

Guide Anti-Fourches : Routine Capillaire pour des Pointes Saines

Gestes Quotidiens : La Protection au Quotidien

- Démêlez vos cheveux en douceur en commençant toujours par les pointes et en remontant vers les racines.
- Utilisez une brosse en poils de sanglier ou un peigne à dents larges en bois pour éviter l'électricité statique.
- Appliquez une noisette d'huile végétale (argan, jojoba ou brocoli) sur les pointes sèches pour sceller l'hydratation.
- Privilégiez les coiffures protectrices (tresses lâches, chignons hauts) pour éviter les frottements contre les vêtements.
- Dormez sur une taie d'oreiller en soie ou en satin pour réduire la friction nocturne.

Routine Hebdomadaire : Soins Profonds

- Réalisez un bain d'huile avant votre shampoing (laissez poser 30 minutes à 2 heures).
- Utilisez un masque hydratant ou nourrissant une fois par semaine, en insistant uniquement sur les longueurs et pointes.
- Rincez vos cheveux à l'eau tiède, puis terminez par un jet d'eau froide pour resserrer les écailles.
- Évitez l'usage excessif d'appareils chauffants (lisseur, fer à boucler) ; si nécessaire, utilisez toujours un spray thermo-protecteur.

Actions Correctives : Traiter les Fourches Existantes

- La coupe est la seule solution définitive : rendez-vous chez le coiffeur tous les 3 à 4 mois pour une coupe de rafraîchissement.
- Pratiquez la technique du 'dusting' (couper uniquement les pointes abîmées) si vous souhaitez conserver votre longueur.
- Évitez les produits capillaires contenant des sulfates agressifs ou des silicones qui masquent les fourches sans les réparer.
- Surveillez votre alimentation : une cure de compléments alimentaires (biotine, zinc) peut renforcer la fibre capillaire de l'intérieur.