

Z E W A N I

HAIR & WATER CARE



CHEVEUX CRÉPUS, TEXTURÉS & BOUCLÉS

Le guide du wash day

La routine complète, étape par étape, pour un lavage qui hydrate au lieu d'assécher.

zewani.store

Ce que tu vas trouver dans ce guide

AVANT DE COMMENCER

01	Pourquoi ton wash day te semble si long	p. 4
02	Connaître tes cheveux : texture, porosité, équilibre	p. 6

LA ROUTINE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

00	Ton eau	p. 10
01	Sectionner · 02 Le pré-poo	p. 12
03	Le démêlage	p. 13
04	Le lavage · 05 L'après-shampooing	p. 14
06	Le soin profond	p. 16
07	Le rinçage · 08 Hydrater et sceller (LOC / LCO)	p. 17
09	Le coiffage	p. 19
10	Le séchage · 11 La protection nuit	p. 20

FAIRE DURER

03	Les jours 2 à 7	p. 22
04	Ton calendrier sur 4 semaines	p. 23
05	Les 10 erreurs les plus fréquentes	p. 24
06	Ta checklist du wash day	p. 26
07	Ta fiche de suivi	p. 27

Ce guide n'est pas une routine à copier telle quelle. Tes cheveux ne sont pas ceux de la vidéo que tu regardes : prends la structure, garde tes produits, ajuste au fil des semaines. La fiche de suivi de la fin est faite pour ça.

01

Avant de commencer

Trois informations sur tes cheveux suffisent à orienter toute ta routine. Prends dix minutes, une fois. Tu ne les rechercheras plus jamais.

01 Pourquoi ton wash day te semble si long

02 Connaître tes cheveux : texture, porosité, équilibre

Pourquoi ton wash day te semble si long

Tu connais la séquence par cœur.

Tu repousses le lavage de deux ou trois jours parce que tu sais ce qui t'attend. Tu y passes ton après-midi. Tu sors de la douche et, malgré le masque, malgré l'huile, malgré tout ce que tu as investi, tes cheveux sont **secs**. Rêches. « On dirait de la paille. » Alors tu remets une couche de soin. Puis une autre.

Et le mois suivant, tu recommences.

Ce n'est pas de la mauvaise volonté. Ce n'est pas non plus « des cheveux difficiles ». C'est la structure même du cheveu crépu.

La fibre crépue est naturellement plus vulnérable

Elle est elliptique, elle s'enroule sur elle-même, et à chaque courbure les écailles de la cuticule se soulèvent légèrement. Ce sont autant de points où l'humidité s'échappe et où le cheveu peut casser.

Le sébum n'arrive pas jusqu'aux pointes

Sur un cheveu lisse, il glisse le long de la longueur et protège la fibre. Sur un cheveu crépu, il reste bloqué dans les premiers centimètres. Les pointes — la partie la plus ancienne, la plus fragile — n'en reçoivent presque rien.

CE QU'IL FAUT EN RETENIR

Ton cheveu a un besoin d'hydratation **supérieur**, et une capacité **inférieure** à la retenir. Tout ce qui l'assèche pèse donc plus lourd sur lui que sur n'importe quel autre type de cheveu.

Le cercle vicieux qu'on veut casser

Il commence toujours de la même façon, et chaque étape alimente la suivante.

- 1 Tu laves.
- 2 Tes cheveux ressortent secs et rêches malgré tes soins.
- 3 Tu multiplies les produits pour rattraper.
- 4 Ça coûte du temps et de l'argent, pour un résultat qui ne tient pas.
- 5 Tu appréhendes le prochain lavage.
- 6 Tu le repousses.
- 7 Le cuir chevelu s'encrasse, gratte, s'irrite — et le wash day devient encore plus lourd.

La sortie de ce cercle n'est pas un produit de plus. C'est de réparer **le jour du lavage lui-même** : le bon geste, au bon moment, dans le bon ordre.

Ce que ce guide va changer

- ☐ Tu sauras **pourquoi** chaque étape existe — donc laquelle tu peux sauter un jour de rush, et laquelle jamais.
- ☐ Tu arrêteras d'empiler des soins pour compenser une étape mal faite.
- ☐ Tu sauras lire tes cheveux au lieu de suivre une routine qui n'est pas la tienne.
- ☐ Ton wash day durera moins longtemps, et tiendra plus longtemps.

UN MOT SUR LE TEMPS

Un wash day complet prend entre 1 h 30 et 3 h selon ta longueur et ta densité. Mais une bonne partie de ce temps se passe *sans toi* : pendant les poses de pré-poo et de masque, tu fais autre chose. Le temps réellement actif est bien plus court que ce que tu crois.

Ta texture

La classification (3A à 4C) décrit la **forme** de ta boucle. Pas sa qualité, pas sa santé, pas sa valeur.

TYPE	FORME	CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
3A – 3C	Boucles définies, de la grosse boucle au tire-bouchon serré	Retient mieux l'hydratation ; supporte moins bien les produits lourds, qui alourdissent vite
4A	Petites spirales serrées et définies	Bon compromis : accepte les crèmes et les beurres sans être écrasée
4B	Zigzags marqués, peu de spirale visible	Rétrécit beaucoup ; a besoin de textures crémeuses plutôt que de gels
4C	Zigzags très serrés, définition quasi nulle à l'état naturel	Rétrécissement maximal, fibre la plus fragile ; démêlage toujours sur cheveux saturés de soin

TU AS PLUSIEURS TEXTURES — C'EST NORMAL

Presque personne n'a une seule texture sur toute la tête. Les tempes et la nuque sont quasi toujours plus fines et plus fragiles que le sommet du crâne. Traite ces zones avec plus de douceur que le reste : moins de tension, moins de produit, plus de patience.

Ce que la texture ne dit pas

Elle ne dit rien de ta porosité, ni de ton équilibre hydratation / protéines — et ce sont ces deux-là qui déterminent réellement quels produits marchent sur toi. Deux femmes en 4C peuvent avoir besoin de routines opposées. C'est pour ça que les deux pages suivantes comptent plus que celle-ci.

Ta porosité

C'est l'information la plus utile de tout ce guide.

Le test du verre d'eau

Prends un cheveu tombé, propre, sans produit dessus. Dépose-le à la surface d'un verre d'eau. Attends 4 minutes.

Il flotte	Porosité basse. Tes écailles sont bien fermées. L'eau a du mal à entrer — mais une fois entrée, elle reste. Ton problème n'est pas de retenir, c'est de faire pénétrer.
Il descend à mi-hauteur	Porosité normale. Ton équilibre est bon. Entretiens-le.
Il coule au fond	Porosité haute. Tes écailles sont ouvertes. L'eau entre vite et repart tout aussi vite. Tu as l'impression d'hydrater dans le vide.

Ce que ça change concrètement

	POROSITÉ BASSE	POROSITÉ HAUTE
Produits	Légers : laits, sprays, gels aqueux. Évite les beurres épais	Riches : crèmes, beurres, huiles
Chaleur pendant le masque	Indispensable	Utile, non obligatoire
Soins protéinés	Rarement : la fibre sature vite	Régulièrement : ils comblent la cuticule
Rinçage final	Tiède	Froid, pour resserrer les écailles
Signe typique	Les produits restent en surface, ça graisse sans hydrater	Ça sèche en une heure et redevient rêche

BONNE NOUVELLE

La porosité haute est souvent **acquise**, pas innée. Colorations, défrisages, chaleur, frottements, brossage à sec : tout ce qui abîme la cuticule l'augmente. Les gestes de ce guide la font redescendre.

Hydratation ou protéines ?

Ton cheveu a besoin des deux. Trop de l'un sans l'autre, et il casse — dans les deux cas, mais pas de la même manière. Savoir lequel te manque évite des mois d'essais à l'aveugle.

Le test de l'élasticité

Prends un cheveu **mouillé** et étire-le doucement entre deux doigts.

- ☐ Il s'allonge un peu, puis revient : **ton équilibre est bon.**
- ☐ Il casse net, sans s'étirer : **il manque d'hydratation.**
- ☐ Il s'étire beaucoup, comme un chewing-gum, et ne revient pas : **il manque de protéines.**

SIGNES DE MANQUE DE PROTÉINES	SIGNES DE SURCHARGE PROTÉINÉE
Cheveu mou, sans tenue	Cheveu rigide, cassant
S'étire et ne revient pas	Sensation de paille, de foin sec
Boucles molles, sans ressort	Casse au moindre démêlage
Fourches nombreuses	Refuse d'absorber l'eau

Le rythme de base

Environ **trois soins hydratants pour un soin protéiné**. Puis tu ajustes selon la réaction de tes cheveux. En cas de surcharge protéinée, on arrête complètement les protéines et on enchaîne les masques hydratants jusqu'à ce que la souplesse revienne.

NOTE CES TROIS RÉPONSES QUELQUE PART

Ta texture, ta porosité, ton équilibre. Elles vont te servir à chaque page de la partie suivante — c'est ce qui transforme une routine générique en *ta* routine.

02

La routine, étape par étape

Douze étapes, dans l'ordre. Les étapes 2 et 6 se passent en grande partie sans toi : c'est le moment de faire autre chose.

00 Ton eau

01 Sectionner · 02 Le pré-poo

03 Le démêlage · 04 Le lavage

05 L'après-shampooing · 06 Le soin profond

07 Le rinçage · 08 Hydrater et sceller

09 Le coiffage · 10 Le séchage

11 La protection nuit



ÉTAPE 00

Ton eau

Avant même le premier produit

C'est l'étape que personne ne compte. Et pourtant, c'est celle qui dure le plus longtemps sur tes cheveux.

Un wash day, c'est vingt à quarante minutes d'eau en contact direct avec ta fibre. Bien plus que n'importe quel soin, qui pose vingt minutes puis part au rinçage.

Cette eau n'est pas neutre.

Le calcaire

Le calcium et le magnésium dissous se déposent sur la fibre. Ils rendent le rinçage moins net, laissent un film qui alourdit sans nourrir, et donnent cette sensation râpeuse une fois les cheveux secs.

Le chlore

Utilisé pour désinfecter l'eau du réseau, c'est un agent asséchant. Sur une fibre déjà pauvre en sébum et à la cuticule ouverte, ça compte.

TU L'AS DÉJÀ REMARQUÉ SANS LE FORMULER

Tes cheveux ne réagissent pas de la même façon en vacances, chez ta mère, dans une autre ville, un autre pays. Même routine, mêmes produits, résultat différent. La variable, c'est l'eau.

Ce que tu peux faire

1. Rince à l'eau tiède, jamais chaude

L'eau chaude ouvre les écailles de la cuticule et accélère la perte d'hydratation. Confortable sur le moment, coûteux ensuite. Et termine toujours par un jet frais (voir l'étape 07).

2. Clarifie une fois par mois

Si ton eau est dure, un shampoing clarifiant mensuel retire les dépôts accumulés qui empêchent tes soins de pénétrer. Détail complet à l'étape 04.

3. Filtre l'eau de ta douche

C'est la seule action qui agit **en amont**, sur toutes tes étapes à la fois, sans rien changer à ta routine ni à tes produits. Tu ne remplaces rien : tu améliores ce que tout le reste reçoit.

LE POMMEAU FILTRANT ZEWANI

Il se visse à la place de ton pommeau actuel en deux minutes, sans outil, et filtre l'eau avant qu'elle ne touche tes cheveux. Ta routine ne change pas — c'est l'eau qui la traverse qui change.

En savoir plus sur zewani.store

SI TU NE PEUX PAS FILTRER

Fais au moins le rinçage final à l'eau froide, espace moins tes clarifiants, et fais un rinçage acide mensuel (une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un litre d'eau). Ça ne remplace pas, mais ça limite.



ÉTAPE 01

Sectionner

5 minutes · L'étape qu'on saute, et qu'on regrette

Travailler sur une masse entière de cheveux crépus, c'est garantir des nœuds, des zones oubliées et de la casse.

- Divise en **4 sections minimum** : raie au milieu, puis raie horizontale d'oreille à oreille. Cheveux longs ou très denses : monte à 6 ou 8.
- Attache chaque section avec une pince crocodile ou un gros chouchou en satin. **Jamais d'élastique fin serré.**
- Tu travailleras section par section pendant **toute** la routine : pré-poo, shampoing, masque, coiffage.

Pourquoi ça change tout : chaque section reçoit vraiment son produit, rien n'est oublié, et tu détectes les nœuds pendant qu'ils sont encore petits.



ÉTAPE 02

Le pré-poo

20 à 30 min de pose · Sur cheveux secs ou légèrement humidifiés

Le pré-poo dépose une barrière protectrice sur la fibre **avant** le lavage. Le shampoing nettoie alors le cuir chevelu sans vider le cheveu de tout ce qu'il contient.

Quoi	Une huile végétale seule (coco, avocat, olive, ricin / carapate sur les pointes) — ou, souvent plus efficace et bien plus facile à rincer, un mélange huile + après-shampoing .
Comment	Humidifie légèrement au vaporisateur. Section par section, applique des longueurs vers les pointes, généreusement. Twiste chaque section sur elle-même.
Le bonus	Bonnet plastique + chaleur douce (serviette chaude ou bonnet chauffant). La chaleur dilate la cuticule et fait vraiment pénétrer le soin. Indispensable en porosité basse.
Version express	10 min, huile de coco tiédie entre les mains, uniquement sur les longueurs et les pointes.



ÉTAPE 03

Le démêlage

15 à 30 minutes · Jamais à sec, jamais sans produit

C'est ici que se joue l'essentiel de la casse.

« Passer une heure à les démêler », c'est presque toujours le symptôme d'un démêlage fait au mauvais moment, pas d'un cheveu difficile.

Les quatre règles absolues

- 1 **Jamais sur cheveux secs.** Un cheveu crépu sec casse. Il doit être *saturé* de pré-poo, d'après-shampooing ou de masque — franchement glissant sous les doigts.
- 2 **Toujours des pointes vers les racines.** Démêle les cinq derniers centimètres. Puis remonte. Puis remonte encore. Si tu pars de la racine, tu tasses tous les nœuds vers les pointes.
- 3 **Les doigts d'abord.** Ils sentent le nœud avant de le forcer. Sépare-le doucement, ouvre-le, ne tire pas.
- 4 **Le peigne ensuite,** à dents très larges, ou une brosse démêlante souple. Petites sections, gestes courts.

FACE À UN NŒUD SERRÉ

Ne tire pas. Ajoute du produit dessus, masse-le entre tes doigts, laisse-le glisser. Si vraiment il ne cède pas, coupe-le : un nœud forcé emporte plusieurs cheveux avec lui, et souvent depuis la racine.

LE TEST DE FIN

Le peigne traverse la section de la racine à la pointe sans résistance. Tant que ce n'est pas le cas, tu n'as pas fini — et passer à l'étape suivante sur des nœuds, c'est les rendre impossibles à défaire.



ÉTAPE 04

Le lavage

10 minutes · On lave le cuir chevelu, pas les longueurs

C'est le contresens le plus répandu. Le shampoing sert à retirer sébum, sueur et résidus **du cuir chevelu**. Les longueurs sont nettoyées au passage par la mousse qui s'écoule : c'est suffisant.

Le geste

1. Mouille abondamment, section par section, à l'eau **tiède**.
2. Dilue ton shampoing dans un peu d'eau, idéalement dans un flacon applicateur : il s'étale mieux et tu en utilises moins.
3. Applique **uniquement sur le cuir chevelu**. Masse avec la pulpe des doigts, jamais les ongles. Mouvements circulaires, sans frotter les longueurs les unes contre les autres.
4. Rince. Si ton cuir chevelu était très chargé, refais un deuxième passage : le premier décolle, le second nettoie.

Quel shampoing, à quelle fréquence

TYPE	POUR QUI	FRÉQUENCE
Shampoing doux sans sulfates	Ton usage courant	1 fois par semaine à tous les 10 jours
Co-wash	Cheveux très secs, lavage entre deux shampoings	Selon besoin
Clarifiant / chélatant	Retirer les dépôts accumulés : silicones, calcaire, produits	1 fois par mois maximum

SUR LE CLARIFIANT

Efficace, mais décapant. Une fois par mois suffit, et il doit **toujours** être suivi d'un masque hydratant. Les signes qu'il est temps : tes produits ne « prennent » plus, tes cheveux sont ternes et lourds sans raison.

Repère : si ton cuir chevelu tiraille après le lavage, ton shampoing est trop agressif — ou tu l'as appliqué sur toute la longueur.



ÉTAPE 05

L'après-shampooing

5 minutes · Rapide, mais non négociable

Le shampooing laisse la cuticule ouverte. L'après-shampooing la referme, rétablit le glissant, et prépare le terrain pour le masque.

- ☐ Applique **des longueurs aux pointes**, en évitant les racines.
- ☐ Laisse agir 3 à 5 minutes.
- ☐ **C'est le meilleur moment pour un dernier passage de doigts démêlant** : tes cheveux n'auront jamais été aussi glissants de toute la routine.
- ☐ Rince à l'eau tiède.

PEUX-TU LA SAUTER ?

Oui, à une condition : que tu aies fait un démêlage complet à l'étape 03 et que tu enchaînes directement sur un masque riche. Dans tous les autres cas, garde-la — c'est cinq minutes qui t'en font gagner vingt.

Le point d'étape

À ce stade, tes cheveux sont propres, démêlés et souples. Tout ce qui suit ne sert plus à nettoyer : ça sert à **remettre de l'eau dans la fibre et à l'y garder**. C'est la partie du wash day qui décide de l'état de tes cheveux jusqu'au prochain.

NE SAUTE JAMAIS CES TROIS-LÀ

Si un jour tu n'as vraiment pas le temps, sacrifie le pré-poo. Jamais le démêlage sur cheveux saturés, jamais le soin profond, jamais le leave-in sur cheveux humides.



ÉTAPE 06

Le soin profond

20 à 30 min de pose · L'étape la plus rentable de ton wash day

Une fois par semaine, ce masque fait la différence entre des cheveux qui tiennent toute la semaine et des cheveux qui redeviennent rêches dès le lendemain.

Choisis ton masque — c'est ici que ton diagnostic sert

TYPE	POUR TOI SI
Hydratant 3 fois sur 4	Cheveux ternes, qui cassent net, mèches qui boivent tout et redemandent. Base aqueuse, aloe vera, glycérine, miel, beurres. Il remet de l'eau dans la fibre.
Protéiné 1 fois sur 4	Cheveux mous, élastiques, sans ressort, fourchus — ou porosité haute. Kératine, protéines de riz, de soie, de blé, collagène. Pose 20 min maximum , et enchaîne toujours avec un soin hydratant.

Le protocole

1. Sur cheveux **essorés**, pas dégoulinants : l'eau qui reste dilue le soin.
2. Section par section, en insistant sur les **pointes**, la partie la plus ancienne de ta fibre.
3. Bonnet plastique + **chaleur douce** : bonnet chauffant, serviette chaude, ou simplement la vapeur de la salle de bain. La chaleur multiplie l'efficacité du masque.
4. Pose 20 à 30 minutes. Pas 5. Pas trois heures non plus.
5. Rince à l'eau tiède, longuement.

UNE FOIS PAR MOIS

Remplace le masque par un **bain d'huile chaud** : huile végétale tiédie, posée 30 minutes à 1 heure sous chaleur. Particulièrement efficace sur les longueurs et les pointes.



ÉTAPE 07

Le rinçage

3 minutes · Souvent bâclé, et pourtant décisif

Rince plus longtemps que tu ne le crois nécessaire

Un masque mal rincé laisse un film qui alourdit et empêche les soins suivants de pénétrer. C'est une des causes les plus fréquentes de « mes produits ne font plus rien ».

Termine au jet frais

Pas glacé : frais suffit. L'eau froide resserre les écailles de la cuticule — plus de brillance, et moins d'humidité qui s'échappe dans les heures qui suivent. Trente secondes désagréables pour un résultat visible.

Le rinçage acide (optionnel, une fois par mois)

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un litre d'eau, versée sur les longueurs, puis rincée. Ça referme la cuticule et aide à retirer les dépôts. Utile surtout si ton eau est dure.

LA RÈGLE QUI GOUVERNE TOUTE LA SUITE

L'eau hydrate. Le corps gras retient l'eau.

Une huile posée sur un cheveu sec ne l'hydrate pas — elle scelle la sécheresse à l'intérieur. C'est pour ça que toutes les étapes qui suivent se font sur cheveux **humides**, jamais secs.



ÉTAPE 08

Hydrater et sceller

15 minutes · Sur cheveux humides, pas secs

La méthode LOC / LCO

L — Liquid	Eau ou leave-in à base d'eau : l'hydratation
O — Oil	Huile : le scellant
C — Cream	Crème ou beurre : la protection et la définition

ORDRE	POUR QUI
LOC — Liquide, Huile, Crème	Porosité haute, cheveux très secs. L'huile scelle l'eau immédiatement.
LCO — Liquide, Crème, Huile	Porosité basse, cheveux fins. La crème pénètre avant que l'huile ne ferme tout.

Teste les deux sur deux wash days consécutifs. Ton cheveu tranchera plus vite que n'importe quel guide.

Le geste

1. **L** — Vaporise de l'eau ou applique un leave-in dont le premier ingrédient est l'eau (*aqua*). Section par section. Le cheveu doit être franchement humide.
2. **O ou C** — Applique « en priant » : le produit entre les paumes, la mèche prise entre les deux mains, on presse et on lisse de la racine vers la pointe. Ce geste dépose le produit *sur* la fibre au lieu de l'ébouriffer.
3. Le troisième produit par-dessus, en insistant sur les pointes.

L'ERREUR CLASSIQUE : TROP DE PRODUIT

La quantité juste est celle qui laisse la mèche souple et brillante, pas collante ni raide au séchage. Commence petit, ajoute si besoin. L'excédent ne pénètre pas : il s'accumule, et c'est cette accumulation qui étouffe la fibre au fil des semaines.



ÉTAPE 09

Le coiffage

20 à 45 minutes · Sur cheveux humides, jamais secs

Le coiffage détermine à la fois ton look et la **durée de vie de ton wash day**.

COIFFURE	TIENT	POUR QUOI
Twists / vanilles	3 à 7 jours	Le meilleur rapport temps / durée. Twist-out en les défaisant.
Tresses plaquées	5 à 10 jours	Protection maximale, définition ondulée au démontage.
Bantu knots	2 à 4 jours	Boucles serrées et volumineuses au démontage.
Wash & go	1 à 3 jours	Rapide, mais c'est ce qui assèche le plus vite. Réservé aux textures définies.
Chignon / puff	1 à 3 jours	Dépannage. Attention à la tension sur les tempes.

Les trois règles du coiffage

1. JAMAIS DE TENSION

Une coiffure qui tire, qui picote ou qui fait de petites bosses au cuir chevelu provoque une alopecie de traction. Sur les tempes et la nuque, c'est irréversible si ça dure. Si ça tire, tu défais et tu recommences plus lâche.

2. PROTÈGE TES POINTES

Ce sont tes cheveux les plus vieux et les plus fragiles. Enroule-les, rentre-les à l'intérieur de la coiffure, ne les laisse pas frotter contre tes vêtements toute la journée.

3. ALTERNE

Ne refais pas la même coiffure, avec la même tension aux mêmes endroits, dix wash days d'affilée. Change la raie, change les points d'appui.



ÉTAPE 10

Le séchage

Le séchage à l'air libre reste la meilleure option

- **Essorage** : jamais de serviette éponge, elle râpe la cuticule et crée du frisottis. Serviette microfibre ou vieux t-shirt en coton, en pressant — sans frotter, sans tordre.
- **Séchage à l'air** : laisse sécher dans la coiffure de l'étape 09. Compte plusieurs heures. **Ne défais jamais twists ou tresses avant séchage complet** — c'est la garantie d'un résultat gonflé et non défini.
- **Si tu dois accélérer** : diffuseur (chaleur tiède, vitesse faible, en approchant par le bas sans agiter les mèches) ou casque séchoir sur cheveux twistés. Dans les deux cas, **protecteur thermique obligatoire**.

Ne te couche jamais les cheveux mouillés : ils frottent contre l'oreiller toute la nuit, s'emmêlent, et un cuir chevelu humide sous un foulard favorise les démangeaisons.



ÉTAPE 11

La protection nuit

2 minutes par soir · Ce qui fait durer tout le reste

Huit heures de frottement contre du coton défont en une nuit ce que tu as mis trois heures à faire. Le coton absorbe l'humidité de tes cheveux et râpe la cuticule.

Le minimum vital

Bonnet ou foulard en **satin ou soie** — un vrai satin qui glisse. Et / ou une taie d'oreiller en satin, qui sert de filet de sécurité les soirs où le bonnet tombe.

Cheveux détachés

La « pineapple » : cheveux rassemblés très haut sur le sommet du crâne, chouchou en satin lâche. Ça préserve le volume et évite l'écrasement.

Twists ou tresses

Rien à faire, bonnet par-dessus.

Cheveux longs

2 à 4 grosses twists lâches, puis le bonnet.

03

Faire durer

Un bon wash day ne se juge pas le jour même. Il se juge le jeudi.

03 Les jours 2 à 7

04 Ton calendrier sur 4 semaines

05 Les 10 erreurs les plus fréquentes

06 Ta checklist du wash day

07 Ta fiche de suivi

Les jours 2 à 7

Chaque soir	Bonnet satin. Sans exception. C'est le geste au meilleur rapport effort / résultat de tout ce guide.
Chaque matin	Un voile d'eau au vaporisateur (eau + un peu de leave-in dans un flacon spray), puis on remet en forme aux doigts. Pas de brossage à sec.
Tous les 2 à 3 jours	Une hydratation plus complète : leave-in + huile sur les pointes uniquement. C'est le « mid-week refresh ».
Si le cuir chevelu gratte	Ne gratte pas avec les ongles. Un sérum apaisant à la pipette, ou un massage doux à la pulpe des doigts. Si ça persiste, c'est le signal que tu espaces trop tes lavages.

Ce qu'on ne fait pas entre deux wash days

- ☐ Brosser à sec.
- ☐ Refaire une coiffure serrée par-dessus une coiffure serrée.
- ☐ Ajouter du produit sur du produit sans réhydrater d'abord — c'est l'accumulation qui étouffe la fibre.

LE VRAI INDICATEUR

Le bon test de ta routine, ce n'est pas la brillance du dimanche soir. C'est l'état de tes cheveux le mercredi : encore souples, encore hydratés, faciles à remettre en forme. Si ça se dégrade dès J+2, c'est presque toujours l'étape 06 ou l'étape 08 qu'il faut revoir — pas un produit à racheter.

Ton calendrier sur 4 semaines

Un mois type. Adapte les jours, garde le rythme.

	LAVAGE	SOIN PROFOND	EN PLUS
Semaine 1	Shampooing doux	Masque hydratant	Pré-poo huile
Semaine 2	Shampooing doux	Masque hydratant	Pré-poo huile + après-shampooing
Semaine 3	Shampooing doux	Masque hydratant	Bain d'huile chaud avant le lavage
Semaine 4	Shampooing clarifiant	Masque protéiné (20 min max) puis masque hydratant	Rinçage au vinaigre de cidre

Entre chaque wash day : protection nuit quotidienne, refresh tous les 2 à 3 jours, hydratation légère à mi-semaine.

À adapter si...

Porosité basse	Espace davantage les protéines : une fois toutes les 6 à 8 semaines suffit.
Porosité haute, cheveux colorés ou défrisés	Protéines toutes les 2 à 3 semaines.
Cheveux très secs	Remplace un shampooing du mois par un co-wash.
Sport intensif	Ne repousse pas le lavage du cuir chevelu ; utilise un co-wash entre deux shampoings.
Eau très dure	Garde le clarifiant mensuel et le rinçage acide, même si tu filtres.

Les 10 erreurs les plus fréquentes

01 Démêler à sec.

La première cause de casse, de très loin. Toujours sur cheveux saturés de produit.

02 Démêler de la racine vers la pointe.

Ça compacte tous les nœuds vers l'extrémité la plus fragile. Toujours de bas en haut.

03 Laver les longueurs au shampoing.

Le shampoing est fait pour le cuir chevelu. La mousse qui s'écoule suffit au reste.

04 Sauter le soin profond « parce qu'il n'y a pas le temps ».

C'est l'étape qui rentabilise toutes les autres. Mieux vaut sacrifier le pré-poo.

05 Poser le masque sans chaleur.

La cuticule reste fermée, le soin reste en surface. Un simple bonnet plastique et une serviette chaude changent le résultat.

06 Appliquer l'huile sur cheveux secs en croyant hydrater.

L'huile ne fait que sceller. Sur un cheveu sec, elle scelle la sécheresse. Eau d'abord, toujours.

Les 10 erreurs (suite)

07 Empiler les produits.

Multiplier les soins ne compense pas une étape mal faite. Ça crée de l'accumulation, qui à son tour empêche l'hydratation d'entrer.

08 Dormir sur du coton.

Une nuit annule un après-midi entier de travail.

09 Espacer le lavage par appréhension.

On repousse, le cuir chevelu s'encrasse, ça gratte, et le wash day devient encore plus lourd. C'est le confort du *jour du lavage* qu'il faut réparer, pas la fréquence.

10 Changer de produit toutes les deux semaines.

Un produit a besoin de 4 à 6 semaines pour être jugé. Change une variable à la fois, sinon tu ne sauras jamais ce qui a marché.

SI TU NE DEVAIS RETENIR QU'UNE CHOSE

Un cheveu crépu ne casse presque jamais à cause d'un produit manquant. Il casse à cause d'un **geste** : démêlé à sec, tiré, frotté, séché trop chaud, ou attaché trop serré. Change les gestes avant de changer les produits.

Ta checklist du wash day

À imprimer, ou à garder ouverte sur ton téléphone.

Avant

- ☐ Pinces et chouchous en satin sortis
- ☐ Flacon vaporisateur rempli
- ☐ Produits alignés dans l'ordre des étapes
- ☐ Bonnet plastique et serviette prêts
- ☐ Playlist ou épisode lancé

Pendant

- ☐ Cheveux divisés en 4 sections minimum
- ☐ Pré-poo posé 20 à 30 min, sous chaleur
- ☐ Démêlage doigts puis peigne, des pointes aux racines, sur cheveux glissants
- ☐ Shampoing sur le cuir chevelu uniquement, à l'eau tiède
- ☐ Après-shampoing et dernier passage démêlant
- ☐ Masque 20 à 30 min sous chaleur, hydratant ou protéiné selon la semaine
- ☐ Rinçage long, jet frais pour finir
- ☐ Leave-in sur cheveux humides, puis méthode LOC ou LCO
- ☐ Coiffage sur cheveux humides, sans tension
- ☐ Séchage à l'air, sans rien défaire avant séchage complet

Le soir

- ☐ Cheveux entièrement secs
- ☐ Twists lâches ou pineapple
- ☐ Bonnet satin

Ta fiche de suivi

Remplis-la après chaque wash day. En trois mois, tu auras une routine faite pour tes cheveux — pas pour ceux d'une vidéo.

Date _____

Type de lavage ☐ Doux ☐ Co-wash ☐ Clarifiant

Type de masque ☐ Hydratant ☐ Protéiné

Chaleur pendant la pose ☐ Oui ☐ Non

Méthode ☐ LOC ☐ LCO

Coiffage

Durée totale

Produits utilisés

Le jour même

Souplesse ○ ○ ○ ○ ○

Brillance ○ ○ ○ ○ ○

Facilité de démêlage ○ ○ ○ ○ ○

Dans la semaine

À J+3, encore hydratés ? ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

À J+7, la coiffure a tenu ? ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

Cheveux dans le peigne ☐ Peu ☐ Normal ☐ Beaucoup

Ce que je change la prochaine fois

Tes cheveux ne sont pas difficiles.

Ils sont structurellement plus fragiles, plus assoiffés, et moins bien servis par leur propre sébum que n'importe quelle autre texture. Ça ne veut pas dire qu'ils sont un problème à résoudre. Ça veut dire qu'ils demandent un ordre — et cet ordre, tu l'as maintenant en entier.

Ne cherche pas à tout appliquer dès le premier wash day. Prends deux ou trois gestes que tu ne faisais pas : le démêlage sur cheveux saturés, la chaleur pendant le masque, le leave-in sur cheveux humides. Tiens-les un mois. Puis ajoute.

Et souviens-toi que la première chose qui touche tes cheveux, chaque semaine, avant le moindre soin, c'est ton eau.

Z E W A N I

HAIR & WATER CARE

zewani.store