excellente pour la peau, elle a aussi de nombreux bienfaits pour les cheveux :

- Nourrissante et revitalisante,
- Restructure en profondeur la fibre capillaire grâce à ses vitamines et ses antioxydants
- Revitalisante et assouplissante
- Idéale pour les cheveux ternes

## Olive

Contrairement aux huiles raffinées, dont l'extraction fait appel à des solvants, l'huile d'olive vierge extra est obtenue à partir d'olives fraîches, en ayant uniquement recours à des procédés mécaniques : pressage, décantation, filtration... On croirait un jus de fruit



100% bio ! Cette huile fait partie des huiles les plus anciennement produites par l'homme et recèle d'innombrables vertus, tant en nutrition qu'en cosmétique capillaire. Du fait de sa légèreté, elle s'adapte parfaitement aux porosités faibles et normales, et permet de :

- Faire briller les cheveux ;
- Les assouplir ;
- Limiter les casses ;
- Tuer certaines bactéries nocives au cuir chevelu ;
- Faire briller la fibre capillaire.

On en retrouve également dans la quasi-totalité des produits The Queen's Secret.

## Pépin de raisin



Extraite (comme son nom l'indique) par pression à froid des pépins de raisin, elle est riche en acides gras essentiels, dont des omégas 6 et 9. Sa teneur élevée en polyphénols, et donc en vitamine E, en fait une huile hydratante et protectrice pour la peau, en plus de ses propriétés antioxydantes. Huile à texture légère, elle est très absorbante et ne laisse aucun résidu. On l'utilise sur les cheveux car elle permet de :

- Nourrir en profondeur les cheveux Afro frisés et bouclés grâce à son fort pouvoir de pénétration
- Regénérer les cheveux très secs

- Aider à limiter l'apparition de pellicules

## Chanvre

L'huile de chanvre est une huile végétale extraite des graines de chanvre. Le chanvre est en effet une plante très vertueuse, originaire d'Asie centrale et du Maroc. Ce qui rend particulièrement spéciale l'huile de chanvre, c'est sa forte teneur en acides gras essentiels. Elle est également riche en antioxydants et en vitamines, notamment les vitamines A, B1, B2, B6, C, D et E. L'huile de chanvre est une huile obtenue de préférence par pression à froid, pour conserver sa richesse. Grâce à sa texture légère et non grasse, l'huile de chanvre pénètre instantanément. Elle est donc très agréable à utiliser, sur les longueurs comme sur le cuir chevelu. On peut l'appliquer sans risquer de tacher nos vêtements. Elle permet :



- La poussée capillaire rapide ;
- De booster le volume et la brillance des cheveux ;
- D'assainir le cuir chevelu et lutter contre les bactéries ;
- De régulariser l'excès de sébum (idéale pour les cheveux gras).

**ATTENTION !** Cette huile mérite de prendre des précautions toutes particulières pour éviter des effets secondaires négatifs, certains même très graves et avec des conséquences irréversibles. Le chanvre contient, selon sa variété, des concentrations plus ou moins élevées de tétrahydrocannabinol (THC). Le THC est une molécule extraite du chanvre. Elle possède un effet psychoactif, provoque des états seconds et crée de la dépendance. Elle est classée parmi les substances stupéfiantes et est interdite dans de nombreux pays. Lorsque son dosage n'est pas maîtrisé, il peut provoquer de violents maux de tête, une incapacité à se concentrer et même une addiction profonde, comme s'il avait été inhalé. La peau du cuir chevelu est fine et les vaisseaux sanguins (capillaires) assimilent plus vite les éléments pour approvisionner directement le cerveau.

Plutôt que de courir des risques démesurés pour de longs cheveux, privilégiez des compositions d'huiles aux dosages contrôlés telles que notre huile MAXIPOUSS de la gamme The Queen's Secret.

## Ricin



L'huile de ricin, aussi appelée huile miracle, provient du fruit de l'arbre de ricin : le *ricinus communis*, une plante originaire d'Afrique. L'huile de ricin contient plus de 90% d'acides gras oméga 6 et 9.

Il existe deux sortes d'huile de ricin : l'huile de ricin pressée à froid et l'huile de ricin noire de Jamaïque, la Jamaican Black Castor Oil (JBCO). La différence réside à la fois dans la production et dans la composition. L'huile pressée à froid est considérée par beaucoup comme la version la plus pure car elle n'est pas chauffée et contient de nombreux ingrédients actifs. Par ailleurs, l'huile de ricin noire jamaïcaine est obtenue en grillant les graines de ricin, puis en les chauffant jusqu'à ce que l'huile de ricin soit libérée des graines. Elle n'est pas noire en tant que tel, mais le processus de torréfaction qu'elle subit la rend plus brune que sa consœur. Elle permet de :

- Faire rapidement pousser les cheveux ;
- Donner plus de volume à ta touffe ;
- Faire pousser la barbe et les cils.

Cependant, c'est une huile à la texture très épaisse et visqueuse, donc elle peut être utilisée diluée dans une huile un peu plus légère comme celle d'olive ou de coco.

## Palme

Tirée de la pulpe du fruit du palmier à huile, l'huile de palme se distingue de l'huile de palmiste, qui elle est extraite du noyau. On peut également différencier l'huile de palme et l'huile de palme rouge, qui n'est pas raffinée et qui est la plus riche en carotène. L'huile de palme rouge est la plus riche en vitamines et nutriments effectivement, parce qu'elle n'a pas subi de raffinage, et c'est donc cette huile qui aura le plus de bienfaits sur tes cheveux et même sur ta peau. La plupart d'ailleurs des huiles qui ont des propriétés de soin et d'entretien des cheveux sont aussi des huiles très plébiscitées dans la cosmétique corporelle. Elle :



- Protège les cheveux de la déshydratation ;
- Fait briller les cheveux ;
- Assouplit ;
- Booste la couleur ;
- Traitement par excellence des cheveux secs et cassants.

### Petite recette pour nourrir les cheveux secs :

Mélange 3 cuillères à soupe d'huile de palme avec 4 cuillères à soupe d'huile d'avocat, applique sur tes cheveux légèrement humides et laisse pénétrer en masque, toute la nuit avant de rincer abondamment. Continuer directement le lendemain la routine avec le Leave in Conditioner The Queen's Secret.

## Palmiste

L'huile de palmiste quant à elle est extraite du noyau du fruit du palmier à huile. Ici chez moi, on l'appelle le « Manyanga ». Il en existe deux sortes : l'huile de palmiste noire, qui est extraite directement de la torréfaction des palmistes, et l'huile de palmiste blanche qui elle est extraite par broyage et extraction (souvent avec des solvants). Elle durcit quand les températures sont fraîches, et est très riche en acide gras saturés, ce qui est très bien pour les cheveux secs. Beaucoup de personnes n'aiment pas l'odeur de l'huile de palmiste, mais j'en suis vraiment fan, surtout qu'elle me rappelle aussi mon enfance.



Petite astuce : elle est merveilleuse pour l'entretien de la peau des nourrissons et petits enfants.

Elle permet principalement de :

- Hydrater en profondeur les cheveux très secs ;
- Protéger les cheveux du soleil ;
- Faire briller la chevelure ;
- Protéger les cheveux teints.

Elle peut aussi être utilisée pour le soin des cheveux à forte porosité, vu qu'elle fait un bon mur de protection des cuticules. Il faut juste la frotter dans tes mains pour la liquéfier

complètement et l'appliquer de manière homogène sur les cheveux.

## Neem



L'huile de Neem provient des fruits d'un arbre appelé le margousier, ou neem (*Azadirachta indica*). Ce sont les amandes extraites du noyau du fruit de cet arbre tropical qui sont pressées à froid pour produire l'huile. L'huile de neem a une odeur assez forte, ce qui fait que beaucoup de personnes préfèrent l'utiliser diluée dans d'autres huiles végétales. Elle aura aussi tendance à se solidifier à basse température, et ses vertus sont reconnues aux quatre coins du monde, en cosmétique dermatologique ou capillaire. C'est une huile :

- Antiseptique, qui te permettra de lutter contre les dartres et teignes capillaires ;
- Insecticide (et donc anti-poux !) ;
- Antifongique (et donc antipelliculaire !) ;
- Hydratante ;
- Adoucissante.

## Fenugrec

Le fenugrec est une plante légumineuse dont on consomme les graines comme une épice et pour se soigner. Dans les pays arabes, les femmes utilisent le fenugrec depuis toujours pour grossir, raffermir et embellir la poitrine. Tout en nourrissant correctement ton cuir chevelu, il est aussi réputé pour favoriser l'hydratation et la pousse des cheveux.



Si tu trouves tes cheveux cassants, ternes et secs, l'utilisation du fenugrec s'offre à toi comme un traitement naturel. En raison de sa composition riche en vitamines C, A, B6, B1 et E, mais aussi en fer et en soufre, des nutriments essentiels à la vigueur capillaire, le fenugrec redonne de la force à tes cheveux affaiblis. Voici ses bienfaits :

- Lutte contre les chutes ;
- Soigne les cheveux dévitalisés ;
- Hydrate.

## Nigelle



La nigelle est une plante originaire d'Asie. Elle a été surnommée "cumin noir" à cause de l'usage culinaire que l'on fait de ses graines noires. Leur saveur est assez puissante et piquante. Mais ces graines ne sont pas

seulement un ingrédient culinaire, on les emploie aussi à des fins thérapeutiques du fait de leurs nombreuses vertus. L'huile de nigelle apaiserait les problèmes de peau comme l'acné. Mais c'est aussi une précieuse alliée pour la santé des cheveux !

Cette huile présente une forte activité antioxydante, qui protège l'organisme contre l'action des radicaux libres. L'un d'entre eux, la thymoquinone, a un rôle anti-inflammatoire et antimicrobien. L'huile de nigelle serait donc un remède naturel, pour apaiser les affections du cuir chevelu comme l'eczéma, le psoriasis ou encore les pellicules. Elle réduit les démangeaisons et irritation du cuir chevelu avec ses propriétés antifongiques.

Elle peut être appliquée sous différentes formes : lotion sur le cuir chevelu ou masque capillaire en l'associant à d'autres produits naturels (miel, huile de coco, beurre de karité). Afin de renforcer les effets bienfaisants de la nigelle pour ton traitement capillaire, tu peux également la consommer avec des aliments dans tes recettes ou boissons (graine, poudre).

## Bissap

L'huile de bissap ou hibiscus est issue des graines des fleurs de l'hibiscus. Lorsqu'elle est obtenue sans aucun traitement chimique, elle est pressée à froid puis filtrée par des toiles pour conserver toutes ses propriétés. Elle présente une teneur de 81 % en acides gras insaturés dont 55 % en acides gras essentiels. Sa forte teneur en vitamine E lui confère des vertus antioxydantes puissantes. Ainsi elle favorise la pousse de cheveux, prévient la chute de cheveux, les rend plus épais, empêche le grisonnement prématuré, combat les pellicules, régénère la peau et fait briller les cheveux grâce aux acides de fruits.



Pour les cheveux et le cuir chevelu, ses bienfaits sont multiples :

- Lutte contre les pellicules ;
- Stimule la pousse des cheveux ;
- Améliore l'hydratation (idéal pour les démangeaisons en cas de cuir chevelu trop secs) ;
- Rend les cheveux brillants et facilite le démêlage ;
- Limite la chute des cheveux.

Pour fabriquer votre propre huile de bissap, vous pouvez utiliser une base d'huile neutre comme l'huile de soja et laisser macérer vos fleurs de bissap légèrement humidifiées pendant 48h. Puis, vous chauffez légèrement l'huile ainsi obtenue et tamiser

## Chébé



Cette petite plante à graines fait des miracles lorsqu'elle est appliquée sur les cheveux. Originaire du Tchad, le chébé est utilisé par les femmes tchadiennes

depuis des années pour entretenir leurs cheveux et les garder très longs. Les soins pour cheveux à base de chébé peuvent se présenter sous forme de poudre, d'huile, de Leave in conditionner comme celui de la marque THE QUEEN'S SECRET ou encore de beurre. Idéal pour les cheveux afro frisés ou abîmés, le chébé possède de nombreux bienfaits :

- Favorise la pousse des cheveux et ralentit leur chute ;
- Fortifie, nourrit et hydrate la chevelure ;
- Équilibre le pH de ton cuir chevelu.

## Amla



L'huile d'Amla est une huile végétale d'origine indienne, mais qui est très utilisée par les femmes asiatiques et africaines pour prendre soin de leurs cheveux. Sur tes cheveux afro, frisés ou simplement très abimés, cette huile pourra faire des miracles pour nourrir en profondeur et régénérer ta chevelure. Si l'huile d'Amla est

aussi efficace, c'est parce qu'elle pénètre à l'intérieur de la fibre capillaire : ainsi, elle nourrit le cheveu en profondeur, elle le protège et l'empêche de se casser. Pour cela, on la conseille pour les cheveux déjà abimés, ou les cheveux afro qui ont besoin d'être nourris en profondeur pour ne pas s'abîmer. Elle permet de :

- Démêler tes cheveux ;
- Prévenir l'apparition des fourches ;
- Stimuler la pousse des cheveux ;
- Foncer les cheveux ;
- Limiter l'apparition de pellicules.

## Jasmin

L'huile de jasmin appartient à la catégorie des esters<sup>11</sup>. Le plus souvent, l'huile de jasmin est utilisée en aromathérapie pour normaliser l'état psycho-émotionnel d'une personne. C'est d'ailleurs le cas pour plusieurs plantes utilisées en aromathérapie. Cependant, beaucoup de femmes se sont adaptées à l'utilisation de l'éther à des fins cosmétiques pour améliorer l'état des cheveux. Ainsi, tu pourras facilement éliminer les pellicules et les démangeaisons de la peau, te débarrasser des extrémités cassées, normaliser le



---

<sup>11</sup> Corps résultant de l'action d'un acide sur un alcool ou un phénol avec élimination d'eau

gras de tes cheveux et ton cuir chevelu en utilisant cette huile. Elle permet de :

- Protéger les cheveux des UV, de l'ammoniaque dans les produits, des sels, etc. ;
- Adoucir les écailles des cheveux, remplir les vides dans le noyau ;
- Combattre l'apparition précoce des cheveux gris ;
- Stimuler la pousse des cheveux ;
- Soulager des démangeaisons du cuir chevelu.

## Ail



L'ail est traditionnellement utilisé pendant la cuisson, et aussi beaucoup utilisé à des fins médicinales. Cependant, comme beaucoup de gens ne le savent pas, l'huile d'ail a également une tonne d'avantages de beauté et peut vraiment avoir un impact

significatif sur la santé et l'apparence des cheveux. L'utilisation de l'huile d'ail pour les cheveux les aide à pousser plus forts à cause de tout le soufre qui s'y trouve. Le soufre est très important lorsqu'il s'agit de soins capillaires, car il agit comme un élément constitutif de la kératine, qui est essentiellement le nutriment qui fait pousser tes cheveux (et tes ongles). Parmi ses autres vertus, il :

- Combat les pellicules ;
- Aide à prévenir la chute des cheveux ;
- Aide à améliorer la circulation sanguine dans ton cuir chevelu ;
- Prévient la repousse des poils défectueux ;
- Ajoute à la composante structurelle de tes cheveux.
- 

**ATTENTION !** Cependant, comme avec l'huile de chanvre, il faut absolument l'utiliser avec modération pour éviter les maux de tête et à terme l'irritation du cuir chevelu qui aura l'effet inverse de celui escompté.

Maintenant qu'on a vu quelques huiles communes utilisées dans le soin capillaire afro, on va passer aux beurres.

# Les beurres végétaux et leurs propriétés

---

Dans les soins capillaires, les beurres sont plus utilisés comme bases pour des masques ou des traitements. On les emploie aussi comme troisième phase de l'hydratation pour les cheveux à forte porosité car ils contribuent à faire un mur de protection pour boucher les cuticules. En voici quelques-uns les plus employés et leurs propriétés.

## Karité



Avec une hauteur de plus de 10 mètres, c'est en Afrique de l'Ouest que se cache l'arbre Karité. Le karité, est aujourd'hui présent dans de nombreux produits cosmétiques et reconnu pour ses nombreuses

vertus. Le beurre est tiré du Karité. Cette crème est riche en vitamines A, D, E et F, et contient de nombreux avantages. Beaucoup de méthodes d'hydratation sont données; à chacune

la sienne. Mais le point fort du beurre de karité est qu'il s'adapte à chacune d'entre elles. Ce n'est pas tout, le beurre de karité peut également être utilisé afin de redonner vie à ta chevelure. Il permet de :

- Maintenir l'hydratation capillaire ;
- Traiter les fourches ;
- Protéger et entretenir une coloration ;
- Protéger le cuir chevelu des agressions chimiques.

## Cacao



Grâce à son action hydratante, le beurre de cacao est également reconnu comme soin pour cheveux abîmés et secs. Il aide à nourrir le cheveu, tout en lui rendant sa brillance. A mélanger de préférence avec une huile végétale pour assouplir sa consistance, le beurre de cacao peut servir de soin pour cheveux ternes. Laisse poser toute une nuit, couvre toi la tête avec une serviette ou un film plastique et le lendemain matin fais ton shampooing comme d'habitude. Il aide à :

- Hydrater en profondeur les cheveux très secs ;
- Protéger les cheveux du soleil ;
- Faire briller la chevelure.

## Mangue

Riche en acides gras essentiels, le beurre de mangue est largement utilisé en Inde, pays où la médecine douce et les soins naturels font partie des habitudes quotidiennes des hommes et des femmes, depuis de nombreux siècles. Le beurre de mangue est fabriqué à partir du noyau de la mangue, et non de sa chair.



Pressé à froid, il permet d'obtenir le fameux beurre de mangue. Les beurres végétaux sont une texture très intéressante pour les soins de beauté, hautement nourrissants, chacun d'entre eux possède des vertus bien spécifiques... Voici les vertus du beurre de mangue :

- Nutrition profonde des cheveux ;
- Réparation des fourches ;
- Lissage et brillance pour les cheveux très poreux.

Si tu as besoin de conseils sur quelle huile choisir pour quel résultat, ou encore des questions spécifiques sur ton entretien capillaire, n'hésite pas à m'écrire sur l'application WhatsApp au +237 675 353 237

# Exemple de routine capillaire

ci, je vais te donner mon calendrier d'hydratation. On a vu dans les lignes précédentes l'importance de l'hydratation, les produits à utiliser de façon essentielle et leurs actions sur les cheveux. Avec lui, tu auras un guide pour les périodicités des différents soins. Bien sûr, sens-toi libre d'adapter ce canevas au rendu que tu auras sur tes cheveux. N'oublie pas que c'est la constance qui donne le résultat, et non l'abus !

## Calendrier du Challenge Hydratation



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 
8 	9 	10 	11 	12 	13 	14 
15 	16 	17 	18 	19 	20 	21 
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28 
29 	30 					



## FAQ

---

### J'ai envie de faire une teinture, ça va me casser les cheveux ?

Comme on l'a dit plus haut (cf. section teinture), la teinture n'est pas nécessairement mauvaise. Au contraire ! Mais, pour éviter qu'elle ne dessèche tes cheveux, il va falloir respecter un certain nombre de règles. Premièrement, il faut éviter les teintures chimiques fait maison. Le fait de ne pas respecter le processus prescrit augmente les chances d'avoir des dommages par la suite. Ensuite, faire régulièrement des traitements protéinés et des coiffures protectrices, surtout au début. Enfin, veiller à espacer la fréquence des teintures (au plus 3 fois par an sur la même surface). Tu peux aussi opter pour les teintures lavables qui mettent moins de temps mais sont aussi moins nocives.

### Je voudrais retourner au naturel, dois-je couper tous mes cheveux pour recommencer ?

Selon le traitement chimique que tes cheveux ont subi, il peut falloir recommencer tout en coupant. Par exemple, les défrisages, le curly ou encore certaines teintures sont

permanentes et irréversibles. Pour avoir encore des cheveux de texture 4b ou 4c, il faudra absolument couper l'ensemble. Mais tu peux aussi simplement laisser tes cheveux pousser et tailler progressivement les pointes modifiées.

## Comment se débarrasser de mes chutes sur les tempes ?

Tout dépend du degré de dommage que tes tempes ont subi. On distingue deux principaux types de chutes (cf. section alopécies). Si les chutes sur tes tempes sont non cicatricielles, alors on peut en venir à bout avec des produits pour stimuler la pousse en crème (comme la Crème Choc Anti-chutes) ou en huile (comme le concentré Huile Maxipouss). Une application régulière de ces produits, associée à des massages et accessoirement des compléments alimentaires pourraient suffire à corriger le tir. Au besoin, prendre l'avis de son médecin avant de prendre les suppléments. Mais si les chutes sont déjà cicatricielles, alors il va falloir passer par des soins plus intenses (mésothérapie) ou des transplantations capillaires pour les guérir. Le secret avec les chutes sur les tempes est de ne pas mettre long avant de réagir, et surtout d'éliminer tous les facteurs pouvant provoquer ou intensifier la perte de cheveux.

**Je n'arrive pas à démêler mes cheveux afro, comment le faire sans casser le peigne ?**

Peut-être que cela est révélateur d'un problème plus profond dans ta routine ? Essaie d'évaluer ta routine à l'aide des indicateurs donnés plus haut dans la rubrique hydratation, et remplace ton peigne par une brosse large avec des coussins sur les picots. Aussi, veille à humidifier tes cheveux avant de commencer le démêlage, ils en seront considérablement assouplis.

**Peut-on avoir deux porosités/ textures sur une même tête ?**

Oui, on peut avoir plusieurs porosités et même plusieurs textures sur une même tête. Que ce soit du fait de la génétique ou des manipulations chimiques, il peut arriver qu'on se retrouve dans une telle situation. Pour pouvoir harmoniser les soins, il faudrait faire des soins protéinés pour équilibrer les cuticules, et surtout veiller à profondément hydrater l'ensemble de la chevelure.

**Et quel soin pour mes cheveux défrisés ?**

Des soins protéinés. Une idée reçue sur le défrisage est qu'on ne s'hydrate plus les cheveux après, ce qui est une grande erreur. C'est à cause de ce manque de nutrition que les cheveux ont l'air

sec, terne, et paraissent sales. Il faut maintenir l'hydratation et la nutrition de tes cheveux régulièrement avec le Leave-in conditionner fortifiant de The Queen's Secret, et faire beaucoup de soins protéinés. Un traitement à la kératine sera d'ailleurs le bienvenu, car il va intensifier le lissage tout en protégeant les cheveux.

**À partir de quand puis-je utiliser des produits chimiques sur les cheveux de ma fille ?**

Le plus tard possible ! À partir de 3 ans on peut déjà commencer une routine d'hydratation sur ses cheveux. Cependant, la fréquence d'utilisation du Leave-in conditionner hydratant devra être réduite, une à deux fois par semaine au plus.

**Puis-je hydrater mes cheveux avec une coiffure protectrice ?**

Ça dépend du type de coiffure protectrice que tu as. S'il s'agit d'une coiffure protectrice sans rajouts, tu peux librement continuer d'entretenir tes cheveux. Mais, s'il y a des mèches supplémentaires, il faudra réduire les fréquences pour éviter que la crasse ne se forme dans tes mèches avec les restes de produits, l'humidité, la poussière et autres résidus.

## Je viens d'accoucher et mes cheveux tombent énormément, que puis-je faire ?

Il est normal d'avoir des chutes de cheveux post-partum, encore appelées effluvium télogène post-partum. Après le retour de couches, qui intervient en général dans les trois mois qui suivent une naissance, sauf en cas d'allaitement où il peut être retardé et se prolonger un peu plus après l'accouchement. Il arrive que le processus hormonal soit perturbé, entraînant par là-même, une chute intensive de cheveux. Il est caractérisé par un bouleversement dans la production des hormones œstrogènes, qui augmentent lors de la grossesse, stimulant l'organisme et prolongeant la vie des cheveux.

Après l'accouchement, les œstrogènes sont en déclin, et faute de recevoir les hormones progestérone, en latence jusqu'au retour de couches, cet état déstabilisé peut entraîner une chute intensive des cheveux. Cette chute post-partum dite diffuse, également appelée chute réactionnelle, touche la moitié des futures mères. Dans la majeure partie des cas, le corps réinitialise ses sécrétions hormonales. Parfois, la chute anormale ne se stabilise pas, s'intensifie, notamment après le retour de couches, occasionnant des problèmes de perte de densité capillaire, car le cycle de 3 mois nécessaire pour la germination du futur cheveu est ralenti. Dans certains cas, cette chute anormale devient persistante.

La bonne nouvelle est que ce n'est pas une situation définitive. Pour aider le corps à récupérer d'une telle épreuve rapidement, il est question de rééquilibrer son alimentation (en tenant

compte du fait qu'on se nourrit désormais pour deux). Éviter les carences au maximum, au besoin avec des suppléments alimentaires et vitamines avec avis médical, bien dormir, et limiter au maximum les manipulations.

# Conclusion

---



**Q**uelle que soit la beauté du voyage, on finit toujours par arriver à destination ! Cette aventure au cœur des racines du cheveu afro, nous aura permis d'en savoir un peu plus sur nous même, car c'est là son objectif premier.

Nous ne sommes pas définis par notre physique, certes, mais il est un reflet externe de qui nous sommes. Nos cheveux représentent une richesse incommensurable, un don divin pour nous accompagner dans notre périple sur cette terre. Comme

nous-mêmes, ils peuvent être malades, affamés, stressés et morts. Mais, tout autant comme nous, ils peuvent être heureux, épanouis, attentifs au monde et vibrants de santé. Quel paradoxe !

Nous sommes appelés à les embrasser de façon profonde pour ce qu'ils sont réellement, et les entretenir à notre image. Et, en tant qu'afro-descendants, nous avons le devoir de toujours nous souvenir de nos origines, nos racines, notre histoire, et les utiliser pour rendre notre futur plus brillant.

Cependant, il ne faut surtout pas tomber dans du fanatisme !! L'aspect de tes cheveux, leur texture, leur couleur ou leur longueur doivent toujours être conformes à TON ÉTAT D'ESPRIT. Que tu choisisse de conserver TA texture naturelle ou de la modifier, de les garder longs ou les couper entièrement, que cela provienne de ta décision éclairée, et non pas de celle des autres ou de l'inconscience. J'ai connu plusieurs phases moi-même avec mes cheveux : Je les ai défrisés, teints, curlés, lissés, coupés, twistés, tressés, ils ont connu plusieurs phases correspondant à chacun de mes états d'esprits de ces moments-là. Par le passé, j'ai aussi fait des choix capillaires inconscients. Mais, désormais, je comprends mieux mes cheveux, non pas juste d'un point de vue physiologique, mais essentiel.

Ce livre se positionne comme un guide, afin que chacun, à chaque période de son parcours où il se trouve, puisse y trouver ses marques. Il interpelle chacun à prendre des positions motivées par une vision globale du monde dans lequel il se trouve et le rôle qu'il y joue, et aussi à trouver solutions et conseils sur tout le long.

Lorsque j'ai été saisie par cette passion pour le cheveu afro, j'étais seule dans une véranda quelque part à Bagangté, dans l'Ouest du Cameroun. Je savais que je devais partager cette passion et ces informations au maximum. J'ai commencé à le faire en enregistrant des vidéos d'entretien et de tutoriels spontanément, **les Chroniques Capillaires de Nancy**, que je diffusais tous les soirs sur mes statuts via l'application WhatsApp (désormais sur mon compte TikTok @nancyongolo). Je l'ai fait ainsi pendant plusieurs mois, atteignant souvent des pics de diffusion à 5.000 vues.

À partir de là, j'ai commencé à organiser des rencontres physiques régulièrement, toujours gratuitement, pour faire des séances pratiques afin d'apprendre aux femmes comment entretenir leurs cheveux, que je qualifie affectueusement de couronnes. Je faisais des consultations capillaires personnalisées au cours desquelles, j'écoutais les femmes me présenter leurs misères capillaires, qui pour la plupart étaient le reflet de ce qu'elles expérimentaient dans leur vie. Ces moments m'ont encore plus confortée, dans la pensée d'avoir trouvé ma voie et le problème que je souhaitais de tout cœur résoudre, car c'est cela un ENTREPRENEUR. J'ai choisi d'être celle-là, qui apporterait une solution dans mon environnement, comme une pierre à l'édifice commun bâti par mes ancêtres, mes prédecesseurs dans le domaine du soin capillaire et de la sensibilisation. Et tout au long de ces campagnes de sensibilisation, j'ai reçu ce besoin que les femmes avaient d'avoir des produits d'entretien capillaire locaux, qui leur correspondent et qui leur ressemblent. Le tout n'était pas pour moi de leur dire quoi faire et comment, il fallait que je leur donne aussi ce avec quoi le faire.

C'est ainsi que naît la marque **THE QUEEN'S SECRET**, ou en français « le secret de la REINE ». Parce que lorsqu'une personne vient vers vous pour vous poser un problème lié à son esthétique, il ne veut pas juste un simple produit. Il veut que vous l'aidez à avoir une meilleure perception de lui-même, que vous le délivriez de la faible estime de soi dont il souffre à cause de tel ou tel caractère physique qui ne lui correspond pas. Comment ne pas répondre avec des produits qui soigneraient l'ÂME avant le corps ? Car cette marque ne consiste pas juste en des formules et des fluides, il s'agit de se réapproprier avec deux mains fermes, notre ROYAUTÉ et notre place ! Il s'agit de se revendiquer comme étant noir(e) et beau/belle, fier(e), rempli de connaissance et d'excellence, sachant faire ses choix éclairés et les assumant. Sachant se tromper, et repartir de là avec l'expérience pour ne plus jamais trébucher au même endroit. Cette marque, c'est un cri de fierté et de rassemblement derrière ce qui fait de nous qui nous sommes, et un moyen de le valoriser.

La marque THE QUEEN'S SECRET est née pour apporter des produits infusés par la nature et fortifiés par les progrès technologiques, pour que nous puissions nous aussi avoir le MEILLEUR et être capables du meilleur. C'est désormais un gage de qualité et d'efficacité, une communauté d'utilisateurs fidèles et satisfaits, de parents qui en transmettront la tradition à leurs enfants, et bientôt l'héritage de tout un continent.

Si tu es resté(e) jusqu'ici, alors certainement ce même feu qui brûle en moi, anime aussi ton cœur, et pour cela je t'invite à nous rejoindre pour le développement de ce projet. Le combat est encore très long et les opportunités économiques sont énormes. !

Tu peux devenir le représentant de la marque THE QUEEN'S SECRET où que tu te trouves dans le monde avec stock ou des commissions sur ton CA allant jusqu'à 30%, INVESTIR dans ce projet pour qu'il se développe ou encore devenir un de nos PARTENAIRES à long terme.

Pour cela, laisse-moi juste un courriel à cette adresse :

**info@nancyongolo.com**

L'aventure ne fait que commencer, et l'histoire ne s'écrira plus sans nous !!!

*Much Love,  
The Queen*



# MES PROGRAMMES DE FORMATION ET DE SUIVI

---

**E**n plus de ce que tu viens d'apprendre dans ce livre, tu as la possibilité de te former dans la fabrication de produits cosmétiques, que ce soit des produits capillaires ou dermo-cosmétiques. Tu peux aussi apprendre comment créer une entreprise cosmétique en Afrique Francophone grâce à mon propre retour fidèle et transparent de mes astuces, échecs et leçons dans cette industrie, ou encore apprendre à écrire et publier toi-même des livres comme celui-ci. Voici plusieurs formations qui t'aideront dans ce sens.

Si l'une d'elle t'intéresse, contacte moi sur WhatsApp au +237 694 598 268.

La Bible du Cheveu Afro



## FORMATION VIDÉO EN FABRICATION DE PRODUITS CAPILLAIRES

100.000 FCFA – 170€ - 170\$



## COMPILATION DES CHRONIQUES CAPILLAIRES DE NANCY

50.000 FCFA – 80€ - 80\$

ENFIN DISPONIBLE

The image features a woman with dark, curly hair, wearing a blue patterned top and large green hoop earrings. She is holding a DVD case and a DVD disc. The cover art on both the case and the disc is identical, featuring a crown icon and the text "the Queen's secret". The main title on the cover is "10 MES COMMANDEMENTS DE LA CRÉATION D'UNE ENTREPRISE COSMÉTIQUE PROSPÈRE". Below the title, it says "- UNE FORMATION VIDÉO DE: Nelly Darty". A small signature "Nelly Darty" is visible at the bottom right of the disc. On the right side of the image, there is a vertical watermark or signature that reads "The Queen's secret Nelly Darty (+237) 694 598 268".

Procurez-vous cette formation MAINTENANT:

(+237) 691 965 892 / 694 598 268

Cameroun: 100.000F CFA Diaspora: 150€ Version Electronique

Moyens de paiement

# CONSULTATION STRATÉGIQUE DE PROJETS

## CRÉER SON — ENTREPRISE COSMÉTIQUE EN AFRIQUE FRANCOPHONE

theQueen

100.000 FCFA  
150€  
DIASPORA

### OPTION ONLINE

- 01h de consultation vidéo
- 01 vidéo de présentation ou recommandation de votre projet
- 01 formation vidéo en stratégie pour la création d'entreprise cosmétique

### OPTION EN PRÉSENCE

- 01h Consultation
- 01 vidéo en stratégie pour la création d'entreprise cosmétique
- 01 vidéo de présentation ou recommandation de votre projet

10 MES  
COMMANDÉES D'UNE  
ENTREPRISE COSMÉTIQUE  
PROSPÈRE

10 MES  
COMMANDÉES  
DE LA CRÉA'  
D'UNE  
ENTREPRISE COSMÉTIQUE  
PROSPÈRE

theQueen  
LEAVE IN Conditioner  
Glycerine Végétale Extra Pure

+237

691 965 892  
675 353 237

info@nancyongolo.com

MoneyGram Ria MTN CASH  
WorldRemit WESTERN UNION Orange Money





## 1. Nos gammes de produits cosmétiques

Nous avons sur le marché trois (03) gammes de produits :

**The Queen's Secret**, constituée de 10 produits d'entretien capillaire de base (leave-in conditionners, masques et lotions, shampoings, gel, huiles et crèmes de croissance, etc.)

**The Queen's Secret ESSENTIALS**, constituée de 05 produits essentiellement organiques issus de l'agriculture locale,

**The Queen Softkidz**, gamme de produits capillaires réservés aux enfants.





*Rejoignez-nous!*

Le capital de l'entreprise est en ce moment ouvert à tous ceux et celles qui souhaitent devenir de potentiels actionnaires, dans un encadrement juridique strict.

Vous avez aussi la possibilité d'ouvrir une franchise The Queen's Secret dans votre pays, ou encore de devenir partenaire ou distributeur.

Pour cela, contactez-nous dès maintenant via notre adresse email et nous vous répondrons sous de brefs délais.

📍 Immeuble Karmako, Douala Bercy, Akwa  
📞 Tél: +237 675 353 237 ✉ 691 965 892  
✉ info@thequeenafrica.com

🌐 www.thequeenssecrets.com  
👤 thequeencosmetics237  
👤 @thequeenafrica

# RÉFÉRENCES

---

## Bibliographie

- LAUBÉ Florian, "Cheveu, mélanine et colorations capillaires", 2019
- K. Adhikari, T. Fontanil, S. Cal, et al., « A Genome-Wide Association Scan in Admixed Latin Americans Identifies Loci Influencing Facial and Scalp Hair Features », in Nature Communications, vol. 7, 2016.
- Madeleine Langlais, Spiritualité et Énergie, 2019
- Mokhtar & Gamal, Histoire générale de l'Afrique, II: Afrique ancienne, UNESCO 1980
- Lila Rhiyourhi, Vos cheveux, miroirs de votre âme, Leduc.s, 2021

## Webographie

- [https://www.monsieurvintage.com/fashion/2020/12/le  
s-origines-de-la-coloration-capillaire-47207](https://www.monsieurvintage.com/fashion/2020/12/les-origines-de-la-coloration-capillaire-47207)
- [https://www.colorfulblack.com/blogs/magazine/le-  
defrisage-la-quete-du-cheveu-lisse](https://www.colorfulblack.com/blogs/magazine/le-defrisage-la-quete-du-cheveu-lisse)
- [https://www.grandpalais.fr/fr/article/premieres-dates-  
de-lhumanite](https://www.grandpalais.fr/fr/article/premieres-dates-de-lhumanite)



# Bible du Cheveu Afro

Bien plus que de simples amas de kératine et de protéines filiformes, nos cheveux sont l'expression de notre être, notre personnalité. En Afrique d'où je suis, ils sont considérés comme un moyen de communication avec notre dimension spirituelle et l'être suprême. Ils sont un mystère, une fierté, une parure, et aussi un miroir sur nous mêmes.

À ce titre, nous nous accordons toutes:  
**nos cheveux méritent nos meilleurs SOINS!**

Avec ce livre, tu vas COMPRENDRE tes cheveux africains dans leur essence et leur valeur, avec des informations simplifiées. Tu apprendras aussi comment mieux les entretenir, créer tes propres routines et faire tes recettes sur mesure pour tes besoins. C'est parti!



**Nancy ONGOLO** est une entrepreneure et coach business africaine dans le domaine de la cosmétique. Passionnée de trichologie afro, elle lance en 2019 le concept des « Chroniques Capillaires de Nancy», puis crée en 2020 l'entreprise THE QUEEN Sarl spécialisée dans la cosmétique capillaire, la formation et la prise en charge des pathologies du cheveu et du cuir chevelu. Elle accompagne désormais les particuliers et entreprises souhaitant évoluer ou investir dans la cosmétique en Afrique Francophone, et milite pour la sensibilisation des jeunes femmes à accepter et valoriser leur naturel.

Tome I

Prix: 10.000 Fcfa (Cameroun)  
20\$ (International)



Seng'a Editions