

# Porosité

BALANCE SOIN PROTÉINÉ VS HYDRATATION



AUTEURE: VALÉRIE HACKBARTH

**TOUS DROITS RÉSERVÉS**

---

# LA COMPOSITION DES CHEVEUX



Quatre-vingt-dix pour cent de vos cheveux sont composés de protéines, dont la plupart sont de la kératine. Les molécules de protéines contiennent des acides aminés et sont une partie essentielle du corps humain.

Lorsque les cheveux sont exposés au soleil, au vent, aux pollutions, à la chaleur et aux produits chimiques, les protéines peuvent se décomposer. Si vos cheveux sont traités chimiquement avec des colorants, des défrisants ou des lisseurs ou si vous utilisez des outils de coiffage chauffants, vos cheveux sont plus sensibles aux dommages. Ces dommages provoquent la perte d'élasticité des cheveux et les dessèchent et les fragilisent. Avec le temps, cela peut causer des cheveux cassants qui vous fait perdre en longueur.

Les traitements protéinés sont conçus pour créer une barrière protectrice pour vos cheveux. Leur fonction: les protéines s'agrippent au follicule pileux et comblent les trous ou les vides dans la cuticule. Le résultat est des cheveux plus forts qui ont une couche supplémentaire de protection.

Les traitements protéiques sont une partie essentielle du maintien de la santé des cheveux. Ils renforcent les cheveux, aident à prévenir les cassures, réparent les dommages et restaurent l'élasticité. Ces traitements sont particulièrement utiles sur les cheveux traités chimiquement, y compris les cheveux colorés ou défrisés. De plus, notre chevelure a l'air et se sent en meilleure santé.

Ce n'est toutefois qu'une solution temporaire. C'est pourquoi des traitements protéinés réguliers sont recommandés aux cheveux afro.

Bien qu'il soit également important de ne pas en abuser, il est important d'associer conditionnement en profondeur pour le maintien ou encore de la restauration d'une chevelure saine.

**IMPORTANT:** Tous les traitements protéinés ne sont cependant pas créés égaux. Vous voulez vous assurer de choisir le bon produit pour développer et maintenir une chevelure saine. Si vous souffrez d'une petite cassure, vous n'aurez pas besoin du même type de traitement protéiné comparé à celle que bénéficie une personne dont les cheveux se cassent en gros bouquets.

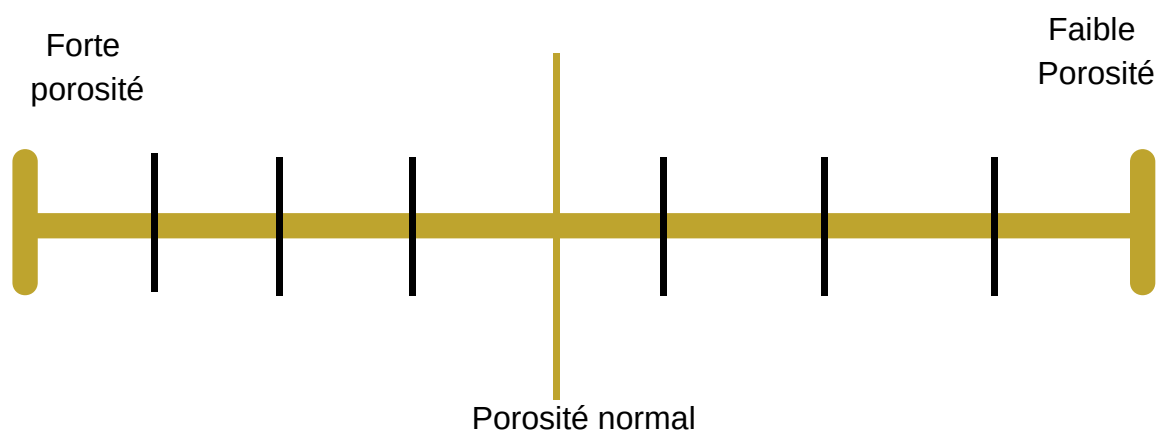
# ÉTENDUE DE LA POROSITÉ

**IL FAUT QUE VOUS SACHIEZ QUE LA POROSITÉ S'ÉTEND SUR UNE ÉCHELLE...**

Nous n'avons pas tous soit une forte ou une faible porosité. Vos cheveux peuvent se trouver soit entre porosité forte et normal ou porosité normal et faible... Cela déterminera la quantité de protéine et la méthode d'hydratation dont ils en auront besoin.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à connaître vos cheveux, vous serez en mesure de vous situer sur cet échelle.

Par exemple: Mes cheveux de devant ont une porosité plus forte que ceux du milieu qui se trouvent entre la normal et forte.



**TRÈS IMPORTANT:** Tout comme les traitements protéinés, le Henné s'agrippe au follicule pileux et comble aussi les trous ou les vides dans la cuticule. Soit vous utilisez le Henné soit les traitements protéinés. **JAMAIS LES 2 EN MÊME TEMPS.** Sinon vos cheveux vont beaucoup se casser.

---

# CHEVEUX DE FORTE POROSITÉ

La raison pour laquelle les cheveux se comportent de cette façon est que les cuticules des cheveux, qui restent plates lorsqu'ils sont en bonne santé, ont été soulevées et ne sont plus dans un état optimal. Si vos cheveux sont dans cet état, il vous faudra du temps et des efforts pour les remettre en forme. Il se peut que vous deviez cesser de faire certaines choses qui ont mis votre crinière dans cet état au départ.

## **CARACTÉRISTIQUES :**

- Frisottis
- Sécheresse extrême
- Facilement enchevêtré
- Incapacité de tenir un style
- Manque de brillance ou d'éclat
- Aspire l'eau rapidement, mais la perd tout aussi rapidement

## **CAUSES COURANTES:**

- Procédés chimiques; défrisant, coloration, lissage etc
- Stylisation thermique, en particulier à haute température et/ou utilisation fréquente
- Sur-manipulation
- Utilisation de produits agressifs



## **COMMENT TRAITER LES CHEVEUX À FORTE POROSITÉ:**

Tout d'abord, les cheveux déjà abîmés ne se réparent pas comme par magie. Le meilleur moyen est de commencer sur la route vers une crinière bien hydratée et conditionnée.

Cela peut prendre des semaines ou des mois avant que vous ne remarquiez une différence, mais tant que vous pratiquez de bons soins capillaires, vos cheveux finiront par redevenir sains.

Rappelez-vous : minimisez la chaleur, utilisez les produits chimiques judicieusement (ou pas du tout), tenez-vous en aux produits hydratants et restez constante dans vos soins.. Vous pouvez ainsi maîtriser les cheveux abîmés et à porosité forte et les pousser à avoir une porosité moyenne à normale. Oui on peut changer notre porosité!

---

# SOINS PROTÉINÉS

**Suivez les étapes de soins d'un mois recommandé.** Ensuite faites le test d'élasticité pour tester l'efficacité des soins sur vos cheveux... Si vos cheveux sont encore trop élastiques, voici les changements à apporter pour votre prochain mois de soin.

## **Option 1:**

Si vous avez l'habitude d'ajouter des actifs dans votre masque hydratant:

1er mois de soin, essayez d'abord avec 5 % de protéine de la quantité de masque hydratant (oui il vous faut peser le tout sur une balance)

Par exemple:

Masque hydratant = 200g

La protéine = 10 g

2ème mois de soin, ajoutez 7% au lieu de 5% si vous trouvez que vos cheveux sont encore trop élastiques

## **Option 2:**

Si vous utilisez un soin protéiné du commerce et que vos cheveux sont encore trop élastiques après votre 1er mois de soin. Vous pouvez envisager de faire un traitement protéiné beaucoup plus fort tel que aPHoghee. Voici les détails du produit et si vous vous décidez, suivez leurs conseils d'application:

<https://aphogee.com/faq/>



## **TRAITEMENTS PROTÉINES EN CAS DE DOMMAGES GRAVES**

Le soleil, les bushings et le chlore auxquels les cheveux ont été exposé pendant de nombreuses années endommagent les cuticules énormément!

Si vos cheveux se cassent en raison de graves dommages chimiques, vous aurez besoin d'un traitement intensif aux protéines pour sauver ce que vous pouvez. Ces traitements sont conçus pour les bris graves. Ils ne doivent pas être utilisés plus d'une fois toutes les six à huit semaines. Ne soyez pas tenté de le faire plus souvent parce qu'ils risquent d'endommager davantage vos cheveux.

Suivez vos traitements sur un calendrier et soyez patient. Vous devriez voir une certaine amélioration avec un bon entretien.

Lorsqu'ils sont utilisés correctement, ces traitements intenses stopperont la plupart des cassures. Cependant, il se peut que vos cheveux soient encore trop abîmés pour être sauvés.

Il peut être très difficile de faire face au fait que vous avez besoin d'une coupure importante, mais il est important d'éliminer le plus de dommages possible le plus tôt possible. Non seulement vos cheveux seront plus beaux, mais ils vous donneront aussi un nouveau départ. C'est l'occasion d'améliorer la santé de votre crinière grâce à des soins proactifs et vous en serez probablement plus heureux à la fin.



La méthode L.O.C. fonctionne très bien sur les cheveux à porosité élevée. D'autre encore préfèrent la méthode L.C.O. A vous de tester ce que préfèrent vos cheveux!

L = leave in (Eau ou Aloe Vera en 1er Ing. pour hydrater)

C = Crème hydratante

O = Oil / Huile ou beurre

Utilisez votre leave In (Aloe First par exemple) + votre crème hydratante ensuite une huile que vos cheveux aiment bien . Ensuite faites vos vanilles ou nattes.

**Mon secret:** toujours faire des nattes ou vanilles sur les cheveux humides. Si vos cheveux ont déjà séché après avoir suivi la méthode, n'hésitez pas à remettre votre Aloe First pour qu'ils soient humides à nouveau. Vous pouvez ensuite rajouter de la crème si vous le désirez - vous le saurez grâce au touché de vos cheveux est important...

Ma méthode pour mes cheveux de devant: L. C. O. L. C.

Utilisez une main plus légère avec le beurre si vos cheveux sont traités chimiques mais concentrez-vous bien sur les extrémités de vos cheveux.

**Les bonnes huiles à utiliser sur les cheveux de forte porosité.** Vous pouvez soit mélanger les huiles ou utiliser l'huile de votre choix:

- Beurre de karité
- Beurre de mangue
- Relaxant ou Naturel
- Noix de coco
- Avocat
- Amande
- Olive

---

# CHEVEUX À FAIBLE POROSITÉ



## **CARACTÉRISTIQUES DES CHEVEUX FRISÉS À FAIBLE POROSITÉ:**

- Les boucles prennent beaucoup de temps à sécher.
- Les produits ont tendance à s'accumuler sur les cheveux plutôt qu'à absorber. Il vous faut "travailler" vos cheveux pour faire pénétrer le produit.
- Les huiles naturelles ne pénètrent pas facilement, mais restent plutôt sur vos cheveux.
- Vos cheveux prennent beaucoup plus de temps à être complètement saturés lorsque vous les mouillez ou lorsque vous les lavez.
- Vos cheveux peuvent malgré tout avoir un aspect brillant ou encore un air hydraté même s'ils sont très secs au touché.

Les cheveux à faible porosité ont des cuticules très compactes, il est donc difficile "d'injecter" de l'humidité dans la tige capillaire, bien qu'ils retiennent l'humidité une fois absorbés.

Pour soulever la cuticule, suivez ces conseils :

- Utilisez de la chaleur. Appliquez toujours votre masque ou votre traitement sous un séchoir à capuchon, un steamer ou même une serviette chaude ou un bonnet de douche, pour aider les produits à être mieux absorbés par les cheveux et à mieux se fixer à eux.
- Rincer à l'eau tiède en dernier et non froide/glacée afin de ne pas sceller la cuticule ainsi donc empêcher l'hydratation d'y pénétrer.
- Répartissez toujours les produits uniformément sur vos cheveux en veillant à ne pas en mettre trop.
- Préférez les huiles végétales légers tel que l'huile d'olive au lieu de ricin par exemple ( sauf si vous cheveux en raffolent du ricin). Les beurres sont à éviter normalement - surtout en été mais si vous trouvez qu'ils protègent vos cheveux en hiver, allez-y. Mais il faut bien faire pénétrer le produit dans la fibre capillaire pour éviter qu'il y ait trop accumulation.
- Appliquer les produits sur les cheveux humides et non trempés.
- Utilisez un shampoing clarifiant le moment venu ou encore et des rinçages comme du vinaigre de cidre de pomme a la fin de vos soins pour débarrasser vos cheveux de l'accumulation de produit.

Il se trouve que les cheveux à faible porosité n'aiment pas toujours la protéine et l'huile de coco.

Je conseille plutôt:

- la protéine de blé ou de soie hydrolysée dans ce cas et non le produit aPHoghee car trop fort.
- l'huile d'olive ou jojoba ou pépépin de raisin au lieu de l'huile de coco sauf si ce dernier est accompagnée d'autres ingrédients dans un certain produit...

Certaines préfèrent aussi faire leur soins protéinés chaque 6 semaines au lieu de 4 semaines.

**La méthode L.O. ou L.C. fonctionne très bien sur les cheveux à porosité faible.** A vous de tester ce que préfèrent vos cheveux!

L = leave in (Eau ou Aloe Vera en 1er Ing. pour hydrater)

C = Crème hydratante

O = Oil / Huile ou beurre

Utilisez votre Leave In (Aloe First par exemple) puis sceller avec votre crème hydratante ou soit utilisez votre Leave In et sceller avec une huile pour voir ce que vos cheveux préfèrent.

**Les cheveux à faible porosité ont souvent besoin d'être étiré avec de la chaleur - le 'Blow Out' avant de faire les vanilles et les nattes.**

## **ROUTINE DU "BLOW OUT"**

Ne jamais étirer vos cheveux au sèche-cheveux sur les cheveux secs.

- Vaporisez avec de l'eau tiède pour ouvrir la couche cuticule de vos cheveux.
- Ensuite sceller avec de l'huile de pépins, parfait pour les cheveux à faible porosité. C'est l'une des huiles les plus légères qui est aussi légère que l'huile de jojoba, mais c'est aussi un excellent protecteur thermique.
- Assurez-vous que vos cheveux sont démêlés pour éviter les cassures inutiles avant de les lisser.

Le meilleur conseil : utilisez un sèche-cheveux de bonne qualité avec plusieurs réglages de température. Utilisez un sèche-cheveux ayant des températures chaudes, tièdes et froides comme options...

- Pour étirer vos cheveux, utilisez la "méthode de la tension" en tenant l'extrémité de vos cheveux d'une main et en utilisant le sèche-cheveux de l'autre tout en passant le peigne du sèche-cheveux à température froide pour fermer la couche cuticule de vos cheveux mais les étirer en même temps.

Cela peut prendre un peu plus de temps que la chaleur. Cependant, vous devriez décider si vous voulez des cheveux sains à porosité d'amour ou des cheveux à séchage rapide et cassants à faible porosité. Vous aurez des cheveux en peluche, hydratés et en bonne santé une fois que vous les aurez mis en pratique.

# CHEVEUX À FAIBLE POROSITÉ



Les cheveux à porosité normale ont des cuticules compactes qui laissent facilement entrer l'humidité et ne le perd pas rapidement.

## **CARACTÉRISTIQUES DES CHEVEUX À POROSITÉ NORMALE**

- Les boucles sont pleines de rebond et d'élasticité.
- Nécessite très peu d'entretien.
- Accepte et retient facilement l'hydratation à l'intérieur de la cuticule.
- Tient bien les styles et peut être coloré avec de bons résultats (ce que je ne recommande pas - ce qui engendra des cheveux à haute porosité)

## **SOIN DE POROSITÉ NORMALE**

- Continuer à faire régulièrement des traitements d'hydratation en profondeur & de protéine comme il se doit pour maintenir une bonne absorption du produit.
- Utilisez des produits chauffants avec modération.