

Test : Mes cheveux sont-ils en bonne santé ?

Mes cheveux sont plutôt...

- Difficiles à démêler
- Ternes
- Difficiles à coiffer et rêches
- Cassants (deux causes possibles)
- Secs
- Très élastiques ou mous
- Fourchus
- Poreux
- Décoloré (mais pas volontairement)
- Faciles à démêler •
- Brillants •
- Faciles à coiffer et doux •
- Résistants •
- Hydratés et nourris •
- Forts et gainés •
- Pointes saines •
- Imperméables •
- De couleur normal •

Mon cuir chevelu...

- Gras
- Trop secs
- Problèmes d'odeurs
- Pellicules
- Démangeaisons
- Graisse normalement (1-2 lavages par semaine environ) •
- Pas d'odeurs particulières •
- Sain et propre •
- Sans inconfort particulier •
-

Mes pointes...

- Fourchus
- Sèches et pailleuses
- Décolorées (mais non voulu !)
- Plus fines et cassantes
- Saines et sans fourches •
- Nourris et hydratés donc souples et douces •
- De couleur normal •
- D'épaisseurs normal •

Et en général...

- Poussent normalement •
- Ne poussent pas ou très peu (en prenant en compte la nature de cheveux)
- Tombent anormalement

Comment interpréter les résultats ?

Soyez le plus honnête possible et cochez le plus de cases qui vous correspondent. Les résultats avec les • après sont les points positifs. Si vous cochez des cases sans les • à la fin des mots, c'est que vos cheveux ont un maque.

Soyez tout de même relatif quand aux résultat selon la nature de vos cheveux ;-) Par exemple, les cheveux crépus et frisés ne se démêlent évidemment pas facilement et ne seront pas forcément souples.... Vous connaissez vous même plus que quiconque les spécificités de vos cheveux et vous êtes unique <3

Les couleurs correspondent au différentes pistes pour régler le problème...

Voici un début de piste pour trouver ce qui ne va pas :

- Alimentation - je mange mal ? Trop gras ? Trop sucré ? Pas assez de fruits et légumes frais ?
- Soins supplémentaires à apporter - il manque un produit dans ma routine (hydratant, nourrissant, démêlant...)
- Routine cosmétique à changer - j'utilise un produit non adapté qui vient perturber la santé de mes cheveux ou mon cuir chevelu.
- Gestes à changer - démêlage trop violent ? Fer à lisser ou boucler ? Sèche cheveux trop fort ? Lavages trop régulier ?

Pour plus de détails sur les solutions, n'hésitez pas à regarder la playliste suivante :

https://www.youtube.com/watch?v=oDs6WSbVn4I&list=PLvCM2PE7LIKxsQXyzAyL0wcPbJmZ08_dR

Prenez soin de vous <3