

DES **CHEVEUX**
CRÉPUS ET
LONGS À LA PORTÉE
DE TOUS



Recueil des secrets de soins
capillaires enfin dévoilés

Kenoa

DES CHEVEUX
CRÉPUS ET
LONGS À LA PORTÉE
DE TOUS

CREDIT PHOTOS :

123rf : © Kunanon Tuntasoot, © Viorel Sima, © Konstantin Semenov, © Frenk And Danielle Kaufmann, © Denys Semenchenko ; Fotolia : © maron ; Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos : © Sandy_maya, © Photoeuphoria, © Tatianatiana, © Robsonn, © Fredredhat, © Stiven, © Baung, © Starfotograf, © Podfoto, © Peterkozikowski, © Stougard, © Tutuvi, © Maek123, © Marilynna, © Azathoth973, © Karens4

ILLUSTRATIONS :

Kenoa

© Kenoa, 2012. Tous droits réservés.

ISBN 979-10-92022-00-1

**DES CHEVEUX
CRÉPUS ET
LONGS À LA PORTÉE
DE TOUS**

**Recueil des secrets de soins
capillaires enfin dévoilés**

Kenoa

À toutes celles qui ont toujours rêvé d'avoir des cheveux longs avec leur propre texture. Ce rêve est à portée de main. Que ce livre vous redonne espoir et vous aide à atteindre vos objectifs.

Kenoa

SOMMAIRE

Des cheveux incapables de pousser ?	7
Introduction	11
QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LES TYPES DE CHEVEUX ?	15
1. UN CHEVEU, C'EST QUOI ?.....	16
2. COMMENT LE CHEVEU POUSSE-T-IL ?.....	28
3. LES TYPES DE CHEVEU	33
LES BESOINS SPÉCIFIQUES AUX CHEVEUX CRÉPUS	43
1. LES PARTICULARITÉS DU CHEVEU CRÉPU	45
2. REMÈDE NUMÉRO 1 : HYDRATER SES CHEVEUX !.....	51
3. REMÈDE NUMÉRO 2 : RENFORCER VOS CHEVEUX AVEC DES PROTÉINES	58
4. REMÈDE NUMÉRO 3 : L'ÉQUILIBRE HYDRATATION / PROTÉINES	62
TEST : Pourquoi vos cheveux se cassent-ils ?	64

L'ENTRETIEN AU QUOTIDIEN DES CHEVEUX CRÉPUS 71

- 1. ÉTABLIR UNE ROUTINE CAPILLAIRE PERSONNALISÉE 72**
- 2. COMMENT RECONNAÎTRE LES BONS INGRÉDIENTS 81**
- 3. QUELS PRODUITS UTILISER ? 99**

**LES ASTUCES POUR COMBATTRE LES AGRESSIONS
CONTRE NOS CHEVEUX..... 109**

- 1. AGRESSIONS PHYSIQUES 110**
- 2. AGRESSIONS THERMIQUES..... 116**
- 3. AGRESSIONS CHIMIQUES 118**
- 4. ENVIRONNEMENT ET ÉTAT DE SANTÉ..... 123**
- 5. L'ALIMENTATION..... 125**
- 6. AGRESSIONS SOCIALES ET MÉDIATIQUES 129**

BONUS 135

Conclusion 144

Remerciements 145

Des cheveux incapables de pousser ?

Enfant, je rêvais d'en finir avec les interminables soirées passées aux genoux de ma mère, pendant lesquelles elle tentait, exaspérée, de peigner mes cheveux crépus. Je rêvais d'avoir des cheveux bien raides, comme elle qui se défrisait les cheveux. Le défrisage était à mon sens la seule manière d'éviter ces séances de démêlage douloureuses et le meilleur moyen de transformer ma tignasse informe en chevelure resplendissante. Du moins tel était ma façon de penser à l'époque.

Malgré la réticence de mes parents, j'étais prête à passer au « *creamy crack* » (la drogue crémeuse), selon l'expression anglophone pour désigner le défrisage. J'en avais assez des interrogations perpétuelles de mes camarades de classes sur l'étrangeté de mes cheveux. J'en avais assez de leurs ricanements quand je passais au tableau, les jours où ma mère avait eu le « coup de folie » de me laisser les cheveux lâchés. S'il fallait passer par le défrisage pour avoir ce que j'estimais être de beaux cheveux, cela valait le coup.

S'en suivit alors mon premier passage chez la coiffeuse. La panique se lisait sur sa tête à mesure qu'elle défaisait ma coiffure. L'expression de son visage en disait long sur le fond de sa pensée : « Comment vais-je faire pour dompter cette touffe ? ». À travers la vitre transparente du salon de coiffure, les passants voyaient mes cheveux crépus. Ils semblaient

compatir au désarroi de cette coiffeuse en me dévisageant. J'étais comme une bête de foire. Mais au regard des passants, en bonne « re-noi », je restais digne sans dire mots, me répétant intérieurement « il faut souffrir pour être belle ». Néanmoins, je ne voulais plus jamais être humiliée de cette manière. Je ne voulais plus revoir cette crinière crépue, et c'est à coup de décolorations, de brushings intempestifs et de défrisages mal faits que je tentais inlassablement de gommer ma « crépitude ».

Seulement, après quelques années de ce traitement impitoyable, je m'interrogeais sur l'état lamentable de mes cheveux. **Pourquoi mes cheveux ne poussaient-ils pas ?**

En essayant de répondre à cette question, j'ai découvert un monde qui m'était jusque là totalement inconnu : le monde merveilleux des cheveux.

D'articles en articles, de livres en livres, de témoignages en témoignages, la découverte progressive de ce monde inexploré allait me faire comprendre une chose cruciale : **« les cheveux crépus poussent... exactement comme tous les autres types de cheveux »**. Incroyable ! Je n'étais plus la fille aux cheveux étranges, j'étais comme tout le monde. Mes cheveux n'étaient pas si bizarres que cela après tout.

Mais alors, pourquoi n'avaient-ils jamais dépassé la hauteur de mes épaules ? Ils étaient restés si longtemps à ce niveau, que j'en étais venue à croire à des théories hasardeuses sur une

possible malédiction génétique. Les touffes de cheveux retrouvées dans mon lavabo et dans tous les recoins de mon appartement en étaient d'ailleurs la preuve ! Si mes cheveux avaient la capacité de pousser normalement, pourquoi ne poussaient-ils jamais ? Nous avons pourtant bien plus de produits capillaires à notre disposition que nos grands-parents ou même nos parents. À l'ère de la multiplication des compléments alimentaires, des centres de beauté, des salons de coiffure, des avancées scientifiques, des recherches sur actifs capillaires toujours plus poussées, on peut se demander pourquoi les résultats se font encore attendre.

La réponse peut être toute simple, mais encore faut-il en prendre conscience : il est difficile de prendre soin de ses cheveux quand on ne connaît pas les besoins nécessaires à leur survie.

En effet, en plus de croire à des légendes capillaires répandues de génération en génération au sein de ma communauté, j'avais une connaissance de mes cheveux très limitée. Leur état en était témoin. Le constat était donc clair : le problème n'était pas ma chevelure, le problème c'était moi et mon ignorance. Je ne savais pas prendre soin correctement de mes cheveux. J'ai alors cherché à élargir mon savoir sur les cheveux crépus pour comprendre leur fonctionnement. Et c'est ainsi que je me suis éprise d'un amour débordant pour eux, retrouvant ainsi cette confiance en moi que j'avais perdue lors de ma jeunesse.

Malheureusement, pour beaucoup de femmes aux cheveux crépus, cet univers capillaire, avec qui nous cohabitons pourtant depuis notre naissance, est en fait inconnu.

Se sont ainsi installés dans notre esprit des idées reçues et autres mythes, amplifiés par les mensonges médiatiques des grandes marques cosmétiques qui, en fin de compte, font des bénéfiques avec nos problèmes au lieu de leur trouver des solutions. Cela nous cause bien des soucis. Des cheveux fourchus, cassants, secs, constamment emmêlés et durs à coiffer. Ces complications ont, peut-être, poussées certaines à penser que nos cheveux étaient d'une laideur insoutenable et qu'ils avaient tout à envier aux cheveux raides. Mensonge que j'ai longtemps tenu pour vrai.

Après m'être convaincue que personne ne pouvait s'occuper de mes cheveux mieux que moi-même, il me fallait comprendre comment je pouvais améliorer leur état et mettre fin à cette spirale de pensées pessimistes et dévalorisantes.

J'ai donc le plaisir de partager avec vous le fruit de mes recherches, de mes observations et de ma passion. Celles-ci révèlent les multiples facettes de nos cheveux et leur beauté étonnante. Mais aussi, l'absolue nécessité de soigneusement les chouchouter.

Introduction

Je me suis passionnée pour le cheveu crépu. Kenoa est un pseudonyme dérivé de mon vrai nom. Il a été établi afin de conserver l'anonymat. C'est aussi la partie de moi qui se révolte contre un système économique qui prône la rentabilité avant la santé du consommateur. Un système que j'ai étudié pendant des années, et que je côtoie quotidiennement.

En effet, j'ai fait mes études dans une prestigieuse école de commerce, puis j'ai travaillé dans le milieu de la finance et du marketing. Je connais donc bien les techniques commerciales utilisées pour tromper le consommateur et lui faire acheter toujours plus.

C'est déçue que je me suis rendue compte que ces stratégies mensongères étaient grossièrement utilisées par l'industrie des cosmétiques conventionnelles, notamment dans le secteur des produits capillaires dit « ethniques ». Et c'est révoltée que je me suis aperçue que la majorité des femmes aux cheveux crépus, moi-même y compris, était tombée dans la supercherie.

Après m'être sérieusement intéressée au fonctionnement du cheveu crépu, aux composants cosmétiques et à leur véritable utilité, j'ai décidé de diffuser mes connaissances sur mon site kinkyfrizzycurlly.blogspot.fr.

Le but de ce site et de ce livre est de faire connaître ma passion au plus grand nombre, et surtout de donner des informations vraies et utiles destinées à aider les femmes à faire pousser leurs cheveux crépus.

Tout au long de cet ouvrage, le terme « crépu » s'entendra au sens élargi. Il qualifiera des cheveux à boucles serrées, quelque soit leur degré de frisure, de type afro ou métissé.

Ce livre est l'exposition non exhaustive des lois naturelles qui régissent le fonctionnement de nos cheveux. Il est aussi l'exposition de ma propre opinion quand à l'exploitation de ces lois, en vue de l'entretien capillaire. Certes les informations contenues dans ce livre portent mes empreintes ; je pense pourtant sincèrement qu'elles aideront toutes les chevelures crépues à pousser.

Le but de l'ouvrage est de rendre toute femme responsable de la beauté de ses cheveux. Le coiffeur et les fabricants de cosmétiques capillaires peuvent s'avérer être des aides précieuses, lorsqu'ils savent de quoi ils parlent, mais ils ne peuvent nous conseiller que ponctuellement et partiellement. Dépenser de l'argent chez eux nous rassure, mais ne nous rend pas plus responsable. **C'est à chacune d'entre nous de maîtriser l'entretien de ses propres cheveux.** Il s'agit là de devenir des actrices de notre croissance capillaire, et non de simples suiveuses d'instructions dont nous ne connaissons même pas la valeur.

Savez-vous pourquoi le cheveu crépu est souvent sec ? Savez-vous comment le faire pousser et le protéger de la casse ? Connaissez-vous ses besoins ? Savez-vous quels produits utiliser ? Pourquoi vos cheveux sont comme de la paille après votre shampoing ? Pourquoi les après-shampoings vous rendent-ils les cheveux soyeux ? Pourquoi vos cheveux restent secs alors que vous appliquez de la vaseline tous les jours ? Si vous n'avez pas de réponses précises à ces questions, ce livre est fait pour vous.

Ce premier ouvrage s'adresse aux débutantes comme aux initiées. Je l'ai voulu accessible. Il peut être lu de façon classique, chapitre après chapitre, ou en sélectionnant les parties qui complètent vos connaissances.

Pour prolonger ce partage, retrouvez-moi sur le site lesastucesdekenoa.com sans hésiter à y poser vos questions.



Attention

Les informations contenues dans ce livre ne constituent pas un avis ou un service médical. Elles ne se substituent, en aucun cas, aux recommandations et traitements prodigués par les professionnels de la santé.

1

Quelles différences entre les types de cheveux ?

« Un cheveu est un cheveu. » Qu'il soit caucasien, asiatique ou africain. Qu'il soit raide, bouclé ou crépu. Qu'il vienne d'une tête masculine ou féminine, blonde ou brune. Il n'y a pas de différence de structure entre ces cheveux, d'aspects pourtant distincts. Ils fonctionnent tous globalement de la même façon. Ils ont tous la même composition chimique.

Il me semble indispensable de débiter par la description de ce cheveu, élément apparent de notre corps humain et composante essentielle de notre hygiène quotidienne. De plus, il est toujours plus facile d'assimiler les gestes nécessaires pour l'entretien et la croissance de nos cheveux si nous connaissons leurs caractéristiques principales.

3

L'entretien au quotidien des cheveux crépus

Maintenant que nous savons pourquoi nos cheveux se cassent et ne poussent pas, étudions comment nous pouvons retourner la situation et avoir une chevelure de rêve.

Une des questions que l'on me pose souvent est « **quel produit dois-je utiliser ?** ». Il n'est pas facile de répondre à cette question, car chaque tête est différente et réagit aux produits différemment.

Il faut que chacune se responsabilise et apprenne à connaître ses propres cheveux. Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur les principes capillaires élémentaires avancés dans cet ouvrage. De plus, dans cette section, vous seront donnés des détails sur les produits et les ingrédients. Ces informations vous serviront de guide pour prendre les bonnes décisions.

3. QUELS PRODUITS UTILISER ?

C'est LA question que toutes les débutantes en quête d'informations me posent. Et comme je les comprends ! Comment s'y retrouver devant cette pléthore de produits cosmétiques qu'on nous propose lorsqu'on ne sait pas ce qu'apporte chaque ingrédient ?

Pour vous aider, voici une liste non exhaustive et non sponsorisée de produits capillaires vendus dans le commerce et adaptés à nos cheveux crépus.

Vous en avez marre d'avoir les cheveux qui se cassent ?
Ras-le-bol des cheveux crépus qui ne poussent pas ?
Dites adieu aux cheveux secs, cassants, fragiles et ternes.
Retrouvez votre véritable nature de cheveux : resplendissante,
brillante et souple.

Des cheveux crépus et longs à la portée de tous est un guide pratique de l'entretien capillaire du cheveu afro. Il délivre au lecteur les stratégies de soins indispensables pour faire pousser ses cheveux. La science du cheveu afro et ses particularités, ainsi que les méthodes de soin, les produits et les ingrédients adaptés sont soigneusement abordés dans ce livre de référence qui vous donnera les outils dont vous avez besoin pour avoir des cheveux en meilleure santé.

Inclus :

- Des illustrations pour visualiser la structure des cheveux.
- Un test pour comprendre pourquoi vos cheveux se cassent.
- Un planning de soin accompagné d'une recommandation de produits.
- Des informations sur les bons et les mauvais composants cosmétiques.



Kenda se passionne pour le cheveu afro et métissé depuis plusieurs années. C'est en réponse aux sollicitations des femmes qu'elle coache qu'elle écrit ce livre.

Son but est de faire connaître sa passion au plus grand nombre, et surtout de fournir des informations vraies et utiles destinées à aider plus de femmes à entretenir leurs cheveux.