



"Meilleurs vœux de la part du Vent, du Vert et de la Mer. Belles étoiles, Nature intense, notre Planète respire encore... Tortille la Tortue a retrouvé ses plumes et donc, ses ailes !"

La Terre est notre Terrain de Jeux !

Protégeons-la... Activement.

Dans cette seconde édition, nous avons souhaité intégrer une mise à jour avec les résultats de nos différentes recherches, travaux et rencontres et mieux préciser nos axes d'intervention.

Vos remarques, critiques, demandes, toujours constructives, une fois compilées, ont permis qu'aujourd'hui, cette nouvelle version du grimoire de l'Atelier soit encore plus complète et réponde de manière plus précise à vos différentes attentes... pour que demain, nos enfants puissent vivre et exprimer leurs talents, le plus en accord possible avec l'environnement, pour un développement durable et pas juste celui de leurs cheveux !

"Hasta la victoria siempre"



Ernesto Che Guevara

Petite graine deviendra... bonsaï !

Elle prétend que je suis capable de coups de tête, à même de pondre un œuf, ou un livre en une nuit... C'est peut-être vrai, ma mère me connaît, elle m'a portée. Mais la faim, la soif, les réalités du quotidien, trop souvent prétextes, m'ont tenue loin de ce que j'avais à sortir, si fort que j'en radote souvent, mes clients le savent bien. Cela a duré un peu, car enfin, on n'écrit pas un livre en une nuit. La nuit je dors ! Mais la nuit fut longue avant que je m'y mette vraiment. Un vrai diesel.

C'est à l'occasion de 90 jours passés au vert, en Guadeloupe, histoire de dispenser quelques cours gratuits et de faire de belles rencontres, que je me suis confortée dans mon engagement d'activiste au service de la Planète. J'ai décidé de jouer le tout pour le tout, quitte à passer seule les fêtes de fin d'année. A l'heure où je me suis enfin mise à écrire, sérieusement, profitant d'un répit dans la clameur nocturne des vagues et le chant des grenouilles, une poule, au loin, a caqueté sa joie d'avoir pondu le sien, d'œuf. Chiche ?

C'est douloureux de porter un livre : plus qu'un œuf, c'est comme une petite graine qui vous trotte dans la tête, une idée. « Vous la déposez avec bienveillance dans un pot, avec un peu de terre, un peu d'eau mais pas trop, un peu de lumière mais pas trop, un peu d'amour mais pas trop » parce que si aimer signifie laisser libre, alors c'est que le pot, déjà, est trop petit.

Et d'ailleurs, pourquoi un pot ?

Enfin, le pot fut laissé dans un grenier, comme un trésor visité lors des séances de lecture dans les grimoires poussiéreux de famille. Et puis la graine germe, bientôt apparaît une tige et puis aussi quelques feuilles ! Idées vertes farfeuillues qui se disputent la lumière, l'air et l'amour d'une jardinière quand même un peu négligente, un peu tortue, qui a la main verte mais seulement en cas d'extrême urgence, si le sujet l'intéresse. Vinrent quand même de nouvelles feuilles encore, puis d'autres, mais toutes ne bénéficiaient pas réellement des mêmes possibilités pour croître.

La petite plante, tenace, a supporté bien des déménagements poussiéreux, des abandons, la sécheresse, les blessures ! C'est sûr qu'elle a perdu bien des feuilles au cours des vents violents de l'automne et du froid de l'hiver. Pas celui qui vous gèle le nez, non ! Celui qui vous serre les entrailles et vous empêche même de penser !

La graine était là, pas en vain semble-t-il, car la tige s'accroche et s'épaissit ; fièrement, elle brave les coups et tient son cap, féroce ! Les feuilles souvent reviennent, idées fixes, malgré le tronc parfois torturé de la plante qui, à présent, a repris de la vigueur et ressemble à un bonsaï de taille honorable avec des rameaux farfeuillus bien verts.

L'arbre miniature tint bon encore quelques années dans son pot, bon an mal an. Errant, suivant son état, entre le grenier et le salon. Souvent on l'a cru mort, on l'a recouvert d'un plastique et puis... il est revenu ! Remerciements embrumés au spécialiste qui possède dans sa boutique un beau comptoir en bois laqué.

Retour de l'arbre miraculé au salon. Avant la parade, on l'a bichonné, rempoté et doté d'une terre plus riche, d'un arrosage plus régulier, de quelques soins aussi, car c'est amusant de voir des feuilles nouvelles sortir et de tailler ensuite ce qui dépasse... On l'emmène même au soleil, c'est tendance ! Il s'est revigoré jusqu'à atteindre une taille de croisière propre à sa condition de bonsaï trentenaire. Jardinette, tortionnaire repentie, l'entoure de petits soins constants. Elle s'est documentée chez des spécialistes et lui a acheté le meilleur, surtout pour épater les copines. Mais pourquoi donc ne pousse-t-il pas plus vite ? Un petit coup de lustrant par-ci, un anti-mouches par-là, l'arbrisseau a fière allure, même si parfois quelques branchettes sèchent inexplicablement.

Un jour pourtant, plus rien ne se passe. Terminés les nouvelles pousses et le vert tendre après le coup de ciseaux précis ! Il a triste mine quand même, mon jouet. De la musique pour le distraire ? Rien n'y fait. On essaye l'engrais ? Hop hop, double dose... ça ne marche pas. Un autre alors ? Et pourquoi pas celui-ci ou encore cet autre-là, le nouveau, avec le mignon petit flacon vert translucide entrevu chez le spécialiste du coin ?

Le pauvre petit arbre est ainsi livré à divers ajouts douteux, mais en vain.

Il perd peu à peu toutes ses feuilles et gâche le paysage du salon. On l'oublie alors dans un recoin, non pas pour le jeter, car le pot est joli et peut encore servir, on ne sait jamais... On jettera donc le tronc quand il sera tout racorni, avec la terre, histoire de ne pas se salir les doigts. Et puis, on l'aimait bien quand même cet arbre miniature, dommage qu'il fut si capricieux. Ah, vraiment, élever un arbre c'est trop aléatoire ! La prochaine fois, pour frimer avec de belles plantes, autant les prendre toutes faites... en plastique. Je crois que le spécialiste du coin en vend de belles, avec un vaste choix de couleurs, en plus !

Pourtant un arbre, tel une idée ou même un cheveu, quand il est là, tient à sa place. Il aspire à grandir dans le respect, la dignité et l'environnement propice à sa condition ; il soupire après sa libre croissance même si ses rameaux doivent toucher le ciel, voire chatouiller les étoiles et ce, quelle que soit la forme définitive qu'il choisira de prendre plus tard, si la force de grandir ne l'abandonne pas en route.

Un jour, à la recherche d'un pot pour mes crayons, j'eus le choix entre une tasse brisée et un mignon petit pot oublié dans un coin. Il était joli quand même, je savais qu'il me servirait un jour ! Hop hop, un petit tour au grenier, ça faisait longtemps ! Araignée du soir, espoir... Il faudrait quand même qu'on astique par ici.

Phénomène, je rêve ! Il est encore là, il a repris vie, fier comme un phœnix !

Le pot, renversé par le chat sans doute, gît cassé en deux dans un coin. La terre s'est répandue au sol. Avec l'humidité ambiante, la poussière et l'aide des chouettes de mon grenier, le bonsaï a assuré ses racines au plancher percé, a grandi et, devenu arbre, me toise. Mais c'est qu'il prétend menacer mon antre, le bougre !

Brave vieux bonsaï, quand même, tu veux vivre, hein ? Allez, c'est vrai que pour un arbre, tu as beaucoup vécu, souvent dans des conditions hostiles, et tu mérites la retraite à présent. Une chance au soleil, en pleine terre... J'ai honte de n'y avoir pas songé plus tôt ! Mais vois-tu, pour venir te voir, c'était plus simple de passer par le grenier ou le salon... Et ton pot était si mignon... Pardon. Viens, je t'emmène au bord du monde voir si tu t'y plais. Si tu trouves ta place, je t'y laisserai planté, fier, face à la mer. Tu verras, c'est un lieu où la terre est riche, les autres arbres y sont si beaux qu'ils semblent sourire et grandissent parfois jusqu'à chatouiller les étoiles. Tant pis s'il me faut des ailes pour venir te saluer. Au clair de lune, je sortirai de ma carapace, juste pour dire au monde tout mon amour pour ta résistance. Tu es un guerrier, le combat fut douloureux, intense. Je t'ai laissé pour mort, souvent, mais la flamme verte qui t'anime est plus forte que ma paresse et je t'aime pour ça. Mon arbre, mon livre.

Quelle que soit la forme que tu prendras plus tard.

Cette petite histoire parle d'un arbre, d'une idée, mais au fond, ça pourrait aussi être celle d'un cheveu. En cherchant bien... Non ? Cherchez mieux... Pour tous les apprentis jardiniers, même de bonne volonté, c'est difficile de participer à la croissance d'une graine, qui pourtant est déjà là. On assiste souvent à des petites vilénies proches de la mauvaise foi quand on y pense, et c'est dommage, envers soi-même ! Et dire qu'à l'origine, c'est juste une petite graine, de la taille d'un demi pois à peine, qui voudrait croître, sereinement, emplie de promesses et de possibles...

Inspirez, révélez-vous !



*"Il n'est rien d'aussi puissant au monde
qu'une idée dont l'heure est venue."
Victor Hugo*



*"En faisant scintiller notre lumière, nous
donnons aux autres l'envie d'en faire autant."
Nelson Mandela*

par Vanessa Dolmen

Que celle qui n'a jamais pesté devant son miroir en voyant sa touffe de cheveux réputation indomptable (!) refuser de lui obéir, qui n'a jamais, petite fille, rêvé secrètement (honteusement...) de se réveiller avec des cheveux longs qui volent au vent, passe son chemin !

Pour toutes les autres, bravo, en ouvrant ce livre, vous venez d'emprunter le sentier de la liberté capillaire !

Je ne fais pas exception à la règle.

Le règne du cheveu lisse, long et plat a insidieusement dicté mes coiffures pendant près de quinze ans ! J'ai plusieurs fois tenté un retour au naturel, mais j'ai toujours rencontré « une bonne âme » comprendre une tante ou un coiffeur « bien intentionné » pour me remettre dans le droit chemin et m'expliquer que « non vraiment des repousses *grainin, tizéwo*, moquettes – en clair – crépus » ce n'était ni féminin, ni pro et encore moins esthétique.

Et comme si ces seules tares ne se suffisaient pas à elles-mêmes, telle une malédiction réservée aux cheveux crépus, mes cheveux étaient voués, selon eux, à casser inéluctablement, me laissant deux centimètres de longueur sur la tête. Perspective qui, vous l'imaginez, ne m'enchantait guère.

Eh oui, moi aussi je me demande comment j'ai pu tomber dans le panneau, dans ce piège si retors soit-il ! Ma mère m'avait pourtant mise en garde ! Il faut bien admettre que les modèles, les référents pour les petites porteuses et les petits porteurs de cheveux crépus, manquaient et manquent toujours cruellement ! Sans compter que les propositions de coiffures naturelles, de beaux cheveux crépus, longs et en bonne santé étaient quasiment inexistantes !

Ce désamour de mes cheveux naturels aurait pu continuer encore longtemps (perfidie !) et je ne remercierai jamais assez ce « coiffeur » qui, au cours de ma grossesse, en voyant mes jolies petites racines crépues (sept mois de repousses !), fit la moue et me dit : « *Mais comment faites-vous pour rester comme ça ?!* ».

J'avais manifestement commis l'impair ultime, perdu tout sens commun en ne défrisant pas mes cheveux !! « Ça » comme si les cheveux crépus étaient... innommables !

J'attendais un heureux événement, une petite fille, et comment lui faire aimer sa chevelure si je défrisais systématiquement la mienne ? La coupe était pleine.

AVOIR LES CHEVEUX CREPUS N'EST PAS UNE TARE !!!

Ma fille, en voyant mes anciennes photos avec cheveux défrisés et plaqués : « Ah maman, c'est bizarre ! On dirait que tu n'avais plus de cheveux ! »

Mon mari, quand j'attache mes cheveux, alors qu'il les aime libres :
« Mais pourquoi tu les emprisonnes comme ça ? Ils sont punis ? »



Et voilà comment j'ai décidé de rendre leur fierté à mes petites frisettes ! Seul hic, trouver un salon de coiffure qui propose des soins et des coiffures pour les cheveux crépus naturels sans ajout d'artifices s'est avéré être MISSION IMPOSSIBLE !!

Mais il en fallait beaucoup plus pour venir à bout de ma détermination ! Après quelques recherches sur internet, j'ai trouvé bien mieux, j'ai découvert l'Atelier Tortille qui proposait une approche simple et intelligente du cheveu naturel.

Exit la demi journée passée dans un salon de coiffure avec le risque de se faire brûler le cuir chevelu. Vous imaginez, finir chauve et payer une note salée par-dessus le marché ! Pas de temps à perdre lorsque l'on travaille et que l'on a un enfant en bas âge. Lors de ses ateliers, madame Tortille nous apprend le bon sens et l'autonomie en matière capillaire ! Efficace, rapide et pragmatique, voilà comment l'on pourrait résumer son approche du cheveu naturel.

J'ai participé à un atelier, je ne dirai que deux mots : Ave Tortille !

Et quel soulagement ! Quelle liberté, quelle fierté aussi de porter des cheveux crépus sublimes !

Me voilà, deux ans et trente centimètres de cheveux crépus sains plus tard... J'arbore fièrement ma couronne capillaire. Seule une question reste sans réponse : comment conserver mon kit de survie (vapo, beurre gourmand, huile précieuse et cire sérénité) sans que ma fille, ma mère et mes sœurs ne les réquisitionnent ?!!!

En souvenir de la petite fille et de l'ado mal dans ses cheveux que j'ai été, et pour toutes celles et ceux dans le même cas, n'hésitez pas, vous ne le regretterez pas ! Pluie de compliments garantie ; une pléiade de looks vous attendent ! A vous de jouer les sirènes...

Afro touffu, crépu, secoué, tortillé, tressé, natté, chouchouté, adulé, têtes hautes et fières, vous n'avez jamais été aussi belles !

Vanessa DOLMEN

Vanessa Dolmen



"Vos cheveux sont le reflet d'un passé capillaire et d'un contexte. Certains de vos choix influencent directement votre relation capillaire..."

Atelier Tortille ?

Institut de recherche, formation et conseil en écologie cosmétique notamment à destination du cheveu, crépu, frisé et bouclé. Notre mission est de vous accompagner vers l'autonomie capillaire avec un concept original et complet à destination des particuliers ou des professionnels.

Atelier Tortille ? Une gamme complète de produits de soins gourmands bio & écologiques mais surtout apprentissage vers l'autonomie, coiffures pour entretenir votre crinière en beauté. Les secrets du cheveu : dépollution, démêlage, vanilles, tortilles, chignons, tresses, locks...

Intervenant en France Métropolitaine, Belgique, Martinique, Guadeloupe et Guyane, notre objectif est de faire avancer la recherche, diffuser l'information au plus grand nombre et permettre à ceux qui veulent apprendre et s'engager de bénéficier d'outils, de produits et de relais efficaces.

Notre méthode écologique, radicale, utile pour vos cheveux, l'environnement et les croûtes de votre portefeuille a fait ses preuves : dépolluer, entretenir sans se prendre la tête et sublimer avec de jolies coiffures.

Pour cela, l'activité de l'Atelier s'articule autour de 3 axes :

La formation à destination des particuliers et des professionnels. Nous organisons régulièrement des permanences, des cours de découverte/révision et des conférences selon les régions, pour toutes les adhérents désireux d'apprendre lors de moments d'échange et de convivialité. Diagnostics, démos dépollutions, cours pratiques coiffures, brunchs vitalité capillaire et plein d'autres surprises à découvrir.

Les outils d'autonomie ludiques et complets comme le site internet avec une newsletter par région et les fiches outils, enrichis au fil de nos travaux. L'ouvrage que vous tenez entre les mains est reconnu par nos adhérents comme un manuel de survie incontournable. Cette nouvelle version était d'ailleurs très attendue !

Une gamme de produits de soins gourmands bio & écologiques pour entretenir votre chevelure en beauté avec une logique de développement durable engagée. Finie l'addiction aux produits contenant des dérivés pétrochimiques ! Mais avant ça, il faut comprendre le contexte afin de jardiner vos cheveux en toute sérénité. Les produits de l'Atelier Tortille sont disponibles dans nos boutiques (diagnostic capillaire gratuit au comptoir du Lamentin), sur notre site, lors d'événements ponctuels ou auprès de certains de nos partenaires et distributeurs.

Et pour la suite ? Développer l'activité partout où cela sera nécessaire bien sûr ! Merci à l'ensemble de nos adhérents pour leurs questions et pour toutes les belles initiatives engagées dans les régions où nous n'allons pas encore assez souvent. Cela nous permet d'avancer dans le bon sens en portant haut nos couleurs... et en particulier le grand Vert ;o)

www.atelier-tortille.com

Ceci n'est pas un sommaire !

Attention, si dans ce livre vous ne trouvez pas de sommaire classique pour picorer à loisir, il y a une raison ! J'ai mis quelques années à l'écrire, m'appuyant pour ce faire sur différentes expériences de cours et les questions des uns et des autres... bien sûr, j'ai eu tout le temps de réfléchir à un sommaire... mais après quelques mois d'essais et de réflexion, j'ai décidé de m'en passer. Pourquoi ?

Nous avons tous trop souvent compulsé les sommaires des magazines, à la recherche de la pathologie, sans chercher à comprendre les choses de manière plus globale. N'est-ce pas ? Alors à l'Atelier, puisque l'idée est de garantir votre autonomie, avant de partir dans tous les sens, l'inquiétude au ventre et d'enchaîner directement sur la coiffure ou le soin, il nous paraissait plus concret de présenter les choses selon un rythme qui permet la bonne compréhension d'un problème et le déploiement d'un plan adapté pour y remédier. Mais cela reste un grimoire ludique, au contenu pratique validé par les nombreux apprentis de l'Atelier, avant parution ! Vous m'en direz des nouvelles : 224 pages, finalement ça se lit vite *...

L'idée étant d'appréhender le sujet en progressant selon le rythme qui nous semble le plus naturel à l'Atelier, d'une saison à l'autre : d'abord comprendre et tordre le cou aux idées reçues, puis réagir et apprendre à soigner, ensuite sublimer et enfin être paisible. Croyez-moi, on repère vite les mouettes qui n'ont pas suivi ce rythme de progression : en général, elles ont (encore ?) des questions.

Permettez DONC que je vous propose une petite ballade sous la forme de 4 saisons du jardinage... une étape après l'autre...



**plus efficace encore lorsque l'on se munit de post-its et surligneurs, histoire d'en faire une œuvre personnalisée, qui – espérons-le – découragera votre charmante cousine de voler votre exemplaire. Par précaution, vous pouvez bien sûr en avoir deux ;o)*



I - Exploration

La terre et les racines

II - Découverte

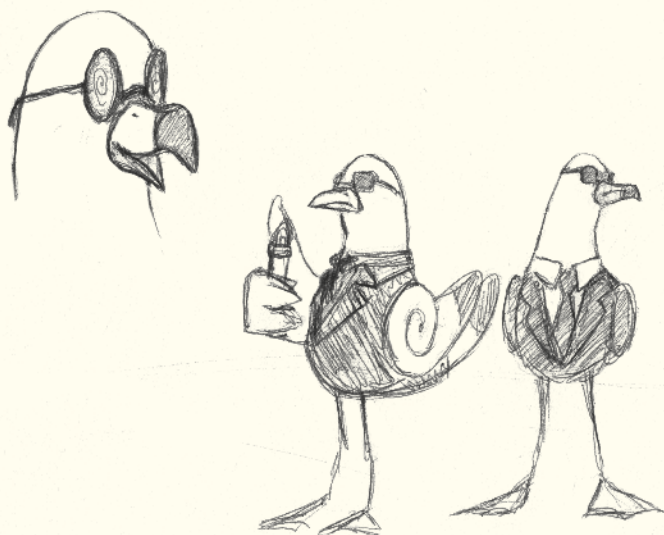
Les branches et les bourgeons

III - Sublimation

Les fleurs et les fruits

IV - Symbiose

La quiétude, tout simplement...





Exploration

La terre et les racines

Le temps des réflexions, de la métaphysique. Méandres emberlificotés* d'une énigme douloureuse, réputée trop insoluble pour nous, pauvres mortels.



Oh !

L'art de couper les cheveux en quatre dans le sens de la longueur !

Cheveu crépu, frisé, bouclé naturel, impossible ? Un petit pot, deux petits pots, trois petits pots, un démêlant, un masque, un gel et une lotion plus tard... Le syndrome du cheveu bonsaï ? Ah, vous savez, moi, de mon temps, j'étais un cas clinique. Bien mazoutée. Comme vous ?

Bienvenue chez les mouettes !

*entortillés

L'Édito de la Mouetterie



Transition Pousse Ralentie Fourches Nœuds Casse Chute Trous Alopecie Pellicules Croûtes Démangeaisons Sécheresse ou démêlage impossible ?

A l'Atelier Tortille, nous n'avons plus ce genre de problèmes !

Bienvenue dans un univers où le cheveu crépu, frisé, bouclé se porte avec Panache !

Cheveu crépu, frisé, bouclé, biodiversité capillaire & cheveu cru ne font pas partie de la formation académique de la Coiffure... Votre cheveu vous fait des misères ? Vous avez toujours rêvé d'une chevelure naturelle, saine et pétillante de beauté ? Facile à manipuler au quotidien ?

Il suffisait de demander !

Environnement hostile = cheveu bonzaï ou « Syndrome de la Mouette Mazoutée »

Gestes, méthodes, outils ou produits inadaptés = Matières difficiles à dompter, même en mode Nappy ! Forcément, vous ne saviez plus où donner de la tête ! Vous êtes abonnés aux coiffures « protectrices ».

Ça nous laisse perplexes...

« Existe-t-il des moumoutes pour femmes ? »



Ouvre ton bec, en grand ! Aaaaaaaah !

L'heure tourne.

Assis sur une poudrière, on resterait là, bras ballants, comme ça, sans rien faire ?

Et Tic et Tac, et tic et tac, et tic et tac, et tic et flaque, éthique et laque, éthique et fric, et tic et tac, et chic et tac, et tic et tac, et tic et tac... mes frénétiques.

Ouf, ce matin, mon cœur battait encore.

Non, je n'allais pas mourir, asphyxiée par la publicité et ses mensonges... continuer le combat pacifiquement, et si je puis me permettre de rêver, changer l'axe du problème, en servant de contrepoids... Allez, courage ! Tout n'est peut-être pas perdu !

Vaste monde, océans, brumes et vallées, lagons, canopées, volcans... et l'Amazone... Ah, comme je rêve de voguer sur ses eaux, malgré les moustiques ! Explorer le monde et les merveilles de la création avant que tout cela ne disparaisse, victime des dérives de l'Homme, ce Tout-Puissant haut comme trois pommes.

Notre monde est devenu fou, tout s'accélère et les gens n'ont plus le temps de rien. Bienvenue, dans une nouvelle ère de l'humanité, où pour se décompresser les chakras, on nous inonde de pseudo zen à grand renfort de vert car c'est tendance, le retour aux sources... enfin, seulement quand cela fait vendre. Je ne vous apprends rien.

Breaking news : Partout, la course au profit justifie les risques quand on affrète un navire au rebut pour acheminer l'or noir. Et demain ? Cela va mal finir. Il y a peu, un géant du pétrole a annoncé des bénéfices record de 14 milliards d'euros ! Du jamais vu dans l'histoire du baril. Mais alors, pourquoi les suppressions d'emplois ? Reconvertis dans les énergies vertes ? Et pourquoi pas à la maintenance des infrastructures en place ? Pour éviter les désastres écologiques comme ceux que l'on a connus ces dernières années ? Améliorer la qualité de l'air ? Trouver une issue au phénomène pandémique qui ravage les abeilles ? Puisque tout le monde parle de conscience verte... on ne sait jamais !

Allez savoir pourquoi j'ai attendu quelques mois de plus avant de livrer mon premier manuscrit, malgré le monde qui attendait cet ouvrage, me relançant régulièrement. Et paf, marée noire en Floride ! Huit cent mille litres par jour, la marée noire... peu ou pas de solution réelle envisagée. Les responsables payeront, certes, mais quid de l'incidence sur un écosystème planétaire déjà fragilisé ? Qui donc s'y intéresse ? Sauve qui plume ? Le *Prestige* ou l'*Erika* n'ont pas servi de leçon. Des marées noires sans précédent ou les plus médiatiquement discrètes dans la Loire, en passant par les déchets flottants par continents sur tous les océans du monde. Cataclysmes... Cela va mal finir.

Ma salle de bain est au milieu de tout cela, tout près. C'est l'écrin, le lieu où mon nombril parfois se prend pour Narcisse. Et jamais l'image renvoyée par le miroir ne lui convient. Alors, j'ouvre un magazine, un de plus ?

« En ces temps troubles, chouchoutez-vous, qu'ils disaient, chassez la morosité. Il faut prendre soin de soi. » Surtout quand on a une nature « ethnique », le fameux mot qu'on utilise du bout des lèvres pour parler des gens qui ne sont pas nés caucasiens... les Afro descendants ?

Crépus, frisés, bouclés, nos cheveux sont donc secs, cassants, en un mot : fragiles, voire miteux. Pour mieux nous vendre des produits tradition ? Que nenni ma mie ! Cheveu naturel, impossible ? Nature trop « spécifique » pour être digne d'être montrée ? Pellicules, casse, chichis, pointes hérétiques, démangeaisons, problèmes de pousse, boucles mal définies, démêlage fastidieux, coiffage aléatoire et... trous ? Impossible, hein ? On a vite fait d'y croire. De toute façon, ils ne réagissent à rien ! Cette année encore, vous vous êtes ruiné(e) en produits miracles. Dites, vous en avez combien d'alignés dans vos placards ?

Fi de l'information, de la solidarité ! Clairement tout le monde s'en contrefiche, de l'avenir de la planète... surtout quand on touche au soin de soi. N'allez surtout pas accuser les cosmétiques de compliquer la donne, vous vous mettriez à dos tous les plus grands et il vous faudrait sans doute fuir. J'ai l'âme baroude, je prends le risque. Mieux vaut ne pas trop tarder pour aller explorer le monde... pour se remplir le cœur et l'âme de jolies choses.

On dit que le cheveu est le miroir de l'âme. Pour la plupart d'entre nous, les gens « ethniques », ladite âme a triste mine, malgré les soins patients, malgré l'abonnement chez la coiffeuse, la énième coiffeuse et les multiples sérums... car enfin, même quand le cheveu bénéficie du nec plus ultra du progrès, l'ensemble a un arrière-goût de momification programmée, figée. Curieusement, tout le monde semble à la pointe de l'information. Même Naomi. Sauf que...

C'est drôle, on n'enseigne toujours pas le soin du cheveu naturel crépu, frisé ou bouclé dans les écoles de coiffure. Ou alors on a perdu les gestes en cours de route ? Normal me direz-vous, ce sont les industriels qui financent ces formations.

Parfois, je l'avoue, les propos de ce grimoire sentent un peu la plume aigre. Mais, comprenez-vous, il y a tant à dire... Il est important que quelqu'un parle de ce sujet qui nous tient si fort à cœur, douloureux, oui, parce qu'on a tous connu notre lot de larmes, des larmes de trop... Et si s'agirait que cela cesse enfin, pour les générations futures, et tant pis si je dois pour cela réduire le cercle de mes admirateurs, de mes « copines » du net, qui me trouvent extrême. Parfois le message est lourd à porter, à recevoir aussi.

C'est vrai quoi, lorsque l'on est persuadé d'être atteint d'une pathologie capillaire, très vite, le combat prend des allures de quête du Graal. Chute, casse, trous, cheveux mous, ternes, aléatoires, électriques, désagréables, rancuniers... morts.

Franchement, compter le nombre de cheveux qui tombent chaque jour, c'est tout un jeu de patience teinté de psychodrame ! Les magazines – ces tout-puissants – parlent de 50 cheveux par jour. Oui, mais voilà, moi j'en avais tellement de la masse... peut-être fallait-il multiplier ce quota du raisonnable par le volume ?

Dites, vous avez déjà épiluché votre brosse, vous, en vue de compter les victimes ? Non ? Vous devriez essayer, ça calme net ! Surtout quand on a été souvent au régime, quand on s'ébouillante régulièrement la tête, quand on agresse la zone à grands renforts de défrisages, de lissages ou de sérums « magiques »... Névrose capillaire, j'avoue. Mais le sujet m'intéressait tellement !

Pour moi, ce fut souvent la guerre. Et quelle guerre ! Dans les règles de l'art... Passionnante, pleine de rebondissements, d'espoirs déçus, d'étincelles et de crépitements (hélas, un jour, j'ai croisé une bougie, fugacement). Ah, mes passions capillaires ! Chaotiques et rocambolesques...

Il faut dire que j'y ai consacré du temps, beaucoup, trop... J'ai joyeusement pataugé à la recherche de miettes d'informations, en vue de recouper les différentes pistes recueillies de-ci de-là, longtemps en vain. Dans ce domaine, il n'existe pas ou peu d'informations, de formation encore moins. Personne ne s'intéresse au cheveu crépu, frisé, bouclé, 100% naturel, sous prétexte qu'il est « absolument ingérable » ! Quel beau défi (soupir).

Nous sommes pourtant bien nombreux à nous pencher sur ce problème, mais chacun bataille dans son coin, si j'en crois les personnes avec lesquelles j'ai pu échanger, à cœur ouvert, sur ce sujet douloureux depuis 2003. Entre Loly Lesbonsplans, Sandra Etiquettevuedeprès, Praline MissCalepin qui arpentaient les boutiques pour référencer les tarifs et Nilou Lesbonnesrecettes, nous en avons débroussaillé des têtes et des idées reçues, accompagné des gens durant la phase délicate de la transition... Ce rassemblement fut une première étape déterminante, mais en fondant Boucles & cotons, je ne pensais pas que l'aventure me mènerait aujourd'hui à vous écrire.

Boucles & cotons ? Des filles passionnées par le cheveu naturel et son entretien au quotidien, la place de l'afro dans les médias. De nombreuses compétences à articuler autour d'une cause qui nous semblait importante ! Beaucoup de conseils et d'astuces, des participants de tous horizons, de toutes les couleurs et de toutes les textures avec les mêmes problèmes, qui échangeaient sur le thème de la beauté noire, en vue d'apprendre de nouveaux gestes de coiffure... Un forum et beaucoup de travail : beaucoup de témoignages de questions et de doutes, montrant clairement que le retour au naturel, c'est tout un périple dans la tête.

Alors nous avons monté des opérations choc ! Des expos, des séances photos, déambulations, défilés de créateurs... on ne fait pas plus glamour comme exercices de style pour assumer plus confortablement des cheveux nature ! Un site web aussi, la première version a reçu plus de 400 000 visites dès la première année !

Aujourd'hui c'est une joie de voir que partout, même aux Antilles, l'on voit de plus en plus de cheveux nature. Nous avons été des pionniers dans le monde francophone, mais il fallait aller plus loin. Clairement, la demande était énorme, mais pour moi, c'était surtout un observatoire passionnant de la consommation de la femme noire ; et cette folie des dépenses pour les cheveux, le signe qu'il y a un problème qui méritait qu'on se penche sur la question. Il fallait agir, plus concrètement.

C'est pourquoi j'ai tenu à proposer des ateliers pratiques, pour un accompagnement jusqu'à l'autonomie des gestes, méthodes et outils pour une convivialité capillaire digne de ce nom. Les cours de l'Atelier Tortille, c'est ce que j'ai trouvé de plus efficace pour que le message passe de manière radicale.

Tout simplement parce qu'il était dommage de porter le cheveu nature, mais de le saturer de « nouveaux produits à la mode : « le pot est tellement mignon, toutes les nappy en parlent sur le net », surtout quand ledit pot contient des actifs polluants.

Autant donc partager les découvertes, puisque nous sommes entre nous. Tout déballer, sans rougir, même si parfois, vraiment, il y a de quoi avoir honte. Mais si on peut en rire, même un peu jaune, même un peu grinçant. Au moins, ça détend.

Ah, j'en ai appris des choses ! Curiosité scientifique oblige, évidemment. J'ai souvent eu à passer par les extrêmes pour que la matière rentre. Mais maintenant, je sais gérer ma tête, comme une grande – et pourtant, je ne le suis pas tant... de taille, mais j'ai beaucoup de cheveux ! Mieux, sans aucun stress, je m'occupe au quotidien de la tête de nombreuses autres personnes aussi. Le conseil et le soin pour le cheveu naturel est devenu mon métier, une passion, certes dévorante, mais finalement utile. Grâce à elle, nous avons fini par isoler une méthode qui, pour être efficace dans une relation de développement durable, s'appuie, on s'en doute, sur des règles d'éco-logique, de jardinage.

Moi, ce qui me plaît, c'est de pouvoir regarder un enfant en face avant de le coiffer, certaine de ne pas lui faire de mal, de lui montrer les gestes et de voir qu'en une séance seulement, tout devient plus simple. C'est de trouver parfois, après mes cours, des dessins de princesses aux cheveux crépus parmi les livres, des œuvres d'art anonymes, mais signe que quelque chose évolue dans les mentalités.



Après des milliers d'heures passées à parler cheveu, j'estime, s'il fallait organiser un concours parmi les pigeonnnes les plus déplumées, que je serais alors nommée. Et je baisse la tête, tristement. Parce que moi aussi je briguais la palme d'or décernée pour le grand rôle de la princesse déchuée de son trône. Celle qui capitule, à laquelle on aura sans doute, plus tard, coupé la tête, bien fardée de mots et de maux trop lourds pour être portés... tête haute.

Ma patience, déjà trop éprouvée, a désormais un seuil très bas...

Et puis, je voudrais au moins m'excuser d'avoir été parmi les pires, essayer de faire amende honorable. J'ai pollué la Terre, plus souvent qu'à mon tour – et je ne suis pas la seule –, coupable mais inconsciente. J'avais des circonstances atténuantes, me tenant parmi les premières à revendiquer des privilèges et des passe-droits en matière de cosmétique. J'avais tellement de cheveux vous comprenez...

J'ai fini par en avoir marre d'être prise pour une pigeonne à la nature ethnique tellement problématique qu'il fallait, pour tout, mille soins ruineux. C'est dur d'être un cas. Surtout lorsque vous adhérez à cette affirmation, véhiculée largement pour mieux vous plumer. Les petits malins...

A l'époque, peu m'importait si je contribuais à enrichir les nappes phréatiques de substances douteuses, non-biodégradables. Oui Madame, j'ai des relations, et des connaissances... à la cour, enfin... dans les grands magazines. Je sais ce qui se passe alors, je fais de mon mieux, je brasse, je rassemble, je me ressemble, je me rassemble. Ah oui ? Avec des mèches en plastique ? Jusqu'aux fesses ? Ah (grattement de tête) ? Bon, comment vous présenter la chose ? Mes passions capillaires...

Alors, j'ai voulu raconter les fils de ces tresses, au fil des nœuds, ce qui avait bien pu se passer pour que de consommatrice chevronnée, je change radicalement de cap, jusqu'à enseigner cette matière subtile, le cheveu au naturel et la manière d'en prendre soin. Et, s'il n'est pas trop tard, essayer de réparer ce qui peut encore l'être pour tous ces enfants dont l'avenir semble déjà bien assombri.

J'y suis allée fort quand même, allègrement... Tout ça pour des cheveux !

Panique à bord ? Désespéré(e) ? Pourtant l'offre est large pour ces gens qui dépensent 10 fois plus que les caucasiens ! Et puis enfin, c'est tendance, l'ethno représentation... Pas trop crépue ou trop frisée quand même, l'égérie de la marque. A l'aide de savants logiciens, on l'éclaircit même un peu... ça fait vendre. Le contrat était mirifique, miroitant, limite glossy, il a été signé. Imaginez le cachet : des millions de dollars pour représenter la marque all around the world ! Une opportunité pareille, ça ne se refuse pas, dit-on. Et puis, quelle classe dans un parcours de star, summum de la gloire pour une femme d'affaires, son agent et toute sa clique. Pour l'industriel aussi. Parce que les ventes s'envolent à chaque nouveau minois placardé en 4x3 dans les rues de la ville. Strass, paillettes et... poudre aux yeux.

Parlons sérieusement. Combien sommes-nous à avoir guerroyé avec nos chevelures de princesses déchuées en terre hostile ? Combien sommes-nous à avoir tenté le défrisage pour un verdict qui finit inmanquablement par l'adjectif lamentable, surtout lorsque l'on marche ou court avec le vent dans le dos... on dirait la statue de la liberté ! Libre ? Ah, vraiment ? Vous croyez ?

Bon, c'est vrai aussi que, dotée d'une tête crépue, frisée ou bouclée, d'essais douteux en produits miracles, les consultations chez les spécialistes et les soins satin, le brushing, le défrisage mensuel, le wave, le curl, les couleurs... Soupir. D'un coup, la facture grimpe et le portefeuille s'affole... la nature aussi.

Dites, cela vous fait quoi d'imaginer la montagne de pots accumulés durant l'année pour votre seule petite personne ? Les effets sur la nappe phréatique ? Difficile à mesurer à l'échelle d'une seule famille. Mais imaginez l'effet multiplié par le nombre de familles !!! Au final, des résultats médiocres pour un investissement pharaonique. Mais comment Nefertiti faisait-elle ? Une perruque ? Ah, mais oui... C'est, comment dit-on déjà ? Culturel !



Un jour, en cherchant sur Paris une tête crépue à coiffer, pour apprendre le tressage et relayer les techniques, j'entre chez un grossiste spécialisé. En rayon, il y a bien des cheveux dits naturels, mais lisses, bouclés (à peine : au premier jet d'eau ça tourne au raplati), mais de cheveux frisés ou crépus, aucune trace.

Je creuse auprès de la vendeuse en lui demandant si, par le plus grand des hasards, il n'y aurait pas aussi des têtes à coiffer crépues, très frisées, des cheveux de noirs, en somme. Eureka ! Madame a ce qu'il me faut ! Elle disparaît dans l'arrière-boutique, en revient triomphalement avec un paquet un peu poussiéreux : « Voilààà ! Les élèves des écoles de coiffures s'entraînent sur ce modèle, en général. »

Nous ouvrons donc mais, si la tête à coiffer est certes noire, le cheveu, lui, est déjà défrisé. Dépitée, j'ai quitté la boutique. Cette brave dame et moi ne parlions même pas de la même chose. Ou peut-être alors était-ce un problème « culturel » ?

Reines et Rois, à la recherche de vos racines, perdus dans les méandres capillaires et ses douloureux constats, avant de vous jeter dans le Nil ou de vivre casqués, écoutez donc un peu l'histoire et, d'avance, merci de votre attention. Parce qu'après tout, si mes plumes, juste les miennes, peuvent suffire à générer des vagues... alors je les engage, toutes.

Si vous aimez ce livre, en l'offrant à vos nièces, vous contribuerez à faire un geste de plus vers la convivialité capillaire. Parce qu'il serait dommage pour elles de finir comme Clarisse qui, à 5 ans, portait une perruque pour aller à l'école, à cause des trous... Non, ça n'arrive pas qu'aux autres-qui-font-n'importe-quoi-dans-leurs-cheveux. Cette Clarisse existe bien et n'est pas, hélas, un cas isolé.

Non, il n'y a pas que le défrisage, les mèches ou le tissage dans la vie. Des alternatives existent. Ces cheveux dits « sauvages », nous avons toujours été libres de nous y intéresser durablement, de les vivre et les assumer, oui, même naturels ! Il est possible de les lâcher, les soigner et les mettre en valeur, sans pour autant renier nos valeurs les plus profondes.

L'une des miennes est l'écologie. Je crois que demain peut être un tant soit peu préservé si nous nous y mettons tous, oui nous, vous et moi. Parce que cette espèce de racket organisé commence à bien suffire !

Non, il n'est pas normal qu'une maman ayant adopté une petite fille aux cheveux crépus, la retrouve, au retour de la crèche, défrisée. L'aide maternelle lui avait proposé de lui démêler les cheveux. Elle pensait sans doute rendre un fier service à sa mère ?

On a perdu les gestes, on ne sait plus quoi ni comment faire, au juste. C'était quoi le problème au départ, au tout départ ? Hélas, même pour poser le problème, c'est la confusion, ça part dans tous les sens, emmêlé. On a du mal à s'en sortir, à isoler nos têtes de toutes ces tentations, souvent miroirs aux alouettes ou gestes désordonnés. On a trop souvent bu la tasse. A la limite de l'asphyxie...

Pour les moutons crépus, frisés, bouclés et les peaux noires, mates ou tout simplement fragiles, il semblerait que la consommation de ces dernières années ait atteint son comble. Et partout, la désillusion. J'exagère ?

Il n'y a qu'à compter dans la rue le nombre de perruques, tissages, mèches, postiches ou cheveux déprimés pour s'en convaincre. Pourtant, la recherche avancée est disponible chez votre coiffeur-conseil, c'est la pub qui l'a dit.

Le cheveu nature, oui, c'est beau, mais... impossible ? Une légende à laquelle on croit de moins en moins. On trouve même cela très joli, sur les autres... Oui mais, comment ? En pratique ? Concrètement ? Être ou ne pas être ? On pensait avoir déjà répondu à la question pourtant. Alors ? Parfois il faut savoir retrousser ses manches et plonger dans le vif du sujet pour y voir plus clair. Plouf, plouf, on s'y met, on met tout à plat. Bientôt les branches et les bourgeons, le temps du renouveau est déjà là. Mais si, vous allez voir.

Il suffit de voir votre cheveu comme une belle plante. D'appliquer des bases de jardinage biodynamique (mais si !) mais surtout, de viser le label « réserve naturelle, zone protégée... », pour un développement vraiment durable.





Green planète...

Catastrophes en tous genres : tsunamis, nuages de cendres volcaniques clouant au sol des milliers de gens, et ne parlons pas des marées noires ! Aucune ne semble trouver d'issue en accord avec la protection de l'environnement. Et les coupables écopent à peine d'une petite amende. Pollution ? Un problème d'actualité ! « *Depuis longtemps déjà, mais comment faire concrètement, on ne peut tout de même pas s'arrêter de vivre !* ». Certes.

De toute façon, que de tapage médiatique autour d'un problème propulsé soudain au cœur de nos préoccupations quotidiennes ! Déjà qu'on a du mal à manger nos 5 fruits et légumes par jour pour garder la santé ! Bon c'est vrai aussi que le réchauffement climatique se fait sentir partout, chacun a fini par comprendre qu'inondations, canicules, baleines dérégées et poissons crevés étaient peut-être dus à nos activités frénétiques. Mais les gros font pire. Les vaches aussi paraît-il.

D'accord, il y a des éco-gestes de base à connaître : fermer les robinets, éteindre la lumière derrière soi, trier ses déchets ménagers et puis quoi d'autre ? Ah oui, privilégier les transports en commun, le covoiturage ou même, pour les plus courageux, le vélo ! Ou même encore, le roller ou le voilier, pour les plus téméraires... Mais c'est une autre histoire.

Soin de soi, tradition ? Oui mais...

Consommateurs exigeants, pressés, inquiets, combien sommes-nous à penser que les soins nature – surtout en matière capillaire – restent indigestes ? Alors avec des cheveux crépus, frisés, bouclés, on atteint des records... Et puis les vôtres sont tellement fragiles ! Autant profiter du progrès, vivre avec son temps et tant mieux si ça profite à certains. Évidemment : vous êtes inestimables.

La course au profit ? Parlons-en, ne serait-ce que des emballages... Tout le monde parle de nature, voire d'écologie, mais cela vous paraît-il normal, trente pots de crèmes sur vos étagères quand la karité est réputé « suffire » ? Oui, mais bon, parfois quand c'est trop local, ça sent fort. Alors on lui préfère souvent le pot qui est parfumé, le rose. Mais il ne convenait pas... Ah ça, on vous aura prévenus, tout ce qui fleurit bon le coco des îles n'est pas forcément gage de Karité... Sans rire, vous comptiez vraiment encore acheter le nouveau sérum *Magic* de *So'Real*, pour cheveu "spécifique & rebelle" ? Et d'ailleurs, il y a quoi dedans ? A base de fines herbes ? Ah...

Les méandres du net, l'offre et la demande... la grande nébuleuse ! Qui, parmi vous, n'a jamais passé sa journée (voire la semaine) à scruter le net à la recherche d'indices utiles, dans cette folle course à la chevelure qui vole au vent... ? Hum ? Avouez ! Moi, la première... sauf qu'au lieu d'y passer des jours, j'y ai passé une vie... La faute à cette forêt vierge qui me tient lieu de chevelure. On apprend dans la douleur. Par élimination.

Comment faire ? Comment gérer ? C'est sûr que dans les magazines, ils se gardent bien d'y répondre en dehors des dossiers « banc d'essai », présentant les produits chouchous de la rédaction parmi ceux offerts par les grandes marques. Celles-là mêmes qui vont solliciter parmi les plus radicales des consommatrices et les blogueuses, pas grave si l'on s'aperçoit plus tard, en regardant l'étiquette, que cette fabuleuse nouvelle gamme spécifique "pensée pour nous" contient, elle aussi, du pétrole, assez pour noyer la plus écolo des chevelures. De toute façon, la marque, prévoyante a pensé à offrir de nombreux lots de consolation, quelle générosité ! Pandémie silicone, ou l'art de la récup'... quels vautours !

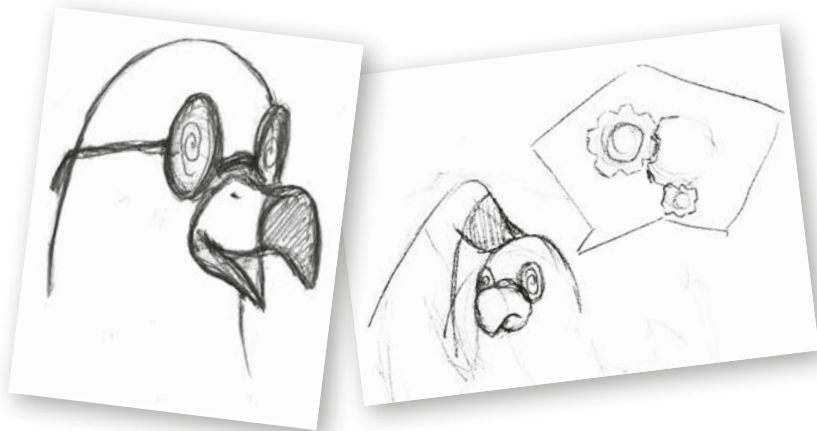
C'est comme cette marque qui décore ses emballages avec petits cœurs et arcs-en-ciel pour appâter les mères à la recherche d'un démêlant enfant. Les pauvres pensent s'offrir la douceur de l'amande. Et plouf, dans le cyclopentasiloxane (le nom semble savant, on imagine s'offrir le nec plus ultra de la tradition, forcément) !

Et quand on voit les modèles qu'on nous propose pour illustrer ces nouvelles merveilles du progrès, il y a de quoi se gratter la tête. Ah, des pellicules... Un peu de stress peut-être ? Nous sommes tous sujets au stress. Le cheveu, souvent, suit la tendance générale, il semble déprimé et rien n'y fait. C'est qu'il est tellement spécifique, vous comprenez ? Tatie Louissette aussi a des squames, il paraît que c'est de famille...

Avant de vous précipiter vers les grandes instances, les spécialistes, ou de retourner, une fois de plus, vos poches auprès des experts en soins et masques repulpants, opter forcément pour wave, mèches, tissages ou perruques...

Au moins comprendre, au-delà des questions purement identitaires, d'où vient le problème mécanique ? Car enfin, ces questions bêtes, elles nous turlupinent parfois tellement que si on était en mode BD, on pourrait les voir tourner autour de nos têtes comme les chandelles résiduelles d'après un choc. Et si, finalement, toutes ces questions n'étaient que des résidus de nos peurs capillaires ?

Avant que la zone ne soit définitivement sinistrée, à point pour recevoir une greffe, ne pensez-vous pas qu'il faudrait revoir le modèle que l'on nous propose ?



Pour tout vous dire, à l'heure où un archipel est menacé de noyade, avec son lot de réfugiés climatiques, je suis navrée d'avoir négligé mes éco-gestes basiques et usé d'aérosols, sans considération pour la couche d'ozone. C'est que, d'aussi loin que je m'en souviens, mes cheveux ont été un problème. Pour les autres surtout. Ils prenaient trop de place, il y en avait trop, ils étaient... trop ! Personne ne voulait de moi dans les salons. Pas même pour un défrisage : « *Trop de travail, trop de cheveux, Mademoiselle.* »

Ah, mais moi vous savez, j'étais un cas, de mon temps ! Une vraie junkie des nouveautés ! Enfant, même sans télé à la maison, j'étais fascinée par les publicités pour le teint, les antirides, les rouges à lèvres, les cheveux brillants, éclatants de santé, faciles à coiffer, à démêler, les crinières soyeuses de ces égéries ultra médiatisées. Par les schémas surtout, avec les images de synthèse, où la mèche se répare comme par magie, repulpée par les micro-huiles de fruits (avec le bruitage futuriste !)... Faut-il vraiment parler de ces séries à rallonge dont les grandes chaînes nationales ont le secret ? Brushings impeccables, teints plâtrés et compagnie ? Erigeant le monde de la mode et des cosmétiques sur un podium parfois un peu trop haut perché pour que l'on arrive à en saisir les subterfuges...

On nous inonde de divas, pailletées jusqu'au nombril, têtes fières, quelques-unes sont refaites... et puis toutes ces perruques crépitant sous les flashes... Mais bon, là-bas il y a des « spécialistes ». La panthère noire, reine de mode à l'époque, changeait de coiffure comme de créateur, à l'égal des chanteuses. Pourquoi personne ne m'a rien dit ? Et puis vinrent ces séries américaines, mettant en scène des familles « afro », dans lesquelles l'afro justement, lorsqu'il paraissait à l'écran, était synonyme de ridicule - et pourtant, d'autres, jadis, l'ont porté fièrement... c'était même un symbole fort. Pensez-vous sincèrement que les industriels rougissent de nous présenter des égéries portant des perruques, même naturelles ?

Pourtant j'ai grandi à la campagne. Je sais comment soigner une belle plante. J'ai appris que l'air pur est vital, de même que la lumière, tout comme la qualité de la terre est indispensable pour préserver ma santé. Maman m'avait pourtant prévenue. Mais trop longtemps aveuglée par l'éclat hypnotique des rayons renvoyés par les centres de commerce, j'ai perdu du temps, tété goulûment au sein de l'offre « qui brille », sans réfléchir. Depuis ma « brousse », je ne voulais pas être en reste : je me tenais donc informée des avancées technologiques, pour oser espérer être belle un jour. Et croyez-moi, j'ai prié longtemps. Un jour même, j'ai demandé à une étoile. C'est dire...

Oui. J'ai été personnellement, durant de nombreuses années, la pigeonne de nombreux marchands de rêves. Et puis trop souvent, revint le temps des comptes, des grimaces, des cris, des larmes, des constatations douloureuses... Trop d'échecs. D'essais malencontreux en explorations en terrain hostile, j'ai fini par comprendre que jamais au grand jamais, aucun de ces industriels de masse n'a eu que faire de mes doléances. Avec le recul, je pense que l'idée générale était plus de me maintenir dans une sorte de jungle cosmétique, livrée au désespoir d'être affligée d'une tare capillaire congénitale. Il faut croire que le marché est trop juteux...

Ecologiste, certes, mais je me dois de déclarer en cosmétologie, depuis mes 12 ans, un passif de plusieurs centaines de pots : gels, laques, sérums et mousses en tous genres et, ô merveille, des shampooings qui sentaient tellement bon qu'il était légitime, vue l'ampleur de la touffe, de m'en verser une demi-bouteille sur la tête pour que ça mousse, surtout ! Le tout estimé à une fortune qui me valut bien, sans doute, quelques trous dans un découvert. Je le valais bien ! Pour des résultats... heu... lesquels, franchement ? Hum ? A part les croûtes sur le portefeuille, récidivantes, pas grand chose, hélas !

Patiemment instruit par des années de publi-information, piochant ça et là dans les magazines, écoutant docilement les conseils des grands pontes du cheveu, pataugeant... chacun a fait comme il a pu, avec les repères qui lui ont été donnés. Les poupées par exemple...

Pourtant, en bonne experte du recyclage, pour mes Barbies, je confectionnais des meubles avec des boîtes de chaussures et des vêtements avec des chaussettes d'enfant dépareillées. Impossible de jouer avec autrement car, très tôt, j'avais compris que leurs cheveux de plastique ne permettraient rien d'autre que la couette misérable rassemblée à l'arrière après un lissage d'œuf. De face, ça faisait plat, tout de même. Et le cheveu plastique, ça coupe les doigts.

Hélas, ma carrière de styliste a capoté net quand ma mère, découvrant des cadavres de chaussettes, a décidé de les acheter en lots, toutes semblables pour éviter les orphelines. J'ai arrêté de jouer à la poupée, ne sachant plus quoi en faire. Aucune ne me ressemblait, c'était vexant !



Cheveux galères ? Ingérables ?

Défrisage obligatoire ? On l'a cru longtemps !

« Qu'est-ce que vous voulez que je fasse avec vos cheveux ?
C'est pour des gens comme vous qu'on a inventé le défrisage ! »

Combien de cris, de chicotes, de larmes ?

Celles qui, comme moi, ont vu *La Couleur Pourpre*, se souviennent de la scène mémorable du démêlage...

A la vue du peigne, un frisson glacé a sans doute parcouru votre échine un instant, et vous avez courbé la tête. Nous trouvons tous cela normal.

On a tout testé. Le chimique, pour les grands jours (biiiiien lissé, que ça brille surtout !), mais également les tresses, les tresses au fil, les mèches, les postiches, les extensions, les tissages. Combien d'heures passées à patienter, sagement assise à même le sol, sans bouger, la fesse inconfortable, pendant que les tantines vous arrachaient les petits cheveux des tempes : « *Il faut que ça soit bien serré hein, sinon, ça vieillira mal, ne t'inquiète pas, tes cheveux vont pousser vite après ça... Et puis, on te l'a déjà dit ma fille, il faut souffrir pour être belle !* »

On les aimait bien ces cheveux, mais on avait vite fait de s'emmêler les pinceaux. Et puis il y avait le spectre de la coupe : « *Si tu ne te laisses pas coiffer, on coupe !* » Misères...

J'y suis passée à plusieurs reprises et ma rancune est tenace. Oh oui, il y a des choses qu'on n'oublie pas. A 5 ans, à cause des poux, à 6 ans, à cause d'un chewing-gum ou d'une bougie à flamme galopante, comment être sûre ? A 11 ans, pour un chagrin du cœur, puis tout au long des mèches, puis parce que les pointes étaient rêches, ou encore pour d'autres raisons inconnues. Les hormones ou le stress sans doute. Vous aussi ?

Une fois domptés, pour s'assurer la longueur, nous avons souvent malmené nos têtes tous seuls : entre les agressions chimiques diverses (le wave, le curl, le défrisage ou les couleurs), les mèches et le tissage, « *Vous savez, on a peu de temps pour souffler... il faut que ça aille vite ! Du pratique, car je suis quelqu'un de très occupé. Impossible d'y passer deux heures chaque matin.* » On est bien d'accord avec vous !

Il paraît que nos cheveux sont sauvages, il faut les dresser, les attacher solidement pour ne surtout pas leur laisser la moindre chance de respirer. « *Hum, cette paillasse sur ta tête-là te donne l'air d'une enfant abandonnée, viens donc te peigner, ma fille* ». Parfois l'enfant court, fuit, et c'est ainsi que naissent les gazelles... à force d'entraînement.

Mais, on finit toujours par se faire attraper : « *Tiens-toi donc tranquille !* », « *Aïe, aïe, aiiiiiiiie !* » Pourtant on a l'habitude. Et lorsque vient le soir, tant pis si la tête tire, brûle, gratte ou pique. Ah ça, on sera tranquille pour 2 mois, parfois plus... On s'y fait à force, le crâne endolori nous laisse parfois souffler quelques minutes.

Ouf, profitons-en pour dormir un peu. Ne pas trop bouger, surtout. Allez, une bonne chose de faite ! Bientôt on sera insensibilisée... Mais bien sûr !

Que ne ferait-on pas pour être belle ?

Ça commence à bien suffire !

Un jour, il va falloir que cela cesse. Je ne veux pas avoir sur la conscience un trop plein de containers d'emballages encore à moitié remplis de produits roses ou vert-fluo qui, quand on y réfléchit bien, ne sentent pas le coco, mais bien le bonbon synthétique. Une pâte enivrante et poisseuse qui, la plupart du temps, nous attirera bien des poussières. Et ça continue, on zappe, d'un produit à l'autre, la tête hirsute et désespérée. On teste tout, bien obligés, avec ce qui nous tient lieu de cheveux ! Cette hémorragie de consommation doit cesser. Tout le monde le dit.

Mais l'odeur gourmande de l'hibiscus (?) rassure et encourage souvent à l'achat, malgré le prix et les précédents produits magiques bien alignés sur vos étagères... On a tout essayé ! Le bain d'huile de jojoba précieux, les sérums roses chewing gum, les patchs ou les lingettes (eh si !). En vain. Alors, alors, on recherche la potion magique ? C'est parce que vous n'aviez peut-être pas compris le syndrome de la mouette mazoutée.



A Beka T'chô !

A Beka T'chô ?

Mais ça veut dire quoi au juste ? C'est une expression Lari, entendue souvent de la bouche de mon père lors de discussions animées avec des gens lui communiquant des nouvelles du monde. On pourrait la traduire par : Ah d'accord ! Ah, mais oui ! Mais c'est bien sûr ! Ah mais c'était donc ça ! Ah oui ! A bon ?

Mais je vous préviens : ni mon père, ni ma tante Eucaline ou mon oncle Gilbert, ou encore les distingués linguistes du net ne sont d'accord sur l'orthographe de cette savoureuse expression. Tout dépend, finalement de l'origine de celui qui la dit. Voilà pour la précision, car ça m'aurait ennuyée de commencer par une faute d'orthographe.

« Mais, comment ça le syndrome de la mouette ? Comment ça du pétrole dans ma fabuleuse gamme spécifique pour cheveux rebelles ? Ah oui... ingrédient principal... Ah, quand même... » pour une tête pleine d'espoir qui pensait s'offrir le nec plus ultra nature, ça crispe.

Ah, le progrès. Nous sommes des privilégiés. Pourtant, au pays, avant, ça semblait plus simple... La tradition avait laissé quelques recettes avant de se diluer dans l'offre où l'étiquette pailletée vous fait tourner, trop souvent, la tête en bourrique. En matière de beauté, la jungle cosmétique actuelle, alléchante il faut bien le dire, pullule et nous submerge d'une grande vague d'un vert douteux sous laquelle bien peu, il faut l'avouer, y trouvent leur compte.

Alors on teste, on erre, trop souvent seuls, face aux grandes instances, au système mis en place pour nous aider dans cette grande aventure qu'est notre relation avec nos propres cheveux. Ah bon ? Il faudra forcément en passer par un spécialiste ?

Mais c'est ce que font déjà la plupart des femmes... Et il s'agirait de se pencher sur l'étiquette ? Diantre !

Mais si, mais si. Vous allez voir, il y a de quoi rire... mieux vaut en rire même si ça fâche. Ensuite, on passera à autre chose.

« - Oui, mais il faudrait savoir aussi comment s'y retrouver parmi ces produits. C'est tellement difficile de comprendre ce qu'il y a dans leurs trucs-là... On arrive déjà à peine à lire les étiquettes. Heureusement qu'il y a les belles images.

- Mais, les étiquettes, vous ne les lisez donc jamais ?

- Ah non, moi, vous comprenez, avec mes yeux... et puis c'est écrit en chinois...

- Pour les yeux, mangez donc des carottes, mais pour le chinois, vous m'en voyez navrée...

- Oui, mais la fille sur l'étiquette, elle a de beaux cheveux ? Bon, c'est sans doute retouché, mais pas à ce point, ils n'oseraient pas... Si ? »

Stop à tous ces modèles frelatés, prévus pour nous plumer ! J'existe, et tout compte fait, je suis bien contente d'être encore là pour témoigner – d'avoir encore quelques poils sur le caillou aussi. Parfois il faut savoir ouvrir son bec, pour dire les choses, même si ça fâche.

C'est vrai, quoi ! Pourquoi faut-il en arriver à des extrêmes douloureux comme on en croise trop souvent encore à l'Atelier ? Des fronts dégarnis, des tempes chauves, des trous, des réactions étranges après l'application d'un sérum magique, et malgré tout... encore des mèches, ou un assouplissement sur le peu qui reste. Des solutions existent ! Mais si ! En plus, c'est tendance ce mouvement-là... porter son cheveu nature ! Et c'est simple aussi. Comment, vous ne le saviez pas ? A tel point que peut-être, à votre tour, vous vous direz comme la plupart des gens dont il est question dans ce grimoire : A Beka T'chô !

Oh, il en existe des sites ou des ouvrages pour vous parler du cheveu ! Peu encore sur le cheveu crépu nature, certes, mais qui vous donneraient réellement envie de vous y mettre, avec la confiance que ça sera facile à vivre, **cette fois, car on n'a plus de temps à perdre**. C'est pour cela que j'ai décidé de m'y mettre, quitte à être taxée d'activisme forcené, de m'exposer aux problèmes... Peu m'importe si ce livre a le retentissement que j'en attends, je l'aurai enfin, mon voilier – pour aller donner mes cours de par le monde, empreinte écologique oblige. Et là... qui m'aime me suive !

Personnellement, je me suis perdue en route, mais j'ai bien fini par retrouver mon chemin, en éliminant les impasses. Aïe, ça gratte encore, allez, je vous raconte... Vous êtes confortablement installé ? Bien. Donc, juste un manuscrit à la mer, pour vous dire de tenir encore, parce que demain peut être plus doux, il faut le croire et se mobiliser. Puisse ce modeste ouvrage vous servir à mieux louvoyer avec vos cheveux bien enracinés, sains, libres et fiers, face aux bourrasques et tempêtes qui vous attendent.

Laissez-moi vous raconter, à ma façon, une histoire, qui vous redonnera sans doute le sourire... un peu d'espoir aussi. Cette histoire, c'est la mienne, la vôtre, celle des autres... Je voudrais vous parler des initiatives qui existent et qui ont vu le jour il y a longtemps déjà, se propageant dans le monde à la vitesse du bon sens.

Ce grimoire se veut ludique. Loin des discours habituels, je voudrais partager avec vous le fruit d'expériences capillaires intenses. Laissez-moi vous parler jardinage, poésie, douceur... vous parler de l'amour et de l'eau fraîche, de voyages en sites protégés, de rencontres basées sur l'entraide et la formation. Vous y trouverez des tranches de vie, une vue sur nos recherches, nos résultats en image, nos progrès...les vécus des uns, des autres, les vôtres... en matière d'écologie capillaire. Juste pour qu'on soit sûrs de ne plus être seuls. Ainsi, nous serons plus forts, plus fiers.

Le cheveu crépu peut être doux comme un nuage. Eh si ! Mais le premier secret, au-delà d'une alimentation saine, c'est **un pacte définitif de non agression**. Bien comprendre les besoins d'un cheveu naturel, c'est primordial pour arriver à le voir pousser, superbe et sain, facile à manipuler, réellement. Rassurez-vous, toutes les astuces, une fois intégrées, ne prennent pas plus de temps pour l'entretien. Sans compter que votre portefeuille et l'environnement vous diront merci.

Mais oui, bientôt vous pourrez aller chez Tatie Josette avec un chignon nature, un afro digne de ce nom, ou même vous marier sans avoir recours aux postiches... Mais avant, balayons la maison de toutes les idées reçues. Pendant que j'y suis, vous trouvez normal vous, pour les enfants, cette industrie du jouet ? Les choses ne se font pas dans l'ordre logique. Déjà, les poupées, ils n'en font pas des comme moi, aux cheveux crépus, frisés, bouclés, des sombres, des brunes, des café au lait, des sans silicone et sans queue de cheval télescopique cachée dans la tête.

Pensez éco-logique, le reste est un jeu d'enfant !



Le mien, ce Tortillon Tout-Terrain est une bénédiction pour mes « antennes » ! Depuis toujours, il adore mes cheveux en forme de tire-bouchon, « *doing doing, maman c'est trop marrant tes cheveux* », c'est sûr que ça décourage des mèches, ce genre de compliment. A l'âge de 5 ans, il a décidé d'opter pour des dreadlocks et nous avons commencé par des tortilles au gant. Sauf qu'à 6 ans, bien qu'adorant sa nouvelle coupe, il envisageait déjà son avenir capillaire avec pessimisme : nous nous rendions au centre de loisirs et je sentais bien, dans la pression de sa main, que quelque chose le travaillait.

« - *Tu sais maman, pour ma carrière de cosmonaute, je pense qu'on aura un problème..*

- *Ah oui ?*

- *Oui, (énorme soupir) je devrai ou raser ma tête, ou changer de plan. Tu comprends, à la Nasa, ils n'ont pas de casques prévus pour les dreads. D'ailleurs, peu de gens portent le cheveu tel qu'il pousse chez les noirs. Ou on rase, ou on défrise, ou on attache. Toi tu es une exception à les porter nature. Mais avec des locks, imagine, c'est pire. Surtout pour un cosmonaute. Donc forcément, la question est insoluble. On verra bien, peut-être la Terre aura explosé d'ici-là, de toute façon. »*

A ce moment-là, j'ai senti la présence de tous mes ancêtres, curieux de ce que j'allais répondre à ce jeune bambou un peu trop sérieux. Ces maudites passions capillaires ! De génération en génération, personne n'y échappe, cette maladie semble héréditaire et trop subissent, sans rien dire. Il avait raison, la question était épineuse, le chemin, hérissé de pièges.

La mine sérieuse et tourmentée de mon futur cosmonaute, je la revois encore aujourd'hui. N'importe quel parent aurait songé à lui promettre que d'ici-là, le monde pourrait changer, qu'on pouvait éviter les trous noirs, mais de là à s'engager personnellement dans cette croisade... Quel parent serais-je, si je ne préparais pas le monde pour lui éviter quelques embûches, à mon niveau, même dérisoire ?

Inconsciente quant aux météorites qui m'attendaient – après tout, l'univers est vaste et je suis souple – j'ai ouvert ma bouche et j'ai promis. Juré en prime que j'allais faire mon possible, personnellement, pour faire changer les mentalités... Et que cela allait commencer, ici et maintenant. Chiche ? Chiche ! Topons-là.

Et c'est ainsi que me voilà, ici, à vous écrire, pour vous donner envie de résister aux trous noirs. Si j'avais su dans quelles aventures cette discussion allait m'emporter, je signerais encore, là, tout de suite. Merci Diego, pour avoir enchanté mon quotidien et m'avoir forcée à repousser les limites de l'impossible.

La nature respire encore... Feu de joie, dehors, sous les étoiles... la lune est là, petit croissant argenté, qui veille. Méditations accompagnées par le hullement léger de la chouette, ma voisine. Encore une nouvelle année qui a filé comme l'étoile, avec son lot de joyeux et de pessimistes quant à de nouveaux lendemains... Nous avons eu l'idée saugrenue de réveillonner de nouveau, dehors, par moins 7 degrés – mais bien couverts – autour d'un grand feu de joie. D'ailleurs, le chat salive encore au souvenir du saumon grillé, des gambas rôties au miel...

Je suis souvent réticente concernant les échanges de vœux pour la nouvelle année, mais cette fois, j'ai eu envie de lancer une bouteille à la mer pour vous souhaiter une année verte. Sans doute un peu tard, mais qu'importe : mon message, bercé par les vagues, arrivera et sera, je l'espère, relayé au plus grand nombre, même hors saison !

Pour ce projet *A Beka T'chô*, chacun des apprentis de l'Atelier, désireux de contribuer à faire changer les choses, a apporté sa pierre à l'édifice, son témoignage, son histoire, parfois douloureuse, ses doutes et... tellement de questions... que ça méritait bien un grimoire pour y répondre. Puis un nouveau, pour les mises à jour intégrant nos découvertes !!!

Il est peut-être encore temps !

Il y a quelques semaines encore, ma petite maman, soixante cinq printemps au compteur, chauve de son état, nous donnait une brillante démonstration de luge, sous un soleil éclatant qui courtisait une nature préservée.

On se ressource comme on peut. Après tout, si demain l'Homme sabote définitivement son avenir, j'aurai, moi au moins, profité de ces derniers plaisirs d'hiver. Coiffée d'un bonnet de laine recyclée, tricoté main, boucles au vent, j'ai arpenté la campagne.

Tout a commencé par une tisane – bien sûr – quelques fruits secs et puis aussi, le grand air. La compagnie était bonne, nous devisions gaiement, cheminant, entre deux glissades. Dernières neiges de l'hiver. Et pour ceux qui chassent les taupes, sachez messieurs, que leurs maisons, au soleil, la neige aidant, font comme des meringues délicieuses scintillant face au ciel. Immense.

Elle a filé droit devant, tout schuss, ne cherchant même pas à retenir, d'une main, son bonnet croché. Ah, quelle allure ! A son âge, bien conservée par de patients jardinages, ma mère m'a donné une belle leçon de vie. La pente de 400 mètres, bosselée, nous valut bien des fous rires car, bien sûr, chacun s'y est essayé. Deux fois. Pas toujours glorieusement.

Et quand je vois mon fils, ivre de la joie simple d'être là, au soleil, en famille, slalomer avec une élégance rare entre les taupinières, ces gourmandises meringuées, ma certitude d'activiste se renforce.

Pour bien expliquer les choses, il faudrait tout vous raconter. Des châtaignes à la soupe d'ortie en passant par les pissenlits et les compotes de pomme à la cannelle... Mes passions capillaires aussi et les patients démêlages lors des veillées, au coin du feu ? Des moments d'une rare intensité !

Quiétude. Parfois avec une brique pour me réchauffer, profiter un peu encore du rayonnement solaire qui me renvoie à moi-même. Bien blottie avec quelques livres, le chat en prime, j'apprends. Méditations d'hiver. Donc, je voulais vous dire... par quoi commencer ? Voyons voir... à l'origine ? Ah oui, à l'origine, une passion capillaire...



Passions capillaires ?

Le petit feuilleton qui va vous voler dans les plumes...

Parce qu'il était trop important de partager les histoires les plus tragiques qu'il nous ait été donné de vivre ou d'entendre lors des missions de l'Atelier Tortille, les voici rassemblées ici, TOUTES vraies, ou tirées de faits réels, foi de Tortille. J'y ai juste rajouté quelques virgules et des détails, infimes, pour mieux situer l'histoire, faire ressentir les couleurs et l'ambiance. Bien sûr, parfois certains prénoms ont été changés, mais tous les protagonistes ont donné leur accord pour être cités sous cette forme. De même que les images présentées sont des œuvres conçues par l'Atelier et ses partenaires, pour illustrer des propos et des résultats qui encourageront peut-être, dans de nouvelles têtes, la germination nouvelle de la beauté résolument plus verte, que devrait être demain.

A Chantal, Cécile, Ma Céline, Mathilde, Ma Louoo, Ma Dientesa, Liliane, Mireille, Eucaline et à toutes les femmes de la lignée, qui ont toutes eu un rôle déterminant à jouer dans mes « Passions capillaires » et puis à vous tous, pour vos témoignages et votre confiance : nous récoltons chaque jour de véritables perles qui nous permettent d'apprendre à en rire et franchement, devant la gravité du sujet : ça détend.

Des petites fleurs entre les orteils...

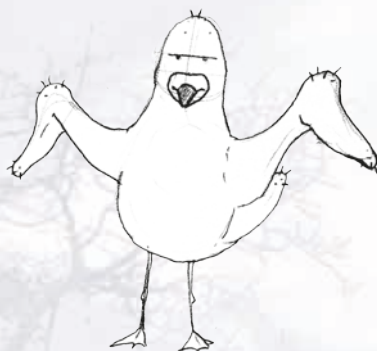
Chantal. Elle avait grandi près de la frontière suisse, là où les plantes médicinales abondent. L'histoire « commence » il y a 38 ans et des poussières, et plus précisément, à l'époque où elle se préparait à mettre au monde un enfant ! Elle était très contente. Oui mais voilà, cette future maman-là était un peu spéciale car depuis l'âge de ses 17 ans, elle n'avait plus de cheveux ! Plus un seul poil sur le caillou, plus de poil ni de cils, même plus de sourcil à lever d'un air perplexe face à ce monde hostile.

Ah, il y a bien longtemps déjà ! Un choc, un jour, de ceux qui vous chamboulent la vie et... tous les cheveux sont tombés ; ils ont comme pris la fuite ! Son crâne ressemble à un désert privé d'arbres, de soleil et de pluie. Plus rien n'y pousse ! Vite, des médecins !

De salles d'attente en médicaments, beaucoup de médicaments, de piqûres de cortisone (administrées directement sur le cuir chevelu) en expérimentations médicales douteuses, rien à faire : cette tête s'est laissée glisser dans la résignation. Il était trop tard. Comment vivre à présent ? A 17 ans, une telle expérience, ça pèse lourd quand même. Et que dire des professeurs de l'époque qui, subjugués par les dimensions prétendument parfaites de son crâne, ont défilé, avec leurs étudiants, dans sa chambre d'hôpital ?

Déchu de sa parure épaisse et soyeuse qui faisait la fierté de la femme en devenant qu'elle était alors, assiégé par les rayons, les perruques et les cures miracles, le cuir chevelu de cette maman-là avait rendu les armes.

Mais perdre une bataille, n'est pas perdre la guerre.



Pour avoir les idées fraîches et vivre en accord avec ses antennes – même alors qu'elles n'étaient plus –, Chantal a finalement opté pour le camouflage : un foulard en coton, tout simple, noué sur la tête ! La couverture la plus respirante pour vivre dans ce pays de fous où les cheveux vous tombent de la tête, comme ça, sans préavis.

Alors vous pensez bien qu'étant enceinte, cette future maman était très inquiète du patrimoine capillaire qu'elle transmettrait à son enfant ! Bien sûr, elle a beaucoup prié, invoqué toutes ses cellules pour que l'enfant à venir soit bien fourni !

Malgré tous ses efforts, travaillant énormément, comme beaucoup de femmes vivant en ville, elle manqua de fer, devint maigre comme un clou, avec une grande fatigue en prime !

Mais Chantal avait décidé de réagir pour que son enfant n'hérite pas de cette fragilité. Devenir maman ça se prépare, il y a plein de choses à apprendre ; il faut aussi se sentir bien, en paix avec ses propres cellules pour préparer une belle plante. Premières étapes : comprendre « l'écosystème », potasser son sujet à fond, considérer les choses dans leur globalité, quitte à se ruiner en livres et en cours du soir.



Car la maligne avait plus d'un tour dans son sac ! Yoga, séjours au vert, soupes, fruits secs, carottes crues, pissenlits, épinards, lentilles... tout était bon pour essayer de remédier, autant que faire se peut, à une malédiction familiale et tenter d'assurer à son enfant une chevelure saine et abondante.

La santé est un trésor, on le sait, mais comment offrir à son enfant la joie au quotidien, la forme olympique ?

Très méfiante envers le corps médical – on la comprend –, radicale car fâchée, Chantal a décidé de s'en passer. Mais pour ne pas être en reste, elle a beaucoup étudié ! Les plantes, l'alimentation, le jardinage biologique, les tisanes, les cataplasmes et les massages. Ecolo-militante avant l'heure, fan de boycott de ce monde de fous qui lui avait volé ses cheveux et donc une partie de sa parure de femme, tous les matins, attachant son foulard coloré, elle a retourné chaque caillou pour trouver des réponses !

Elle a appris beaucoup de choses en route, découvert de nombreuses alternatives pour mener une vie saine au naturel. Et le jour venu, croyez-moi, elle était au point pour être la meilleure maman du monde !

Même radicale, sans un poil sur le caillou et avec des petites fleurs entre les doigts de pieds.

Mieux vaut prévenir que guérir dit-on !

Alors peut-être que, pour s'assurer des cheveux solides, l'enfant à venir avait choisi un papa congolais, bien crépu ! Valeur sûre et précieuse, tout le monde le sait, à condition de... savoir les coiffer !

Et donc ? Tous ces efforts ont-ils permis de faire germer quelques antennes, en fin de compte ? L'enfant est arrivée, elle est née la veille de Pâques, après une canicule incroyable pour un printemps ! « Il n'y a plus de saisons », disaient les anciens... Aujourd'hui, même les plus jeunes le réalisent !

Elle s'appelle Zala-Pascale, Zala signifie littéralement en lari « Compost » ou « ce qui redonne la vie par ce qui a été rejeté ». Le cycle continu de la nature qui revient à la vie doit parfois mourir pour se régénérer, apprendre et se relever plus fort. Pascale, vous savez, cela veut plus ou moins dire la même chose – au regard de la date de naissance, on le comprend mieux !

J'ai bien choisi mon jour pour donner à ma destinée toutes ses chances !

Le nom de famille quant à lui est plus complexe, Vouakouanitou : il signifie « mon corps m'appartient, j'en dispose, il est libre ». Avec un nom pareil, lesté d'un pedigree chamarré et d'une grande famille, on peut commencer une existence formidable avec la carte du monde en guise de terrain de jeu ! C'est parti !

Et voilà, une enfant-là ni noire ni blanche, ni même à pois, est chevelue comme la forêt vierge en personne ! Mais chevelue... Mère Nature, attentive aux prières de Maman Chantal a doté l'enfant d'une crinière de lion, parfois frisée, parfois bouclée, parfois presque crépue, faisant des « petits paquets » lianes dreadlocks en l'espace d'une ou deux nuits ! Une touffe d'antennes à variation atmosphérique, selon le vent, la lune, caractérielles ou sauvages, fières de leur nature enracinée 100% naturelle. Ouf.

Même avec de petits moyens, Chantal aurait-elle finalement trouvé la potion magique pour sa petite fille ?

Elle a finalement eu 5 enfants, tous chevelus, les deux derniers sont d'ailleurs nés à la maison !

On s'en doute, par la suite, la maman n'a pas lésiné sur l'étendue de la remise en cause du système pour le bien-être de ses enfants. Bannis les boissons chimiques, les poulets aux « hormones » et puis, tant qu'on y est, pesticides et autres emballages aussi, parce qu'ils polluent la planète et que ça commence à bien suffire, si l'on veut laisser aux enfants un monde propre !

Allaitement, jus de carotte, fruits secs bio, alimentation biologique, fruits du terroir, tisanes, produits naturels, pain complet maison – cuit dans le four à pain de la maison (élue pour ce détail crucial). Sa maison, Chantal l'a bien sûr choisie à la campagne, quand elle a compris que vivre au vert donnerait à ses enfants tous les ingrédients pour mener une vie plus saine. J'allais oublier le comté et la cancoillotte, fromages franc-comtois – rappelant sa région d'origine – et les châtaignes !

Pour l'autre partie de mon pedigree alimentaire, citons le tangawiss, ce jus de gingembre délicieux, le jus de bissap, le thé à la cannelle, mon premier amour ! Les poissons, surtout grillés, et le fameux saka saka accompagné de bananes plantain, recette mythique à l'Atelier pour les petits coups de mou ! Eucaline a ma reconnaissance éternelle pour m'avoir transmis sa recette.

Un peu de vert, un peu de bon sens, la découverte et le respect de l'écosystème large, en surveillant l'authenticité de ce qu'on consomme... et si c'était aussi simple que ça ?

Vraiment, je remercie ma mère de m'avoir toujours encouragée à porter mes cheveux au naturel, même quand je me suis écartée de la route... obstinément, bien souvent ! De m'avoir offert un ordinateur portable me permettant de partir en mission au vert lointain, sans prendre de retard pour entamer l'écriture de ce manuscrit qui me chatouillait les doigts.

C'était bien la moindre des choses que de transmettre, à mon tour, la recette des cheveux solides !

Bon, par quoi commence-t-on ? Ça s'écrit comment un livre ?

Ah oui, comme un enfant, avec amour.

On se prépare, l'idée germe et puis voilà « aussitôt dit, aussitôt fait », parce qu'il n'y a pas besoin d'attendre une étoile pour faire un vœu, c'est mon fils, Diego « Tortillon » qui l'a dit ! Je sais qu'il a raison.

Sur la route, j'ai trouvé les appuis nécessaires, puisque la Beauté Noire est un Trésor qui n'existe pas sans entraide.

Mais, en hommage à un compagnon de la première heure, à l'aube de cette aventure capillaire, laissez-moi vous présenter l'un de ceux à qui, vraiment, vous devez beaucoup !





Mon chat Shere Khan, un ami fidèle et fan inconditionnel de cancoillotte, d'endives, de concombre, melons et pastèques. Chasseur au vert de grand talent, chat de sorcière, noir au départ...cela fait 14 ans qu'il oscille entre plusieurs teintes, selon ce qu'il vit.

Compagnon paisible, il veille à ma tranquillité, m'accompagnant par monts et par vaux, un vrai tout-terrain, même au camping. Ce chat fait partie de l'aventure, un vrai guerrier – condition indispensable pour le chat d'une bohémienne –, alors forcément, on s'entend à merveille. Je lui dois bon nombre de mes découvertes sur ma propre crinière !

Ronronnant, ce félin velours adore se percher sur mes épaules quand j'écris, comme en ce moment. Lui aussi en a marre de ce monde de synthèse alors, depuis le premier jour, il agit. Concrètement, masseur d'antennes émérite, déstressant, il s'y enroule avec délectation, pattes et moustaches ! Parce qu'il devait être allergique aux mèches, j'étais privée de massage capillaire ronronnant quand j'avais l'outrecuidance d'en porter. J'y ai renoncé.

Fan inconditionnel de mes cheveux, il y tricote longuement chaque soir pour dénouer mes tensions. Ces pétrissages savoureux, sans les griffes, m'ont énormément aidée à me détendre, sans pour autant emmêler l'ensemble de ma chevelure, pourtant longue à l'époque.

Mais comment donc fait-il ? Etirements, tout simplement... c'est l'inverse du crépage, du nœud. Ah, mais c'est bien sûr !

Merci Maman, pour cette si riche bibliothèque, tous ces auteurs alternatifs de livres traitant de santé, plantes ou autres médecines douces, à dévorer durant les longues soirées d'hiver, bien au chaud sous la couette, avec la neige ou la pluie qui donne au silence des allures de symphonies climatiques.

Merci aux pommes de grand-père qui, de tout temps ont accompagné mes lectures, au point de me valoir le surnom de Miss Trognons.

Mais surtout, merci chers magazines pour votre discours souvent frileux, incomplet, incitant à une consommation toujours plus folle.

Merci, merci vraiment, à toutes les grandes marques de cosmétiques pour m'avoir fait galérer tout ce temps dans les méandres du savoir de la « publi-information ». Mine de rien, je vous dois tant.

Et pourtant, je vous accuse.



Mais au fait, pourquoi des mouettes ?

Certes, nous parlerons ici principalement de cheveux, sujet passionnel et douloureux comme chacun sait. Mais vu la gravité de ce sujet, il nous fallait un symbole fort pour mieux intégrer les choses, pour rendre le récit plus ludique, pour vous parler et vous toucher au cœur. Un peu comme un « écran », j'y ai ajouté quelques mouettes. Vous allez comprendre :

Avez-vous déjà vu une mouette sous la marée noire ? Ça fend le cœur, hein ? Voilà. Nous nous comprenons. L'asphyxie empêche à la vie de prendre son plein essor, souvent même c'est déjà trop tard.

Parce que durant toutes ces années, pour permettre une prise de conscience efficace, il m'a fallu trouver une métaphore, percutante, pour faire comprendre à mes apprentis ce qui leur était arrivé. Le pourquoi du cheveu sec, cassant, fragile, rêche, difficile, impossible à démêler, dur, trop grainé au point qu'il blesse les doigts de la coiffeuse. Certains se sont faits recaler de salons pour moins que ça, juste parce qu'ils voulaient passer au naturel, mais avec leurs cheveux mazoutés... c'était pire. Ah bon ? Mais comment ça ? A Beka T'chô !

Il a fallu expliquer à qui pensait faire tant de soins, y compris des soins naturels, que si nous n'étions plus des pigeons de la jungle cosmétique, éco-curieux mais pas encore impliqués, nous souffrions probablement du syndrome de la mouette mazoutée. Oui, comme un volatile englué dans une marée noire, condamné, à court ou moyen terme.

Pour la plupart d'entre nous, c'était un peu ça. Le cheveu momifié, gras et sec, asphyxié par des couches successives de produits de « soin ». La faute aux cosmétiques -surtout les capillaires-, mine d'or pour les gros, les gras, ceux qui souhaitent voyager en gros paquebots, quand dans ma brousse il n'y a presque plus de quoi me construire un radeau de fortune ! Et d'ailleurs, quoi mettre dans ma trousse de survie beauté ?

Mon vanity case, à l'époque, pesait fort lourd... il aurait fait couler mon radeau ! Les valises d'emballages, tous ces produits cosmétiques, ces crèmes, ces laques, ces mousses, ces sérums... J'ai été, comme d'autres avant moi, une belle pigeonne, bien dodue, et j'argue pour ma défense qu'on m'avait mal informée, au départ.

Nos mouettes comptent parmi les moins pigeonnnes des consomm'atrices. Il faut dire qu'elles reviennent de loin ! Parfois même, elles ont tellement dépensé qu'elles y ont laissé plus que quelques plumes, croyez-le bien. J'ai les noms. A présent, elles ne barbotent plus dans le pétrole, engluées... Enfin rescapées, elles sont devenues des mouettes libres de voler où bon leur semble !

Solidaires, tenaces, elles résistent aux assauts pétroliers comme elles peuvent, avec les moyens du bord. Acharnées, résolues, petites mais dotées d'ailes pour prendre de la hauteur, efficaces lorsqu'elles agissent en groupe, elles deviennent redoutables si l'objectif est vital.

Ces volatiles, au fond, c'est un peu nous : démunis mais nombreux, résolus à mettre les responsables de nos malheurs en face de leurs responsabilités. De manière pacifique, mais avec détermination, bruyamment même, s'il le faut, pour stopper les abus. Les gros bonnets de l'industrie n'ont qu'à bien se tenir, parce que de l'éducation à l'action il n'y a qu'un souffle ; nous reprenons le nôtre, ensemble. Et puis, c'est bien connu, les mouettes ont un grand bec et peuvent parfois être bien bruyantes... Et pas juste à marée basse.

Clin d'œil nature : incroyable mais vrai ! Pendant mes 90 jours pour la planète, en Guadeloupe, à force de radoter sur le cheveu noyé de pétrole, façon mouette mazoutée, pour vous encourager à lire les étiquettes, à parler de protection de l'environnement, il était logique que la nature m'envoie un signe. La pensée créée, pour m'encourager sans doute ? Une sculpture ? Non ! Une racine d'amandier échouée là, sur la plage, forme étrange, rappelant... hum, mais oui, façon mouette engluée après la marée noire... CQFD.



Vous ? Eco-curieux, éco-disposés, vous êtes devenus éco-impliqués !

Dites-le, et vous ? Vous faites quoi dans la vie ? Avant, le domaine de l'emploi, c'était ma passion ! La gestion de carrières ou la chasse de têtes, eh si ! Par la force des choses, je suis devenue une experte en réseaux sociaux bien avant l'invention de certains outils dont le net croit pouvoir nous gaver. Il fallait bien que cela serve.

Vous êtes de plus en plus nombreux dans mon carnet d'adresses, toutes catégories socio-professionnelles confondues, et pas des moindres. Cela signifie quelque chose : non, cette mode du cheveu authentique, nature, ne touche pas « *que les étudiants, ceux qui peuvent se le permettre parce qu'ils n'ont pas de patron* ». Eh oui, juste pour cette année, près de 95 000 visites sur le seul site d'Atelier Tortille ! Et ce, sans effort particulier de communication, car ils sont nombreux ceux qui veulent relayer le message et porter nos couleurs, nos valeurs !

Vanessa Dolmen par exemple, animatrice télé et comédienne : pendant 4 ans, en prime time régulièrement, avec 25 millions de personnes qui voient ses coiffures chaque mois, de quoi faire aimer l'afro naturel ! A ce jour, nous en sommes bien à 60 centimètres de pousse... Oui, avec un cheveu crépu ! Et lorsque les médisants la verront sur les planches ou au cinéma (car elle a de multiples talents), ils verront bien qu'il ne s'agit pas d'une perruque, juste d'un cheveu rayonnant de santé.

Eco-impliqués ET pesant dans la société ? Est-ce possible ? Mais oui, mais oui... il y a 10% d'enfants (les meilleurs élèves, les consomm'acteurs de demain !), vous êtes à 20% issus de professions médicales ou sociales et, tenez-vous bien, 40% à graviter autour du monde de la finance ! C'est bien connu, les financiers n'aiment pas perdre leur temps ou leur argent. Ils sont sans doute moins lents que le consommateur moyen, qui sait ? J'y vois-là une preuve irréfutable que la méthode proposée par l'Atelier est rentable pour le consommateur.

Sites protégés et réserves naturelles, patrimoine de notre humanité, vous êtes...

Pompier, médecin, pharmacien, infirmière, maître nageur, juriste, inspecteur des douanes, directeur des ressources humaines, avocat, chimiste, professeur d'anglais, chanteur, chanteuse, comédienne, conseiller d'éducation, psychothérapeute, éducateur, inspecteur de l'éducation nationale, grand sportif, animateur télé, juge, greffier, marin, photographe, jardinier, policier, vétérinaire, musicien, greffier du tribunal, trader en bourse, banquier, magistrat, ingénieur financier, ex-directrice marketing pour une société de crédit revolving (a changé de situation pour des raisons de morale)... mais aussi chef de projet informatique, chef d'entreprise, conseiller principal d'éducation, directrice d'un service financier d'Etat, enseignant, contractuelle (le port permanent de la casquette amène aussi son lot de malheurs), éminent professeur, analyste financier, criminologue, universitaire, contrôleur de train, hôtesse de l'air (hé oui), professeur de yoga, de danse africaine ou orientale, urgentiste vétérinaire, menuisier, expert comptable, arbitre de foot international, directeur d'un service des eaux, ébéniste, professeur d'escalade, agent immobilier portant des dreadlocks de 15 ans (à Strasbourg, oui monsieur !), esthéticienne, masseuse ayurvédique, professeur d'arts martiaux... ou simple enfant, écolier, apprenti de la dure vie du quotidien, d'un avenir à bâtir, balbutiant, aux prémices d'un demain qui promet d'être, sans doute, « aux petits oignons », pour peu qu'on sache le cuisiner...

Et voilà, car c'est cela, l'enjeu : l'enfant, ses repères, ses rêves... son étoile. Comment serait demain sa barque, s'il devait partir vivre sur une île déserte, tel un Robinson, réfugié climatique ? Sur les vagues mouvementées d'un avenir qui s'annonce déjà vicié ? Aux petits oignons, hein ? Avec la barque lourde de produits cosmétiques, pour résister aux vents et marées ? Que tout cela finisse par rejoindre les continents de déchets flottants qui alourdissent nos horizons ? Tout ça pour tartiner nos antennes de... pétrole ?

Franchement, il faut dire que le monde actuel, tel qu'il se présente sous mes yeux, avec les valeurs qu'il prétend véhiculer, ne donne pas envie de risquer quelques plumes dans la rédaction d'un tel grimoire... Mais puisque vous êtes déjà là et que vous m'avez fait confiance, autant relever le défi !

Bien sûr, les grandes sont concernées, mais j'écris avant tout pour tous ces enfants qui, dès l'âge de 5 ans, parfois plus tôt, connaissent les affres du cuir chevelu douloureux, asséché, pelliculeux, le cheveu défrisé, méché. Les nuits sans dormir à la veille de la rentrée, en équilibre sur un centimètre carré de tête... loin, bien loin ces dimanches de démêlage, synonymes le plus souvent de cris et de larmes. Parce qu'à la rentrée, ou à l'occasion des fêtes de famille, puisqu'il faut bien se présenter sous son meilleur jour (?), on assiste souvent à un défilé de petites filles modèles « de série », aux visages « liftés » à la mèche, aux chignons bien lissés, bien tirés, sous lesquels le moindre sourire serait fatal. J'en parlais l'autre jour avec une mouette inspecteur d'académie (mais oui, madame) !

Vous êtes d'un soutien inestimable, merci. Vraiment. Vous l'avez bien attendu, patiemment ? Le voici donc votre grimoire, ce petit traité d'éco-logique ! Savourez-le, car il m'a coûté de l'énergie, du courage et de nombreuses nuits blanches ! Quatre saisons pour différents cycles, ceci afin de bien en distinguer les phases. Réfléchir, apprivoiser puis vivre la matière, c'est une fabuleuse expérience, et pour cela s'inspirer de nos traditions, se souvenir, remuer parfois les douloureux épisodes de nos passions capillaires. Crépu, frisé, bouclé, nature, sain et beau, c'est possible. Sans y passer des heures ni même se ruiner, tout en protégeant l'environnement ! A Beka T'chô !

Pour compenser l'ouvrage que vous avez entre les mains, puisque sans doute, comme moi, vous êtes échoué(e) de la dernière marée noire, promettez-moi que vous planterez un bonsaï, un trognon, une couronne d'ananas, un noyau de mangue ou même un pépin, en pleine Terre un jour, Mademoiselle ! Vous aussi Monsieur, merci.



Les grandes instances :

dans cette grande croisade, on n'est pas aidés !

Fuite des cerveaux ? Mais où avons-nous donc la tête ?

Le quartier de Strasbourg Saint-Denis – royaume des grossistes et des salons de coiffure, l'un des plus pollués de Paris, la faute aux produits chimiques déversés dans le circuit des eaux –, il est 9h30, les rabatteurs ne sont pas encore aux aguets, je peux donc flâner tranquille, sans me faire courser « *Hep, la miss, tu cherches un salon pour le tissage ? Tu veux des tresses, non ? Alors tu veux venir faire la manucure ? Non ? Alors les cils ? Non ? Un tatouage peut-être alors ?* ». Mon œil matinal, aiguisé, traîne distraitement dans les vitrines encore désertes de clientes. Il y a des images qu'il faut pouvoir partager !

Imaginez, un buste en polystyrène neige, du genre de ceux qui servent à présenter les perruques : les yeux vides, il est posé sur la coiffeuse et attend de reprendre du service ; le sommet de sa tête est d'un gris brun très douteux, sans doute à force d'avoir été tripoté, à grands renforts de gras poisseux et colles en tout genre.

Mais... il en manque un morceau ! On dirait le théâtre d'une éruption volcanique, à cause des coulures et traînées noirâtres caractéristiques, mais surtout à cause du cratère géant qui tient lieu de sommet ! C'est qu'il a beaucoup servi... il s'agit d'un présentoir à outils de (torture) coiffure, si j'en juge par les aiguilles géantes piquées autour du trou, comme dans les clichés représentant les poupées vaudous. Malaise.

Le salon de coiffure ?

Dans cette grande croisade, nul doute que la meilleure alliée a été la coiffeuse. Votre coiffeuse ? Oui, celle à laquelle vous avez transféré toute autorité sur la gestion de votre patrimoine. C'est votre meilleurrrrrrre copine, elle connaît votre tête par cœur. Elle au moins, sait ce qu'il vous faut (1). D'ailleurs elle a reçu hier une fa-bu-leuse petite gamme qu'il faut absolument que vous testiez. Vos cheveux sont fragiles et vous vous en inquiétez ? C'est de votre faute aussi, vous (n'allez pas la voir assez souvent) ne faites pas assez de soins !

Du coup, elle vous propose de s'occuper personnellement du problème. Désormais, exit la galèèère. De la corvée du shampooing au démêlage, en passant par les soins glossy, désormais elle s'occupe de tout. Vous n'aurez plus rien à faire ! Par contre si cela ne vous dérange pas, compte tenu de votre état, il faudra venir toutes les semaines, voire deux fois par mois, mais ça sera vraiment un minimum. Vos cheveux sont quand même très abîmés...

Il est évident que le coiffeur n'est pas non plus l'ennemi. Beaucoup sont d'ailleurs capables de faire preuve de bon sens quand une cliente demande n'importe quoi. Mais aucun n'a bénéficié, durant sa formation académique, d'informations sur la biodiversité capillaire et le cheveu cru. Normal, si les gros industriels financent ces formations, en vue de se créer un réseau bien ficelé pour écouler une marchandise destinée... à un cheveu altéré chimiquement.

(1) C'est souvent la même qui vous a donné envie de pleurer jacis, mais vous aviez des tresses à l'époque. Le cuir pelé, douloureux, n'osant même plus sourire, vous avez tout de même payé. Votre petite nature a fini par s'accommoder de la douleur, à grand renfort de « Dollycrane », comme son nom l'indique, pour celles qui veulent jouer les poupées mais qui ont le crâne sensible.

Oui, puisque le cheveu crépu est réputé ingérable ! Nombreux sont ceux qui en sont encore convaincus (sans jeu de mot douteux). Et puis même sur le net, on peut croiser toujours une Nappy qui se plaint d'avoir un cheveu tellement dur (saturé d'huile, mais peu font le rapprochement), persuadée que c'est génétique et qui consacre tant d'heures à sa tête qu'on se demande si elle a encore le temps d'avoir une vie. Chacun cherche ce qui lui conviendra le mieux, certes... mais c'est un peu facile d'encourager les gens à consommer sous prétexte que la génétique les a mal lotis.

C'est dangereux aussi de laisser toute autorité de gestion d'un patrimoine capillaire hautement précieux... à quelqu'un qui n'a pas été formé pour ça. Evidemment, tout dépend de l'attitude de la cliente et de ses attentes lorsqu'elle se rend chez un coiffeur, mais lorsque l'on souhaite revenir au naturel, ou y rester, mieux vaut être certain de sa démarche !

Finalement, pour résumer avec malice la chaîne d'influence classique : la cliente laisse au coiffeur le dernier mot en matière de gestes, le coiffeur laisse à l'industriel le dernier mot en matière de soins et l'industriel... ne comprend que le cours de la bourse. Sans quoi, il aurait pris le temps de proposer de vrais modules de soins pour cheveux nature dans la formation académique et n'oserait pas proposer des égrées avec perruques au 21^{ème} siècle !

Votre pharmacienne ? Ou à la parapharmacie...

Dans sa boutique, ça sent le propre, l'ambiance est feutrée, on y parle tout bas. Portes vitrées qui coulissent avant même que vous ne soyez décidé à entrer, sièges pour les enfants, les femmes enceintes et les petites vieilles, tout a été pensé pour qu'on s'y sente en confiance. De jolies boîtes, des étagères de verre, parfois même de la musique zen... Chacun vient dans ce genre de lieu, souvent muni de son ordonnance, exposer ses problèmes les plus intimes.

Le démêlage matinal fut difficile... Ah vraiment, ces cheveux-là ne vous ont causé que des problèmes cette semaine, les scélérats. Au bord des nerfs, vous attendez votre tour pour exposer vos misères et la jeune fille qui vous sert en blouse blanche semble si sympathique que vous en oubliez même qu'elle porte un tissage. Vous lui achetez benoîtement toute la gamme qu'elle vous conseille avec douceur ; un investissement, certes, mais c'est si bon d'être comprise !

Le soir même... musique douce, chandelles et pétales de rose dans la baignoire, c'est si bon de prendre soin de soi ! Pleine d'espoir, on se tartine avec délices de ces nouvelles merveilles capillaires. L'odeur du paradis... vos pointes sont visiblement réparées ; en mettant l'éclairage à fond, ça brille presque autant que dans la pub ! Le moral remonte en flèche, vous voilà ragaillardie !

Pas pour longtemps, hélas ! Quelques jours plus tard, le cheveu part en vrille, le cuir poisse, ça gratte et les pointes sont encore plus sèches, c'est horrrrrrrible ! Paniquée, vous vous précipitez sur l'étiquette du masque magique que votre fée vous avait conseillé (elle aussi l'utilise car elle a la même nature de cheveux que vous). La loupe bien en main, vous vous apprêtez à déchiffrer péniblement la liste des ingrédients. Le premier ingrédient vous saute à l'œil comme une éclaboussure : « Petrolatum ». Trop tard.

Et le dermatologue, il en dit quoi ?

« Ô rage ! Ô désespoir ! Mais que m'arrive-t-il Docteur ? C'est le stress hein, c'est le stress, hein ? Je le savais ! »

Ces professionnels de la santé sont là pour nous aider et leur conscience professionnelle fait de son mieux.

Longtemps j'ai cru à une machination des gros labos, mais force est de reconnaître que s'ils ne cherchent pas à pousser leur compréhension au-delà du tube de Minoxidil (nous vous ferons grâce de l'histoire du cheveu qui pousse ensuite jusqu'au sourcil ou de la femme à barbe) ou de la crème antifongique à base de soufre et d'alcool, très asséchante, c'est de notre faute.

Pour comprendre et respecter le terrain, ils pensent, naïvement, que nous avons déjà fait le tour de la question, bien briefés que nous sommes par la publi-information. Nous faisons déjà le maximum pour notre tête ! C'est d'ailleurs, ce que nous leur déclarons, en mentant, mais juste un peu, non ?

Des produits doux, un shampoing hebdomadaire doux, qu'on utilise à doses raisonnables... Une eau tiède, tendance fraîche, tout le long... parfois même suivie d'un rinçage glacé, du moins pour les braves (vous avez tenté une fois, et votre échine s'en souvient encore...). Des massages et bien sûr, le moins d'agressions possible ! Une relation saine, quoi. On sait déjà quoi faire, mais parfois cela semble insurmontable. Concernant l'écologie capillaire, puisque notre comportement est exemplairrrrrre - ah oui ? Ça les arrange d'y croire. Ils gagnent du temps. De toute façon, on y va pour pouvoir mettre un nom sur une pathologie et rien ne nous met plus en joie que de nous entendre dire : « *Madame, ce sont des squames. Il faudra traiter à vie* ». Ainsi cette quête éperdue a du sens. Non ?

Alors oui, selon vos symptômes, les dermatos vous diront de limiter l'usage des produits gras, peut-être même d'arrêter défrisages, tresses et autres tissages, redoutant intérieurement que vous ne leur sautiez à la gorge, à la limite de la crise d'apoplexie : « *Mais comment me coiffer ensuite, tous les matins, hein ? Vous vous rendez compte ? Vous n'avez pas vécu ça, vous qui êtes chauve... ou presque.* »

Comment pourraient-ils, les pauvres, imaginer que vous vous tartinez de pétrole ? Un rapide calcul permet de constater qu'entre les sérums, les crèmes végé-moëllés, les masques etc., vous en atteignez bien, au bas mot, les 2 cuillères à soupe par semaine et ce, dans les cas les moins sévères !

Comment pourraient-ils le savoir ? En regardant vos étiquettes et en vous aidant à les décrypter, bien sûr. Mais alors, vu le nombre de produits que vous collectionnez, les pauvres auraient des soucis avec les labos, non ?



Pourtant il y a un problème ! C'est flagrant ! *Tribunal, les mouettes racontent leurs déboires...*

Les cheveux émiettés dans le lavabo ? Nombreuses sont celles qui racontent qu'en visite chez des amis, elles se brossaient uniquement au-dessus de la baignoire, pour éviter d'être suivies à la trace. Nos vétérannes racontent leur guérilla capillaire, fières de toutes ces cicatrices, le front parfois tellement dégagé – signe d'intelligence – signe infaillible de hautes études en la matière. Certaines disent s'être négligées, d'autres ne comprennent pas, assurant pourtant qu'elles ont fait de leur mieux, étant passées par tous les stades pour tenter d'éradiquer ce problème lancinant.

C'est sûr qu'à force de vouloir copier les grosses boucles de la Belle au Bois Dormant... c'est laborieux. Ouf, c'est moins tragique quand on en rit... un peu jaune. Parfois même avec la tête basse...

« *Et qu'en est-il des croûtes, est-ce que cela vous gratte toujours ?*
- *Oh, moi des croûtes, vous savez, surtout sur le portefeuille !* »

Tendez donc l'oreille aux confidences :

« Lors de mon dernier défrisage à la maison, ma cousine, trop absorbée sans doute par « Secret Story » l'a complètement raté ! J'avais deux plaques blanches de chaque côté de la tête, sur les tempes. Au départ, je pensais que c'était mal rincé, mais il s'agissait en fait de tâches blanches de dépigmentation. Ça a mis plusieurs semaines à partir ! J'ai dû faire des U.V, moi, une femme noire ! Tout arrive... »

« Tout ce qu'un coiffeur propose c'est un défrisage, un lissage ou pire encore, de désépaissir ! Et là, c'est le drame. J'y ai eu droit, plusieurs fois... Sur le coup, c'est magnifique - à cause du brushing - mais après, on se retrouve avec un énorme champignon atomique, en un peu plus hirsute... »

« Impossible d'arrêter le défrisage, on me demanderait si j'ai perdu un pari, et mes cheveux sont tellement durs ! »

« Visiblement, c'est un problème spécifique aux gens comme nous. Alors pour faire simple, moi, vous savez, comme toutes mes copines me conseillent des choses différentes, les produits, je les fais venir de Londres ou des States. La tendance va souvent plus vite là-bas, vous comprenez ? »

« Je me souviens, un jour on m'avait fait un tissage. J'avais l'impression de porter un casque pour dormir... pire, ça me grattait non stop, même au téléphone, je ne pouvais m'empêcher de gratter ! Ça a duré 3 semaines comme ça, mes amis m'avaient surnommée Gratounnette. »

« Tradition ? Au pays c'est plus naturel : ils en font des choses pour nos cheveux... » dit-elle alors qu'elle y vit et que son tissage, savamment cousu en spirale, dissimule ingénieusement le trou qui orne le sommet de son crâne... « Du coup, forcément, je vais chez ma coiffeuse tous les quinze jours, c'est elle qui fait le shampooing, et tout et tout... »

« Mais on ne sait plus à qui confier nos cheveux vous savez, ma coiffeuse m'a fait plusieurs waves, elle trouve que cela me va bien. Comment pouvais-je savoir qu'il y avait un début d'alopécie sur le haut de mon crâne ? »

« Mais quels produits me conseilleriez-vous ? Avec ma nature de cheveu si bizarre, je dois faire beaucoup de soins alors que je suis tellement occupée. Et puis, garder son cheveu nature, c'est militant, non ? Il faut que cela soit présentable. » On se comprend madame mais, quelle est donc votre conception de la beauté ?

Que pensez-vous du volume ?

« Ma cousine, qui est chabine aussi, galère. Le métissage n'est pas forcément plus simple à gérer en matière de cheveux. Voyez plutôt, j'ai douze textures différentes, moi : ici j'ai la mèche d'oncle Fred, sur la tempe à droite, comme tante Ursule, et à l'arrière, comme mon cousin, avec un trou... c'est de famille. Et puis c'est tout. »

« Je me souviens encore de la retouche à la brosse soufflante, en plein repas de Noël, entre la poire et le dessert. A cause des photos, forcément, un repas de famille, ça laisse des traces. A cette époque, la facture d'électricité m'indifférait, avoir une masse plus facile à gérer, c'était une idée fixe. A cette époque, je passais mon temps à scruter mon reflet dans les vitrines, pour traquer la mèche hirsute. Mais je me reconnaissais rarement, à vrai dire. »

« Ma pire histoire capillaire ? A cause des poux ! Ah, quelle plaie ! Nous étions trois sœurs, toutes avec le cheveu différent. La cadette, bouclée, a ramené des poux, la seconde un peu plus frisée, également. Ma grand-mère a eu beau chercher dans ma tignasse bien crépue, elle n'a jamais rien trouvé. N'empêche qu'on s'est faites tondre toutes les trois, en guise de prévention. Ma grand-mère m'en reparle encore de cette brochette, 30 ans après ! C'est triste, surtout quand on sait que les poux détestent la plupart des huiles essentielles... »

Ça nous laisse perplexes...

Une cliente après des soins + coiffure dans un salon de demander quels sont les produits que le coiffeur a utilisé sur ses cheveux ? RÉPONSE : secret défense

« J'ai tenté les défrisages (parfois avec des croûtes suintantes incluses), les bigoudis, les peignes chauffants, les rouleaux, les brosses qui soufflent, les pinces céramiques, les barrettes (ah, de celles qui sautent en classe, aux pieds du professeur...), les oreillers magiques, le casque vapeur et les bonnets auto-chauffants »

« Ma coiffeuse était très fière de ses nouveaux ongles en résine, avec décoration intégrée « peints à la main, tu te rends compte ? Des pièces uniques ! » Superbes en effet, mais cela n'était pas réellement compatible avec l'emploi de la tondeuse. Ou alors elle a éternué, qui sait ? Soudain, ma coupe courte a pris entre la nuque et le haut du crâne un tournant décisif : une autoroute au milieu, avec la verdure sur les côtés... »

« Ah, moi, le voyage de mes rêves ça serait de pouvoir partir au pays sans avoir à porter des mèches ou à me redéfrisier encore ! Plonger allègrement dans la mer et ressortir, en secouant la tête, avec des perles d'eau scintillant dans les cheveux naturels et sublimes, comme les sirènes... »

« Alors moi, je suis désespérée, mon cheveu est tellement sec, j'ai tout tenté ! Jusqu'à écouter une copine qui m'a conseillé d'acheter des produits spécifiques en gros contenants, de ceux qu'on donne aux chevaux pour qu'ils aient une belle crinière, ainsi le produit est plus fort ! Vu l'étendue du problème... »

« Ah ça, j'en ai encore des croûtes sur mon portefeuille, et croyez-moi, ça gratte. Contrainte ou forcée, j'ai pourtant suivi la mode. Voyez donc où j'en suis, à mon âge. »

« Et la couleur ? »

Le débat pourrait n'en plus finir, mais ces discussions passionnantes de vétérannes désengluées, à l'Atelier, on adore. Les rescapées, les miraculées, les stigmatisées et les autres, toutes neuves, celles du nouveau monde, coulant enfin des jours paisibles sur la route de la vie, quand les questions de coiffure ne sont plus source de cris et de grincements de dents. Nous préférons en rire ensemble. Ça détend.





Que reste-t-il de nos amours ?

Bien. Donc, où en sommes-nous ?

La somme évaporée de mon portefeuille hante encore mon esprit. C'est plus fort que moi, il faudrait que je dénonce. Que je propose, ne serait-ce qu'une étincelle, pour que tout cela, si je puis me permettre, change un jour. Au moins, j'aurai fait ma part, comme promis.

Pour des cheveux sains, assortis à la tête qui les portent, loin du mazout, de ces nappes de pétrole dans lesquelles, sournoisement, on prétend nous rouler, pour mieux nous arracher nos plumes et nous mettre à nus. Ruinés, nous avons la conscience lourde, tristes encore d'avoir, trop tard, pris connaissance de ces petits termes (pas si chinois), de nos étiquettes de cosmétiques, surtout capillaires.

Parce que oui, madame, des pansements naturels existent. Des soins merveilleux, des matières à vivre, accessibles, efficaces, petits miracles de notre Terre, des graines d'espoir dans ce monde plein de luttes.

Car enfin, le dimanche, ça sert à explorer le monde, à faire des piques-niques, oui dans l'herbe, carrément. Et non pas à faire poireauter Clémence ou Malika, jeunes pousses, touffes récalcitrantes et emmêlées, têtes à nœuds, têtes à claques, à nattes, ou à guirlandes, en plastique, poupées de clips ou patientant, la tempe douloureuse, devant Autant en emporte le vent. Personnellement je l'ai vu 5 fois. Eh oui, j'avais tellement de cheveux ! A cause du démêlage, vous comprenez ? Et quand on avait fini les mèches, on pulvérisait la brillantine, pour faire bien briller le plastique. Ah, de la paraffine, voilà qui étouffait bien le cheveu, mais bon, il y avait pire.

Quand on fait un bilan objectif, on voit bien qu'il y a abus médiatique manifeste.

Et la télévision ?

Les fariboles et les fantoches que l'on nous sert à l'heure du dessert, ces destins sont si grandioses qu'en haut lieu, ils sont rares, ceux qui rougissent du soap savonnette, tout ça pour mieux nous faire croire que la cosmétique et le business c'est ultra glamour...

Aux Antilles comme en Afrique, la plupart des grand-mères sont accros à ces soaps, mais selon moi, le problème de fond n'est pas juste identitaire ou racial, mais plus une question d'égalité de considération, de représentation. Un problème mécanique surtout. Car finalement, même avec des soins traditionnels plébiscités sur internet, certaines naturelles ne donnent pas envie, quand on voit leurs contraintes capillaires, pour un cheveu finalement toujours coiffé pareil, avec le twist out ou l'afro crépitant comme seuls styles de coiffures « libres ». Du coup, on retombe souvent dans la spirale cosmétique. Pour les cérémonies, le plus souvent.

Et après, on ose dire que le métissage est quand même plus simple pour des cheveux... Vraiment ?

Qui peut répondre ? Qui peut juger de la difficulté à l'échelle d'un seul individu ? Pensez-vous que cela ait grand chose à y voir ?

Ne sommes-nous pas tous égaux face à la marée noire ? Englués ? A rêver de nouveaux produits glossy qui, bien sûr, ne sont pas biodégradables, nous sentant vaguement coupables, mais démunis (bla bla... tellement spécifique, vous comprenez ?).

Pendant ce temps, le dernier clip de Miss Cheap nous balance la cadence. Elle, elle défile sur les plus grands podiums du monde, avec sa tignasse lissée, vitrifiabilité (qui pourrait deviner que le cheveu d'endessous est naturel ?). Et l'on voudrait nous faire croire que les diktats de la mode sont parfois plus forts que la nature. (musique) « *Elle fait la une des magazines, la coupe de Caroline Ingalls est has been !* »

A présent on ose, on peut tout se permettre, pourvu que l'on consomme, enfin, on pèse. Et peu importe si le front garde les stigmates douloureux de ces « hautes études ». Avec des escarpins Louboutin, ça serait mieux tout de même...

Donc, si j'admets que vous nous avez fait rêver, des générations de femmes et moi, nous entraînant dans une spirale infernale, pour des raisons de profit, quitte à nous vendre du pétrole, ou des dérivés, quitte à nous faire croire que le beau cheveu est un cheveu lisse, je vous en veux aussi.

Nous plongeant dans des années de complexes interrogations face à des figurines de plastique, aux cheveux jaunes et à la coiffure inaltérable : la queue de cheval, une seule mèche, le plus souvent raidie dans sa forme officielle, avec la marque de l'élastique. Insolite.

Que ça me gratte, encore ces croûtes. La conscience, sans doute. Pour n'avoir pas réagi plus tôt. Normal, j'avais peur ! Trop longtemps je n'existais pas, vous m'avez rejetée, flouée, bannie. Mais c'est fini !

Encore grand bec malgré mes petites ailes, j'ose dire publiquement, chers gros bonnets de l'industrie, que oui j'admire les publicités qui entourent vos recherches, franchement, bravo, vous avez de bons metteurs en scène. Et puis ce sens du marketing ! Le génie hypnotique, comme un piège où l'appât élaboré éblouit un instant la proie. Bluffant. Elle cède à vos enchantements les plus vils, car vous ne faites même pas l'effort de montrer un cheveu sain, naturel, sans tricher, à l'écran comme sur les emballages.

Il paraît que nos cheveux sont incoiffables, il paraît qu'il est trop tard... Qui se soucie seulement de la pollution, des emballages, des composants chimiques qui se déversent – un peu avec notre aide, il faut bien l'avouer ! – dans le circuit des eaux. Et finalement, qui s'en soucie ? « *Après tout, quand on a comme nous, tant de gros cheveux, avec un tel grain, même pour les enfants, on est parfois obligé de faire des choix, pas toujours les plus éco-logiques, hélas, alors qu'on s'évertue en parallèle à pratiquer le tri sélectif.* » Il est surtout trop tard pour laisser faire, trop tard pour être pessimiste, passif... complice. Et finalement, encore victime. Et il faudrait rester poli ? Diplomate ?

Koweit Pétroleum pour So'Real !!!

Je tiens de source sûre que l'on revend des matières pétrochimiques et des dérivés non biodégradables en quantité à des industriels soi-disant soucieux de nous offrir le meilleur de la nature. La plupart de ces substances que l'on nous propose à outrance, ne sont même pas biodégradables, n'apportent que peu ou pas de résultat. Pour mieux nous convaincre que nos cheveux sont ingérables, à moins de « plonger dans le baril » ?

On nous stigmatise. Ça commence à bien suffire !

Il faut que cela change, ici, maintenant, car l'urgence n'est plus aux interrogations benoîtes d'une pigeonne bien décidée à céder, demain encore, à l'appel des grandes affiches, placardées en 4x3 sur tous les murs de la ville. Vous tenez vraiment à ce que les jeunes générations suivent ces exemples ?

Ça nous laisse perplexes...

Curly Papillote

Plantons le décor. Une dame d'une quarantaine d'années. Un salon de coiffure. Un curl.

Puis un second, parce que « ça n'a pas bien pris » : 3h de pose en tout (sous le casque telle une endive cuite à l'étouffée). Après avoir perdu 2 litres d'eau, la fin du calvaire, sauf que... le cuir tire, là sur le haut.

Quelques jours plus tard, ça tire toujours, surtout au soleil. Alors quand elle repasse au salon pour demander des comptes et qu'on lui répond « ça a sûrement été mal fait, je vais vous le refaire », elle abandonne et décide de se faire des locks, avec le peu qui lui reste...

Ça nous laisse perplexes...

La petite Christelle, 17 ans bien tassés quand même, à l'époque bien mazoutée, à qui l'on avait fait remarquer que ses cheveux étaient crépus façon tampon jex a voulu faire l'expérience.

Elle a ratissé sa brosse à cheveux, formé une boule avec ce qu'elle a récupéré puis a entrepris de récurer une casserole...

Ça nous laisse perplexes...

Sandrine, porte les cheveux crépus décolorés. Elle est abonnée à vie à ses 2 tresses ramassées en chignon. Pour faire son shampooining, elle défait simplement son chignon et shampooinne ses 2 tresses. L'une puis l'autre.

Jamais au grand jamais, elle ne déferait ses nattes avec un cheveu mouillé, elle a bien trop peur du démêlage !





Ça nous laisse perplexes...

Témoignage anonyme : ma sexy woman... jusqu'au cou... pas plus !

« Ma femme, elle est trop belle : un corps de rêve, très coquette et tout et tout. Par amour, elle a même arrêté les produits sur ses cheveux la nuit : je travaille à l'usine toute la journée, ce n'est pas pour me retrouver avec des vapeurs toxiques dans mon lit ! Quand elle sort de la salle de bains le soir et que mon regard se pose sur son sempiternel vieux foulard synthétique, ça me fait l'effet du vinyle qui se raye, vous voyez de quoi je parle ? Et lorsqu'elle se love amoureusement contre moi, pose sa tête sur mon torse et que je sens ce truc qui gratte, c'est le pompon. Pas besoin de contraceptif dans ce cas : le sommeil vient beaucoup plus rapidement... »

Ça nous laisse perplexes...

C'est l'histoire d'une Tatie qui laisse sa nièce de 15 ans aux bons soins de sa coiffeuse durant les soldes. La jeune fille demande des tresses plates mais la coiffeuse insiste pour défriser avant, afin pour lui exposer la situation. Elle compose le numéro puis s'éloigne un peu du fauteuil car « le signal téléphonique passe mal »... puis elle applique un « démêlant » sur la tête de la jeune fille, comme convenu avec sa tante. Au rinçage, quand la coiffeuse découvre près de l'oreille un trou, 5 cm de diamètre, comme réalisé à l'emporte pièce, elle déclare catégoriquement : « hum, toi tu dois être trop nerveuse dans la vie ! ».

Ça nous laisse perplexes...

Babette, une employée accusée de sorcellerie par les délégués du personnel.

Elle avait le cuir chevelu encerclé, serré par les rajouts synthétiques et le front qui s'agrandissait à vue d'œil au fil des jours. Et voilà qu'un beau jour, stupeur ! Elle revient au bureau avec le front parfaitement couvert par des cheveux bien noirs. Accusée à tort de magie occulte, elle trouvera son salut grâce à la DRH habituée des artifices capillaires qui a expliqué au personnel qu'elle avait utilisé du mascara pour cacher la misère.



Transmission ? Les gestes de beauté, coiffure...

Comment j'ai appris ?

Oh, comme tout le monde, à l'aide de nombreux livres ! Chez moi, la bibliothèque était bien garnie de vieux ouvrages traitant des plantes et de leurs vertus médicinales. Le seul problème, c'est que je n'avais pas suffisamment accès aux magazines ou aux médias qui relayent les images de « Starlette au Harras », qui vient de lancer sa nouvelle marque de parfum ou qui porte la dernière création de Ungaro à la remise des *Grammy Awards*.

C'était frustrant de ne pas avoir accès à l'information qui me serait nécessaire pour avoir le cheveu lisse, long, comme elles. Alors oui, parfois en légende de la photo du magazine, la référence du fond de teint, celle du crayon à lèvres ou de l'eye liner. Mais de mention du tissage ou de la référence de la mèche, point du tout.

Il faut dire que ma mère à moi ne pouvait pas réellement m'aider à comprendre ce cheveu si spécifique. Or, c'est la femme qui apprend à sa fille à devenir une femme aussi, les soins, les gestes essentiels, etc.

Avec la mienne, tellement chauve, qui avait renoncé à certains gestes typiquement féminins, les rapports étaient conflictuels, en particulier sur la question du cheveu, on s'en doute !

Elle avait la main douce, et souvent l'humeur créative... pauvre de moi !

Si j'ai rarement eu l'autorisation de me lâcher les cheveux, j'ai quand même eu droit, dès petite, aux plus grands égards et aux coiffures compatibles avec la réserve naturelle que j'avais sur la tête.

Années 80, huile d'olive, vinaigre de cidre, lavande, savon de Marseille, eau de pluie et soupe d'ortie...
coût annuel estimé : 30 €.

Shampooing hebdomadaire. Démêlage régulier relativement facile, brosse en bois à pics métalliques, coiffure basique que chacun connaît : une raie au milieu, deux tresses rassemblées par un élastique sur l'arrière.

Parfait pour attendre le prince charmant, pendant que Boucle d'Or joue les princesses... Surtout avec l'odeur de vinaigrette !

Mais, dans l'ensemble, ça allait plutôt bien si j'en crois les vidéos de moi à 5 ans, que j'ai pu revoir dernièrement, sautillant joyeusement dans les bottes de foin pour en faire des cabanes ; le cheveu n'était pas un drame quotidien.

Un jour, j'en ai eu marre de toutes ces écologisteries, ras-le-bol d'aller puiser l'eau de pluie au tonneau !

J'ai fait la grande et rincé ma tête à l'eau bien chaude après un shampoing triple mousse. Le cheveu a cuit et est devenu de plus en plus dur.

De ma Picardie (chef-lieu de l'agriculture intensive, comme chacun sait), dès l'âge 13 ans, je prenais le train pour aller à Paris – capitale de la mode et du style –, pour aller au métro Oberkampf. Sur le quai, il y avait un petit kiosque. Ils y vendaient des mèches, des graisses et du défrisant.

C'est là, je crois, que j'y ai acheté mon premier, pour cheveux forts, durs, car les miens sont résistants. Ah, c'est qu'ils résistent aux peignes, aux démêloirs et aux brosses. Voyez plutôt ! Ah ça, on fait moins la fière quand ça pique. Je sais que ça annonce des boutons, des croûtes, des pellicules, mais à l'époque, je suis inconsciente, mes cheveux sont te-lle-ment durs. Objectivement, ça ne ressemblait à rien.

Et puis, parfois je partais en vacances. Ma grand-mère avait pour consigne de ne jamais me faire mal ; alors, elle qui n'y connaissait rien, pour ne pas avoir à me coiffer, m'emmenait chez le coiffeur pour me faire une natte africaine simple, qui durait 15 jours.

Maintenant que j'y repense, c'est là que je suis tombée dans le pétrole, précisément ! C'est à Auxon-Dessous dans le Doubs, chez la coiffeuse à laquelle ma propre grand-mère louait un salon, que j'ai découvert mon premier sérum-magique-répare-tout, mon argent de poche y passait...

Comment aurais-je pu savoir, que ce si mignon flacon contenait du pétroooooooooole ? Dimethicone, est-ce que c'est un mot courant ? Non. En plus, c'était écrit petit.

Et c'est ainsi qu'« ils » m'ont eue.

L'âge bête aidant, au fil des défrisages, le cheveu résistant mais pas assez flexible pour suivre mes lubies, a commencé à faire ses caprices. Au final, j'allais chez la coiffeuse avec le cheveu déjà démêlé pour lui faire gagner du temps, sans quoi on ne me prenait pas pour un brushing : trop de travail, pas assez rentable.

A part ma mère chauve – donc non qualifiée – qui m'a encouragée à les porter nature, ces maudits cheveux ?

Personne.

Pas même mes copines du collègue qui s'extasiaient sur chaque nouvelle pose de mèches : « *Tu es trop bien comme ça, ça fait femme !* ».

Hélas ! Il faut aussi reconnaître qu'on nous proposait peu d'options de coiffure naturelle à l'époque !

Aissata se souvient, jour de rentrée de 6^{ème} : sa mère lui avait fait des tresses au fil et avait arrangé le tout en une espèce de couronne à plateau. Le genre de coupe difficile à assumer lorsque l'on a onze ans, mais à cet âge-là, les mamans sont toutes-puissantes en matière de cheveux. Son meilleur ami, l'aperçoit.

Surpris, il recule – sans doute pour avoir une meilleure vue d'ensemble ? – et lui demande, la bouche en cœur : « *Mais dis-moi, c'est quoi cette coupe j'en-ai-marre-de-la-vie ?* »

La princesse Jungle

J'ai onze ans. Dans ma classe en 6ème, j'ai repéré Cédric V., potentiel bon ami, blondinet de son état.

Un jour, victoire ! J'ai réussi à négocier le lâcher d'antennes !

Ma crinière de princesse a été lavée, peignée, deux micro tresses devant en guise de couronne serre tête (mais aussi pour masquer les « hérissons à ressort » ou petites mèches de déshydratation de devant, bien connues de toute femme crépue ou un tant soit peu frisée).

Ha-ha-ha ! Si avec ça Cupidon ne lui décoche pas une flèche en plein cœur, je ne sais plus quoi faire.

Le cheveu m'arrivait au milieu du dos, une masse mousseuse, entretenue avec amour, à la jardinière, avec l'eau de pluie, le savon de Marseille et l'huile d'olive ou de vison, pour les grands jours... mais je n'avais pas l'habitude de les avoir lâchés.

Je cassais les boucles pour bien démêler. Dans ce cas, impossible de courir, de sauter (oublions l'élastique à la récré), on n'éternue pas non plus.

En aucun cas on ne peut se permettre de tourner la tête avec trop de vigueur ; une demoiselle, de toute façon ne fait pas ces choses-là.



C'est donc tout en lenteur et précaution que j'ai passé ma plus belle robe (oui, évidemment, j'ai retouché ma coiffure, après coup), j'ai avalé une tartine et façon tortue (puisque une demoiselle ne court pas), j'ai rallié le lieu où le car ramassait les enfants sages pour les emmener au collège.

Pour un peu, j'aurais soulevé les pans de ma robe pour marcher au rythme de la marche nuptiale de Mendelsson, tellement j'étais fière et émue aussi.

On se serait cru dans un conte de fées tant la mise contrastait avec le style de la veille : un vieux pantalon de velours côtelé avec le revers (j'assume mon grand âge et la mode du temps jadis), un pull et la traditionnelle coupe à la Ingalls (pour ceux qui ne savent pas, je précise : une raie au milieu, deux nattes, rassemblées à l'arrière, et la même coupe, tous les jours).



Horreur, Cédric n'est pas dans le car !
Serait-il malade ?

Cendrillon ronge son frein... ne pas se
laisser aller à renifler, il l'a sans doute
tout simplement loupé.

Ne paniquons pas.

Bien évidemment, interdiction formelle
de s'asseoir trop au fond du siège,
pourtant moelleux, du bus scolaire,
il ne faudrait pas altérer la précieuse
coiffure en forme de nuage.

C'est à pas lents que j'entre en cours,
car Cédric n'est pas non plus dans le
hall. Désabusée.

En plus, personne, pas même Céline
n'a fait de compliment sur ma coiffure.

Rien, silence.

Allez, (soupir) le contrôle de biologie
ne va pas nous attendre.

Nous nous installons donc, Céline et
moi, au troisième rang, celui qui ne
fayotte pas mais qui ne chôme pas
non plus, en attendant que les copies
soient distribuées (non mais, franche-
ment, vous trouvez normal qu'il n'y ait
eu aucun commentaire ?).

Soudain, la porte s'ouvre sur mon Cé-
dric, qui s'excuse auprès du profes-
seur ; mon oreille aiguïlée capte des
bribes parlant de dégât des eaux.

Je le vois regagner sa place et mon
sourire s'élargit quand il passe à ma
hauteur, avec son clin d'œil habituel.

Mais l'heure n'est pas aux politesses,
déjà, l'énoncé au tableau a plongé la
plupart des élèves dans un silence de
coton studieux.



Et là, c'est le drame.

Olivier N. croyant sans doute faire de l'esprit lance de sa grande voix :

« Tortiiiiiiiiille, pousse donc ta jungle ! »

Consternation.

Tout le monde s'esclaffe, trop content de la diversion.

Tout le monde rit, sauf moi, Cendrillon en miettes.

Et des kia kia kia et des cra cra cra et des ricanés, et des gloussés de dindon, enchantés du bon mot d'Olivier, ce petit malin, qui n'est même pas comique.

Juste méchant.

Le professeur doit rétablir le silence en frappant de toutes ses forces avec la règle de bois sur la table de Cédric, qui se gondolait à n'en plus finir. Les larmes ont commencé à monter, je commençais à voir flou.

J'ai inspiré un grand coup, m'isolant des moqueries...

J'ai emprunté le chouchou de Céline pour finir la journée, gênée par un pompon atomique non assumé.

Toute femme digne de ce nom sait qu'on ne change jamais de coiffure durant l'année scolaire... en tout cas, pas au milieu d'un trimestre et encore moins un jeudi soir.

Et pourtant, il s'agissait là d'une urgence. Le soir-même, j'ai coupé.

Tout.

Ne restait sur ma tête que deux petits centimètres d'afro. A peine.

Ridiculement court pour une princesse, enfin, de la conception que j'en avais à l'époque.

Même miss Ingalls n'aurait pas osé telle transformation.

Moi, c'était pour oublier. Radicalement.

J'ai passé ma nuit, l'œil sec mais pâle de malheur à regarder mon reflet dans le miroir, à essayer des tenues, des boucles d'oreilles ou des écharpes.

Ça nous laisse perplexes...

« Toi tu vas venir me voir car si tu t'imagines sexy avec un cheveu crépu, c'est mal barré ! » (une coiffeuse bien sûre d'elle)



J'ai oublié Cédric, lui qui n'a pas su défendre sa princesse et qui pourtant le lendemain s'est étonné qu'un ouragan me soit passé sur la tête : « *Domage, tu étais mieux, avant.* »

De fierté, la larme est restée à l'intérieur, mais la dent a grincé, lugubrement.

Au fait ? La longueur est-elle synonyme de féminité ? Qui peut répondre à cela ?

Il paraît que cette pression viendrait des hommes. Mais enfin, oui, nous nous rendons bien compte, soyons honnêtes, que pour tout ce qui est cheveu, nous avons trop souvent extirpé de notre bourse, plus que de raison, sans qu'ils n'aient à rien dire – ils n'auraient pas osé, la tigresse a des griffes redoutables. Pour de piètres résultats, et ce, malgré la pub, il faut bien l'admettre.



Valentine

C'est une vraie demoiselle, avocate ou conseiller juridique, allez savoir, un métier du droit, en tout cas.

Nous l'appellerons Valentine, jolie comme un cœur dans son manteau rouge passion et aussi parce que cela s'est passé en Février. Toujours tirée à quatre épingles Valentine : jamais au grand jamais personne n'aurait pu la prendre en défaut de présentation.

Elle se dit qu'étant une femme noire, il faut absolument qu'elle en impose, fasse plus d'efforts que le commun des mortels pour avoir, peut-être, une place parmi ceux qui pèsent dans le monde de l'entreprise.

Pétillante de vie, toujours habillée avec recherche, cette jeune femme, la trentaine à peine, fait la fierté de ses copines. Même celles qui portent le cheveu nature avec conviction, admettent que, pour une femme défrisée, elle fait, elle au moins, les soins qui s'imposent.

Certes elle se ruine, mais c'est son problème, on la comprendrait presque. C'est assez joli finalement.

Après tout, se défrisier ou pas, c'est un choix esthétique, si elle trouve ça plus pratique.

Ce samedi, Valentine avait rendez-vous avec son coiffeur.

C'est une bonne cliente, en général, elle réserve son tour longtemps à l'avance ce qui fait qu'elle a souvent le créneau de 14 heures, la veinarde.



Il fait froid dehors, une tempête de neige se prépare et quelques flocons volent de-ci de-là, mais rien ne saurait lui faire rater son précieux rendez-vous avec ce que les naturelles appellent le creamy crack et sa coiffeuse fétiche, la charmante Nathalie qui la suit depuis 6 ans.

A force, elle connaît tous les commerçants de ce quartier ; elle salue la fleuriste en train d'arranger ses roses avec un sourire lumineux.

A peine arrivée dans le salon, elle ôte son manteau rouge pimpant et son bonnet en angora (elle a bien lu dans les magazines que l'acrylique est un fléau pour le cheveu) et s'installe, sans traîner, à sa place.

Au programme, reprise des repousses.

En général, il lui en coûte quatre vingt-dix euros si elle vient tous les mois. Mais là, pour cause de congés annuels du salon, calendrier incompatible oblige, le rendez-vous a été repoussé. Elle payera donc cent cinquante euros, puisque ça fait si longtemps qu'on ne l'a pas vue (3 mois, c'est si long ?).

Ah ma petite Valentine, ça sera comme d'habitude ?

La faute à la météo, sans doute, le salon est plus calme qu'à l'accoutumée, on entend même le tic tac de l'horloge, mais malgré tout la coiffeuse semble ne plus savoir où donner de la tête, car sa stagiaire a la grippe.

Une jeune fille entre, un peu intimidée, elle demande s'il est possible de couper un peu les pointes de ses cheveux naturels.

« Ah non ma fille, on ne peut rien faire pour toi là, attends, tu as vu la masse ? Il faut défriser avant, au moins lisser ! »

Mais revenons à Valentine...

L'application du produit se passe sans encombre. L'écran géant qui débite les clips du moment n'a pas encore été allumé, Nathalie est vraiment débordée, mais pour une fois, tant mieux, le tic tac de l'horloge est plus reposant.

Après avoir appliqué le produit, la coiffeuse disparaît régulièrement, le téléphone sonne souvent : il faut bien répondre, déjà qu'on est en sous-effectifs à cause de la météo.

Elle – Dis, Nathalie, je pense qu'il va falloir rincer bientôt, car cela commence à chauffer un peu...

L'autre – C'est normal, attends encore un peu.

Et les minutes s'égrènent et le tic tac de l'horloge martèle le temps qui passe, qui s'étire...

Elle – Tu sais que j'ai l'habitude de venir au salon et je te dis que ça chauffe un peu trop là !

L'autre, désabusée – C'est normal. Tiens encore un peu, j'arrive.

Elle, s'énervant – Oui, mais là ça commence à brûler...



L'autre, qui visiblement ne la prend pas vraiment au sérieux – J'arrive, j'arrive...

Au téléphone : Allo ? Oui, alors ça va ? Tu veux venir quand ?

Ah, c'est pour ta fille ? 6 ans ? Un défrisage avec des mèches pour partir en vacances ? Alors oui, venez samedi, à 14h ? Parfait. A samedi, ma chère.

Elle, trop polie pour l'insulter : Tu te moques de moi Nathalie, je te dis depuis tout à l'heure que ça pique, que ça gratte, que ça brûle et tu laisses traîner. Mais là, tu vas me rincer tout de suite ! Pas prévu de tenir un peu plus encore, c'est maintenant que tu rinces !

L'autre, haut et fort pour que les autres clientes l'entendent aussi : Mais je connais mon travail mademoiselle, il n'y a pas le feu, rassurez-vous, ça fait à peine 5 petites minutes (rectification, peut-être 15 ?) que j'ai posé le produit... On va rincer dans deux secondes, pas de problème, allez vous rasseoir.

Elle, encore plus haut et encore plus fort – Tout de suite, j'ai dit ! Ça n'est pas normal. Il y a un problème !

L'autre, qui réalise que peut-être il vaudrait mieux se bouger, et vite : – On y va. Ça va aller.

Le crâne en feu, les larmes qui pointent, elle se rue à la station de rinçage.

Ce qui s'ensuit se passe de commentaires. Vous savez déjà, non ?

...

Ce que vous ne savez pas, c'est l'ampleur des dégâts.

Mais si, les mèches tombées dans le lavabo, dès le rinçage. De pleines poignées, éliminées d'une main preste par la Nathalie, qui ne s'affole pas encore – elle en voit des misères –, mais il faut bien qu'elle fasse son beurre...

Heureusement, la poubelle à pédale ne fait pas de bruit quand elle s'ouvre, Valentine ne verra rien.

Mais vient le moment de vérité, devant le miroir, quand, le peigne à la main, devant le cuir chevelu encore chaud, douloureux, qui pulse de colère d'avoir été ainsi malmené, Nathalie en tremblant commence à peigner, enfin... à laisser glisser le peigne sur les longueurs, pour éviter de démêler.

Valentine, agacée, le lui arrache des mains, pour le faire elle-même. Tout part, enfin, tout... non, il en reste quand même un peu sur les bords, comme une couronne. Piètre consolation.

C'est une tragédie, que d'autres, peut-être, trouveraient comique, dans un film...

Si l'instant n'était pas si tragique, elle en aurait ri de se voir avec la tonsure d'un moine.

Sauf qu'elle n'a rien d'un moine, et qu'elle a un rendez-vous dans... moins de deux heures avec son banquier, qui la draguille quelque peu, – mais cela ne lui déplaît pas –,

enfin... elle devra garder son bonnet durant le rendez-vous pour l'emprunt qu'elle sollicite.

A moins que...

L'autre, interrompant son deuil : *Oh, Valentine, je suis navrée. As-tu eu un choc dernièrement ? Un peu de stress peut-être ?*

Toutes les autres clientes du salon la regardent comme si quelqu'un était mort.

C'est tout comme, au fond.

Et puis, chacune y va de son petit commentaire, bien sûr, les femmes sont comme ça, elles aiment la tragédie.

Une vieille, quasi chauve – *Oh, Mademoiselle, moi vous savez, ça m'est arrivé il y a quelques mois, et depuis, ça ne repousse plus devant. J'ai des golfes un peu plus prononcés, vous voyez ? (comme si c'était rassurant, en pareille circonstance).*

Une autre cliente, avec un tissage : *Mais avez-vous fait des soins réguliers ? Peut-être aurait-il fallu venir plus souvent ?*

Une à qui l'on n'a rien demandé, mais qui récite ce qu'elle a lu en publi-information – *Ou alors, c'est un problème hormonal...*

L'autre – *Mes tes cheveux étaient fragiles, non ?*

La vieille, quasi chauve, qui s'irrite de n'avoir point reçu de réponse – *Ma belle-sœur a vécu la même mésaventure une fois, ça a mis des années à repousser vous savez ? Et encore, pas partout, elle a dû recourir à une greffe.*

L'autre : *Vas donc consulter, vérifier si tout va bien, un peu de fatigue peut-être ?*

Elle - ... (comme un poisson qui bulle)

Elle ne dit rien, ne veut même plus rien entendre.

Elle rassemble ses affaires, son livre, sa lime à ongles, son téléphone...

Ah oui, vite, annuler son rendez-vous galant, celui d'après la banque.

Enfiler le manteau rouge pimpant et partir, vite. Quitter cet endroit où tout le monde finalement, est trop content que ça arrive à d'autres. La misère n'est pas une attraction foraine.

Elle - Combien je te dois ? Cent cinquante euros ? Bien. Elle sort les billets et les jette sur le comptoir. (Pour celles qui pensaient que la coiffeuse aurait eu des scrupules suite à ce geste malheureux, vous êtes naïves !)

Puis, elle s'apprête à sortir, dignement. Ne pas s'effondrer, ne pas chercher à faire un esclandre, juste partir. Vite.

Ce jour-là, une page de sa vie de femme s'est tournée. Plus rien ne sera jamais comme avant. Elle sera la femme à la tonsure. Alors, lentement, elle remet son bonnet d'angora noir, pour cacher la honte et la douleur d'un crâne luisant, brûlé, qui la gratte déjà, cuisant. Elle connaît déjà le verdict du dermatologue, elle l'a senti sur sa tête... ça ne repoussera pas de sitôt. Inutile de rêver, demain sera pire encore.

L'autre, qui craint le procès, tient donc à être aimable : Bon week-end Valentine, à bientôt. Tiens moi au courant surtout, un petit texto au moins...

Elle serre les dents, ouvre la porte d'entrée, l'air frais bloque un instant ses larmes qui montent et menacent de déborder en terrain hostile. Fuir d'ici, vite !

Dehors, les flocons volètent comme si de rien n'était. Le fleuriste est occupé à vendre des roses aux amoureux ; le temps ne suspendra pas son vol parce qu'elle a un lourd chagrin. Elle survivra. Marcher, marcher, ne plus penser à rien, marcher, le nez au vent, avec les flocons qui fouettent ses joues.

Soupir.

Elle sait déjà qu'elle ne portera pas plainte, comment oser livrer une telle mésaventure en public ?

Malgré son métier, il y a des paradoxes dont le sens, parfois, vous échappe.

Elle accélère le pas, allez, avec un peu de chance on arrivera à temps dans la boutique qui vend des perruques avec des mèches 100% human hair. Tant pis si l'investissement met le loyer en attente.

Pourquoi, mais pourquoi ?

Elle savait bien que ça piquait. Elle lui avait dit, à Nathalie !

Elle souffre, elle enrage, elle ne sait plus quelle sera demain, sa vie de femme.

Et le passant, troublé par son allure pressée d'ex-danseuse, qui s'est retourné sur son passage, humant son délicat parfum (« Habanita », de Molinard) et suit longuement la femme au bonnet du regard, hésitant à l'aborder pour partager un café, ne sait pas que l'eau qu'elle avait sur les joues n'est en rien due aux flocons de neige...

Plus jamais ça !





Golfes clairs, golfes amers...

Et quand le miroir nous confirme que l'alopecie nous a eu... ? En dernier recours, en effet, si la chirurgie seule semble la planche de salut, peut-être faut-il en passer par là ? En écrivant ces lignes, je pense à Marguerite, à Anne-Marie, à Madeleine... et à toutes celles qui ont de gros soucis de cheveux, des trous, des plaques entières sur le crâne, douloureuses, où le sang semblait ne plus circuler.

Leurs yeux pleins d'attentes de femmes pourtant bien informées qui souhaitent se rassurer, car au final, devant le trop peu de résultats constatés en mode classique, elles réalisent qu'elles ne savent rien, rien qui ne leur ait été inculqué par la publicité. Et l'huile de Babasu des forêts amazoniennes... (avec la musique en fond sonore, comme dans le spot télévisé), vous en pensez quoi ? Et la couleur ?

On en voit des choses tristes, des cheveux morts, des trous, des tonsures, mais là... Quand donc est-il décidément trop tard ? Alopecie. Temporale, frontale, totale ? Le front recule dangereusement et nous pouvons dire, avec certitude que nous avons là une femme qui a dû faire de « hautes études » pour en arriver là. Prestige d'une formation enfin terminée, elle peut passer à la caisse, quand il lui reste de quoi payer le spécialiste.

L'une, ôtant sa perruque, m'a fait un instant hausser le sourcil. Chauve à droite et à gauche. A 23 ans. Un homme lui demande si ce sont les tissages qui lui ont fait ça. Elle baisse la tête tristement, son oui est inaudible, mais ses épaules parlent pour elle. Chacun est désolé pour elle, et elle, elle s'en veut.

Mais il ne comprend pas, alors il lui demande si, voyant l'étendue des dégâts, elle ne pouvait pas trouver des solutions pour réagir à temps, arrêter les tissages ? Elle répond alors qu'elle ne savait pas qu'elle avait le choix.

Une autre femme d'à peine 30 ans, arbore des mèches vanillées. Le bonnet masque l'étendue du désert qui s'est installé, traction après traction sur son front qui recule, d'année en année. Elle ne peut pas sortir sans bonnet ou foulard. Avec un triste sourire, au bord des larmes, elle m'a dit qu'elle ne pouvait pas me montrer sa tête. Le cheveu n'était pas propre, pas net, enfin... pas montrable, sous les mèches. Et quand finalement elle s'est dévoilée, mes larmes à moi ont failli couler : c'était un désert.

Une maman de 32 ans raconte, très gênée, qu'elle a mis toutes ses économies dans une greffe pour ses tempes trop dégarnies... « *Bon, je vous montre, n'ayez pas peur, hein !* » Elle déballe ses tempes du turban... J'ai eu mal pour elle. Un peu d'abus de mèches, de tissages, de vaselines... et des revers de mèches, de tissages, de vaselines... c'est allé vite en fait, inutile d'être en stress pour avoir ce genre de problème.

Nous stressons toutes quand il est question de cheveux. Le sujet est passionnel et se fier au discours des « spécialistes », sans discernement parfois, ça pousse au pire. Même si c'est pire ensuite. Elle souffrait tellement de se voir ainsi, tête à l'air. Tellement nue. Alors elle l'a fait.

Cette fois, je suis bien obligée de reconnaître qu'elle a eu raison : il fallait agir. Le chirurgien a prélevé des cheveux de l'arrière du cuir chevelu et les a réimplantés, un à un, sur les tempes nues. Par contre, si de mon point de vue l'intervention relevait de la chirurgie réparatrice, la Sécurité Sociale l'a comptée comme un acte purement esthétique : aussi anodin, mais pas moins onéreux que de se faire épiler au laser. A l'heure qu'il est, on se demande encore si les greffons prendront réellement. Pour 3500 euros, il serait bon que ça prenne, sans quoi elle serait déplumée pour de bon. Elle qui a mis tant d'espoir dans chaque cheveu réimplanté...

Et Justine l'étourdie ? Son pire souvenir cheveux : avoir oublié son défrisage sans soude sur sa tête, pendue qu'elle était, au téléphone avec sa sœur, à échanger des ragots de filles... aucun picotement. Quand au bout de 40 minutes, elle a croisé avec effroi son reflet dans un miroir, elle a couru à la salle de bains pour tout rincer. C'était trop tard ! Le look boule de billard a été dur à porter, mais rassurez-vous, celle-ci n'a pas cuit et n'aura pas besoin de recourir à la greffe.

Non, il n'est pas possible de laisser ces crimes impunis. Il n'est pas souhaitable que ces misères vous infectent à votre tour. Il n'est pas prévu que demain, vous passiez commande comme dans un Mc Drive pour avoir une perruque neuve, une en couleur, une en plastique, une avec des fleurs, tiens, pourquoi pas ? Quitte à friser le ridicule...

Arrêtons, de grâce, d'enrichir ces cosmétos pétrole et tous ceux qui prétendent vous vendre, à grand renfort de microscope, une nouvelle gamme miracle (12 produits au minimum mais vous pourrez prendre un crédit sur 2 ans) parce que vos cheveux sont « stressés »... C'est la meilleure autoroute pour la spirale de l'enfer.

Personnellement, j'ai eu de la chance de croiser à temps des gens qui, découragés par le volume de ma crinière m'ont recalée des salons : « *ça prend trop de temps, madame, votre brushing, ça ne sert à rien.* » Entendez par là qu'en effet, ça n'était pas rentable pour le salon s'il y avait 4 mains sur ma tête.

Parce que, vu ma façon de prendre le problème, moi j'aurais mérité de finir chauve ! Malgré le dernier défrisage-maison en date (1994) : crème spéciale cheveux durs, 45 minutes, démêlage pendant avec brosse à pics en métal (quand on n'y connaît rien, on fait souvent tout de travers ! Ne riez pas, et puis de toute façon, si vous saviez combien j'ai pu casser de brosses sur ma tête...17 en tout !) et j'ai fini par une couleur...

Finalement, Maman, avec sa coupe œuf nature, m'a légué des antennes aux racines bien trempées. J'ai vraiment de la chance. Et rien que pour ça, je lui dis merci. Et tant pis si j'ai hérité au passage de quelques poils en trop sur les bras, au pire, si je deviens chauve un jour, je saurai où ponctionner...

Agir, avant qu'il ne soit trop tard. On a toujours tendance à aller trop loin. En matière de chevelure, cela déborde parfois, et la princesse pleure, comptant les mèches qui lui restent sur le devant, en couronne, ne songeant pas un instant à couper celles qui, rescapées, derrière, feraient illusion avec un foulard bien serré devant. Tant qu'à faire, autant perturber la circulation sanguine. Et puis aussi, les zones où plus grand chose ne poussera, à force d'avoir trop tiré. Revêche, mais têtue, je l'emprisonne dans des mèches, celles avec des boucles, comme les poupées que l'on nous vend.

Et d'ailleurs, avez-vous calculé tout ce que cela coûte ? En fin de compte, l'année commence avec un goût amer et gluant dans la bouche. Mon portefeuille en a eu des croûtes. Mais le cheveu, ce trésor de guerre, ils ne l'auront pas.





Découverte

Les branches et les bourgeons

En cette saison neuve, chacun enfin pétille de nouveaux possibles, d'idées et de résolutions. Petit cours de jardinage, ménage de Printemps, retrouvez donc vos manches, c'est écologique !

Sagesse ancestrale, cycle immuable, après la désolation vient le bourgeon. La terre se réveille lentement de son lourd sommeil... nos têtes aussi, ça tombe bien, il était temps ! Dans la mythologie, on dit que la déesse Perséphone préside à la germination nouvelle, inondant le monde de son grand élan vert : on savoure !

Pique-nique sur l'herbe dans le grand vaste, le ciel d'hier, limpide, léger, a tenu ses promesses. Comme quoi, les petits vents frais et les giboulées ne durent jamais bien longtemps : symphonie d'oiseaux en la bémol, mélodies rares... L'eau coule toute proche, j'entends le vent dans les branches, le soleil réchauffe la scène. Quiétude. Je me recharge, inspire, expire.

Rêveries de plein air, saupoudrées de rayons de soleil. Mon œil rivé au ciel se laisse bercer par la forme mouvante des nuages, des scènes de vie se dessinent. Paysages enchantés. Tiens, dans ces royaumes lointains, les princesses ont rarement le cheveu lisse et semblent porter l'afro moussieux, justement.



A ce stade, vous avez déjà compris l'origine du problème... Mais vous vous demandez sans doute comment réagir et mettre en pratique. Pas de panique. Dans cette section, dédiée à la découverte, nous allons déprogrammer, réapprendre... pour ensuite réagir efficacement, durablement...

Apprendre à faire pousser un arbre dans un environnement propice à son besoin originel. Car c'est en partant du terrain que l'on améliore le potentiel et l'entretien quotidien.

Peu importe l'héritage, le code génétique... il y a toujours moyen d'éviter de nuire... Encore faut-il décrypter le contexte, connaître l'ennemi, les gestes dangereux, les faux amis et bien sûr, les gestes de soins adaptés.

Avant même de penser coiffure, faites connaissance avec votre texture. Pour ne pas perdre le Nord et repartir de bon poil, embarquez-vous pour le mode croisière !!!

**Crépus, frisés, bouclés, nature ou en transition ?
Des matières à vivre !**



Germination

Ici. Intemporel

Petit à petit, **j'existe**

Petit à petit, **je grandis**

Petit à petit, **j'étouffe**

Petit à petit, **je respire**

Petit à petit, **je ressens**

Petit à petit, **je souffre**

Petit à petit, **je grandis**

Petit à petit, **je m'étire**

Petit à petit, **j'entends**

Petit à petit, **je meurs**

Petit à petit, **je suffoque**

Petit à petit, **je renais**

Petit à petit, **j'existe**

Petit à petit, **je suis**

Petit à petit, **je voyage**

Et enfin, **j'apprends !**



Ah ça, je sais bien qu'il y aura toujours des sceptiques, des malins qui surferont sur la vague, des fatalistes... dites-leur vous !

Un environnement menacé ? Rien à faire ?

Tendez l'oreille ! Levez les yeux, observez : oui, la Planète respire encore ! Et il y a urgence, surtout si vous voulez que, comme vous, vos arrières-arrières-petits-enfants profitent de jolies violettes sur le bord de la route, au printemps.

C'est tout bête, mais parfois ça vous remonte le moral en flèche, les violettes. Comme une garantie que cette fois, les beaux jours sont en route.

Passionnée par les plantes médicinales et les soins nature, avide de découvertes capillaires contre vents et marées, surfant de préférence sur les courants chauds, je suis allée y voir de plus près, en mode tout-terrain, pour comprendre et relayer les différentes traditions de soins capillaires dont nous sommes si fiers de par le monde.

Parce qu'une mouette d'appartement, ça n'existe pas !



Miroir, mon beau miroir...

*Miroir, mon beau miroir,
Vraiment, j'ai perdu le Nord,
Dis-moi qui est la plus belle
Entre Naomi et Karaba,
Dis-moi pourquoi les hôtesse de l'air et danseuses étoiles portent toujours le chignon lissé !
Dis-le-moi vite parce que soudain, je perds mes repères.*

Beauté intérieure ? Apparence ? Compliqué. Je ne me sens pas belle, je ne trouve pas ma place ici. Si seulement j'étais née Caroline au lieu d'être... saladé frisée, différente ! A leurs yeux, aux miens, surtout. Pourquoi je suis Moi ? Pourquoi cette forêt vierge sur ma tête ? Pourquoi pas comme les autres, celles des contes, avec la longue chevelure d'or qui me permettrait de me sentir femme, fière et forte, enracinée à la Terre, telle une Fée des Bois, ou de la Brousse, tiens, pourquoi pas ?

Divine comme Eve la blonde (qu'on me le prouve !), la Méduse, Circée, Woopie, dans son genre... ou les autres, celles qui brillent comme des étoiles dans les magazines ? Leur éclat est à la limite de l'insoutenable, la faute à Photoshop qui nous facilite le complexe. Entre les femmes multi refaites, les bandes de tissages (les cousus, les collés) et les extensions... miroir, joli miroir aux alouettes... on m'a plumée. Rôtie d'illusions. Et comme le dit si bien Georgette en parlant d'une célèbre crème « pure petroleum jelly » que tout le monde a testée (format familial oblige, économique, existe en vert, bleu ou même noir) : « Quand même, celle-ci sent le boucané, tu ne trouves pas ? » Glamour.

Comment donc faisait Tina à l'époque ? Elle aussi a prêté son image à une grande marque de cosmétiques !

Sur cette publicité, elle rayonne de joie, le cheveu lisse extrême : Illusion ? Et Mariah ? Des extensions démesurées, même grotesques. Quel intérêt de nous laisser croire (ou espérer ?) que c'est naturel ? Et Alicia ? Après avoir porté nos espoirs les plus fous, cette artiste de renom semble avoir définitivement tourné la page de l'aventure du cheveu au naturel. Dommage. Et toutes ces stars que l'on voit dans de sublimes robes de créateurs, immortalisées sur tapis rouge ou les célèbres marches du festival de Cannes ? Monica aussi ? Quand même pas ? Mais si, mais si : croyez-le si vous voulez, une maquilleuse travaillant sur de nombreux tournages ciné ou pour la pub m'a confirmé les faits. Même celles qui ont le cheveu lisse, la plupart du temps, portent aussi des rallonges. A Beka T'chô !



Maryse

A 32 ans, Maryse est une jeune femme soignée, passionnée par sa carrière, la salsa et... le football.

Ce qui ne l'empêche pas d'être perpétuellement à l'affût, en matière de beauté.

Méthodique, elle repère avant tout le monde les nouveaux instituts, les innovations, compulse les catalogues... le graal est peut-être là, caché dans l'une des nombreuses brochures des spécialistes.

Elle a d'ailleurs souvent craqué et dépensé 1800 € pour sa tête, rien que cette année.

Avant, elle faisait des tissages, mais elle a eu un trou, puis plusieurs.

L'heure était grave.

Alors elle a refait des soins, de nombreux soins chez d'autres spécialistes, elle a consulté aussi, en instituts, en salons de tresses dans les quartiers dédiés au cheveu afro, tout le monde cherchait la cause du problème.

C'est hormonal ?

C'est vrai que pour une malgache c'est rare ce genre de chutes... sans doute une mycose ?



Alors on a fait d'autres traitements et elle a racheté de nouvelles gammes de soins complets, proposées en pharmacie, la garantie par excellence (excusez du peu).

Pourtant, la plaie résultante est plus dramatique que la brouille initiale. Mais tout le monde aime quand le spécialiste se penche sur sa pathologie supposée. Elle n'a pas fait exception à la règle.

Le temps passe et elle ne peut plus sentir sa tête. Elle enrage.

Un jour, de guerre lasse, le cuir aussi a craqué ! Le cheveu est devenu crin à force de bains asséchants ou soins siliconés.

Craquelures, douleurs, mèches momifiées, la plaie, déjà.

Oui, quand on tire dessus, le cuir chevelu, saigne.



C'est épouvantable !

Les spécialistes, souvent haussent les épaules et décrètent d'un ton docte :

« Il vous faudra traiter à vie, vu votre nature spécifique. Vous êtes tellement stressée, madame. Vous travaillez tellement. Vous devriez vous détendre. »

Echouée de la dernière marée noire, Maryse raconte, déprimée, ses déboires en matière de cheveux.

« Parfois je voudrais les raser... mais avec la forme de ma tête, cela n'ira pas. »

Enfin si, moi j'aime bien le cheveu court, mais ma mère déteste.

On me prendra pour un garçon.

Quand je leur raconte ce qui m'arrive, mes proches sont désolés pour moi, ils ne comprennent pas... je suis malgache.



D'autres me regardent avec effarement lorsque je leur parle de revenir au naturel.

Ils disent que je ne tiendrai pas sans défrisage, que je ne tiendrai pas parce que j'en aurai pour des heures... que je ferais mieux de me défriser ou d'opter pour une petite coupe courte à la Halle Berry. »



On ne connaît même plus nos cheveux !

Le problème c'est que les textures naturelles semblent tombées dans l'oubli, comme en témoigne cette anecdote drôle (quoique...) et pourtant véridique qui nous vient de la muse de l'Atelier...

Amphithéâtre « Rabelais », en attendant le professeur. Trois étudiantes, une ivoirienne, une guinéenne et une béninoise, la vingtaine, sont en salle de cours. Le professeur traîne, alors, le dernier magazine à l'appui, ça papote beauté, chiffons et, bien sûr, cheveux ! Le sujet de prédilection chez les femmes, loin derrière les histoires de cœur (le saviez-vous ?). Soins du cheveu, mèches et défrisage. Dans la rubrique People, on admire les coupes à la mode, on s'extasie sur la longueur, la brillance... et patati et patata et moi je fais ci, et moi je fais ça... Soudain, l'une d'elles, se retournant vers Iman, restée silencieuse (elle porte le cheveu crépu, naturel) :

« Mais euh... et toi, pourquoi tes cheveux sont-ils comme ça ? C'est bizarre quand même qu'ils soient comme ça !

Ils sont naturels pourtant.

Ah... Tu es sûre ? »

Voilà. On ne sait même plus à quoi ressemble un cheveu, à l'origine. Noyées dès le berceau dans la crème défrisante, pour certaines (c'est triste, mais pourtant avéré), masquée sous les mèches, on oublie vite – surtout quand les médias jouent la poudre aux yeux. Jeux de dupes. Même pas sûr qu'en rire aide vraiment...

Le naturel, il n'y a que ça de vrai ? C'est écologique ? C'est plus joli ? Comment ?



Oui, mais... j'aime bien les talons hauts, moi, les belles robes et les jolis chignons ! Je doute, à l'aide ! Un jour j'aimerais être belle, me sentir bien dans ma peau. Sans acné, sans fourches, avec des cheveux aux boucles bien définies, parce que je les aime, mes cheveux, malgré tout, même indémêlables ! Mais je suis perdue, un peu découragée aussi.

Soupir...

Mais quand même... Si seulement j'étais comme les arbres, à chatouiller le ciel ! Parfois, inspirée, je relève la tête et contemple les étoiles...

L'une d'elle pourrait emporter mon vœu, mais laquelle ?

On pourrait chercher longtemps, attendre longtemps, congelé par la peur, les on-dit, les idées reçues... et si ? Et si oui, si finalement ça pouvait m'aller de porter le cheveu nature, fièrement ?

Même pour aller au bureau ? Même pour un entretien d'embauche ? Même pour un mariage ? Quand même pas ! Et pourquoi pas ? Qu'importe ce qu'en diront tante « Rabat-Joie » ou tous ceux qui, au fond, admireront secrètement le courage dont nous saurions faire preuve en sautant le pas ? Ou encore, votre belle-mère qui pense que l'afro est une provocation.

On a tous vu pourtant, une femme, souvent une seule, à qui ça allait bien, dans la rue. Parfois même, c'était une fière amazone avec le cheveu si court, que de dos, la langue fielleuse dirait que c'était un homme.

Mais ladite « langue » aurait besoin de lunettes ! Avez-vous vu ce port de tête ? Cette allure ? Et puis, les attributs de la féminité ne trompent pas. On ne risque plus de subir ce type de méprise et s'entendre appeler « jeune homme », à présent. Même si cette vieille histoire nous fait encore un peu peur, au fond, on a grandi depuis ; on ose même les jupes ou, pour les équilibristes, les escarpins. En matière de beauté, il ne faut pas nécessairement attendre une étoile pour faire un vœu, peut-être suffit-il d'y croire ? D'avoir une conviction, une certitude ? Bon, alors, on est bien avancés maintenant. L'option nature est-elle valable, montrable... sur vous aussi ?

Ah, ça, c'est très joli chez les autres ! Et pourquoi pas ? Et tant pis si la chevelure ne frise pas le balayage ras le sol, façon vagues ondulantes. Si cela vous rassure, dites-vous que la jeune femme à la peau d'ébène que vous avez croisée dans la rue, sublime (c'était certainement Mery ?), avait sans doute, il y a quelques semaines, d'énormes doutes par rapport à sa coiffure, son choix de repasser au naturel. Mais depuis, son entourage lui dit que ça lui dégage le visage, qu'elle est tellement plus jolie qu'il en est encore à se demander pourquoi elle a porté des tissages pendant toutes ces années.

Et pourtant, croyez-moi, Mery est justement le genre de demoiselle à se sentir extrêmement mal avec le cheveu court, trop court... c'est ce qu'elle disait sur le coup. Comme par hasard, à présent, on l'arrête dans la rue pour la féliciter sur son allure !

Pour que les nouvelles générations ne vivent pas en mode surconsommation, surpollution et... complexes, à rêver de chevelures de pub, plastiques... donnez donc l'exemple ! Pour enfin comprendre l'inverse du nœud, le sens de la coiffure, les besoins de la boucle, soigner toute texture, avec gourmandises multiples, au naturel ? Dans le respect de la planète, au quotidien ? Venez apprendre ! A vous de devenir le ou la spécialiste de vos antennes.

"N'oubliez pas que la terre se réjouit de sentir vos pieds nus et que les vents joueraient volontiers avec vos cheveux". Khalil Gibran.

Tout le monde souhaiterait soigner ses cheveux crépus, frisés, bouclés avec des produits non nocifs. C'est bien légitime, non ? Surtout lorsque l'on sait que nos grands-mères, elles, avaient beaucoup de cheveux. Nos mères, moins, mais c'est parce que depuis lors, il y a eu le progrès cosmétique. Mais alors, pourquoi est-ce que cela semble si nébuleux parfois ? Pour y voir plus clair dans la poisseuse embrouille qui nous emmêle les idées, il faut prendre du recul. Avant de penser coiffure, l'astuce consiste déjà à penser soin. Parce qu'il est évident qu'un effort créatif, sur base fragile, cassée ou pelliculeuse, ça met un bémol sur la nouvelle coupe.

Et puis, côté coiffures, c'est à nous d'inventer, de proposer autre chose. Sortir du lent sommeil hypnotique et s'ouvrir au monde, confiant, prêt à explorer de nouvelles pistes – qui ont du sens – pour le bien de soi et la protection de l'environnement. Chiche ? La Belle au Bois Dormant ronfle sans doute encore à l'heure où j'écris ces lignes, libre à elle. Profitons-en !

Réconciliez-vous donc avec votre tête. Vous pourrez apprendre la diversité de ses humeurs, au fil des saisons. Non, vous n'êtes plus seul(e). Vous verrez, c'est facile, la diversité durable. Pour vos cheveux en tout cas, c'est éco-logique. Enterrez donc la hache de guerre, signez la charte de non agression et vous donnerez sans doute naissance à un arbre dont les feuilles pourraient bien aller jusqu'à chatouiller les étoiles. Comme Vanessa : 30 centimètres en 20 mois ! Ça laisse rêveur...

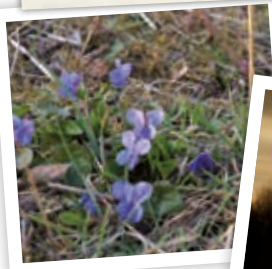
Et si on commençait par l'histoire de vos cheveux, les mœurs si particulières en ce domaine valent sans doute plus d'un ouvrage. Commençons donc par examiner, par exemple, les étiquettes des produits que vous utilisiez jusqu'à présent ? Juste par curiosité... Tiens donc, « Petrolatum » ? Dommage... pas étonnant que le Karité et autres soins de grand-mères ne fonctionnent pas ! Ou mal, surtout quand on a tendance à en mettre trop !

Ça nous laisse perplexes...

Sherley vit en Guyane et parce qu'elle se croit coupée du monde, se tient informée des nouveautés en matière de soins via internet. Oui mais voilà, ce n'est pas parce que le commerçant livre gratuitement chez vous qu'il faut acheter tout ce qu'il propose !

La nuit, pour bien laisser poser son soin capillaire, elle dort affublée d'une espèce de bonnet à la péruvienne, en éponge rose, doté de poches au niveau des oreilles (pour poser des chaufferettes et ainsi activer le soin).

Mais le must, ce sont les cordons du bonnet prévus pour accrocher solidement l'ensemble et qui viennent se poser sur le dessus de la tête, sur l'attache scratch prévue à cet effet, ce qui donne un effet petites oreilles sur ce charmant bonnet rose en éponge. Un peu comme les Télétubbies à l'époque. Pourtant, Shirley ne dort pas seule...



Oui, mais chacun a une texture spécifique, non ?

Biodiversité, pour les cheveux aussi ? Pour avoir écumé le net à la recherche d'informations – ne niez pas, on le sait – vous avez sans doute entendu parler des différences de textures, présentées selon des codes savants : 3a, 3b, 3c, 4a, 4b, 4c etc. Ces codes sont supposés vous donner une idée de votre degré de frisette ou de crépitude.

Pourquoi donc ? A quoi ça sert ? A trouver une jumelle capillaire pour lui piquer ses techniques de soin ? A mieux déterminer celles qui vous vont ? En principe, sauf que, parfois on a une double, voire une triple texture : « *Mais si, sur le côté-là, regarde, la mèche de Roseline, mon arrière-grand-tante, chabine rouge de son état !* » Voilà qui complique un peu notre affaire si nous souhaitons suivre la nomenclature.

Avant de parler textures, il vaudrait peut-être mieux chercher à comprendre ce qui se passe sur votre tête. D'autant que, avec les soins qu'on faisait avant, il y a fort à parier que souvent, le style varie. En effet, plaqués, lissés, tartinés religieusement de vaseline, oui... là, surtout sur les tempes – les mêmes qu'on retrouve un peu claires, par la suite -... fatalement, après cela devient... une marque de fabrique familiale ! Par exemple, avant d'étiqueter une texture, on pourrait vérifier du côté des agresseurs potentiels qui pourraient expliquer cet état de fait.

Posez-vous la question suivante : est-ce que mes cheveux ont toujours été comme ça ?

Une maman aux cheveux lisses, venue pour sa fille métisse... Après un cours découverte de groupe gratuit (l'enfant, pourtant jeune, a tout suivi attentivement !)

Bonjour à toute l'équipe !

J'ai participé à l'atelier samedi dernier avec ma fille et je tenais à vous remercier car cela m'a apporté beaucoup d'informations et m'a permis aussi d'envisager les choses de façon plus globale, on parle des cheveux mais pas seulement...

Ma fille de 6 ans a retenu des choses comme par exemple qu'il faut manger varié (elle déteste les légumes...) lorsque j'ai lavé ses cheveux, elle m'a demandé de mettre de l'eau plus froide, et après elle a aussi rappelé qu'il n'était pas nécessaire de mettre beaucoup de produits.

Le matin si je pars au travail avant qu'elle soit réveillée elle se coiffe toute seule, les élastiques que vous lui avez offert sont très sympa. J'ai également apprécié l'ambiance et surtout que l'on ne se sente pas obligé d'acheter.

Je suis en pleine lecture du livre et c'est vraiment intéressant. Du coup je pense que je vais pour moi aussi changer de shampoing, car la liste des ingrédients n'est pas rassurante du tout.

Normalement nous irons en famille au Cameroun l'année prochaine ; ça sera une première pour les enfants, on m'attend « au tournant », d'autant que c'est pour un événement important : le mariage d'une des sœurs de mon mari. Je serai super contente de leur présenter ma fille avec ses cheveux naturels. Merci pour vos conseils et votre accueil.

Une maman ra-vie :o)



Iman

Je m'appelle Eytayo Iman, l'un de ces noms qui vous font dire : « Elle vient du fin fond de l'Afrique, elle ! ». Eh oui, je viens du Bénin, un petit pays de l'Afrique de l'Ouest. J'ai à l'origine des cheveux crépus, aussi secs qu'on peut l'imaginer sous le chaud soleil de l'Afrique. Petite, ma mère me tressait au peigne afro et Dieu sait que les treize peignes que j'ai utilisés entre cinq et sept ans ont tous cédé face à ma tignasse ! Ma mère me disait, lorsque je criais de douleur : « C'est ça ou les ciseaux ! ».

Ça a été dur, il faut le dire. J'ai donc eu un premier épisode « démêlage » qui a effectivement ramolli ma tête, mais je vous laisse deviner la suite. Je suis passée très vite aux ciseaux.

J'ai ainsi alterné entre les cheveux à la « Jackson five » et les cheveux courts de sept à quatorze ans. Mon adolescence n'a pas été facile avec mon entourage qui me prenait pour une extraterrestre, avec mes cheveux crépus sur la tête. J'ai failli céder et les défrisier pour pouvoir vivre la gloire de mes copines « sexy et à la mode » !

Mais ma logique éternelle qu'il devait bien y avoir une raison pour posséder des cheveux pareils m'a sauvée à la dernière minute : je me revois encore m'échappant de ce salon de coiffure avec les cheveux à moitié imbibés de produit défrisant... Puis mes cheveux ont de nouveau été courts.



C'était plus facile après tout, même si tout le monde trouvait cela moche. Qu'était une vraie femme si elle n'avait pas de longueur ? Je me suis posée des tas de questions. Jusqu'à mes dix-huit ans, j'ai eu des épisodes mèches et tissages assez horribles : pointes sèches, cheveux cassants, cheveux arrachés même, boule presque à zéro... Bref, l'horreur ! Jusqu'au jour où je réalise que tous les shampooings et mousses fixateurs de boucles ne me donnaient que temporairement l'illusion d'un cheveu plus « dans la norme ».

Un jour, vous vous retrouvez ainsi devant votre glace en vous disant que vous voulez du changement, que vos cheveux sont « moches ». Et puis j'ai voulu repasser à nouveau les ciseaux, mais pas pour me faire avoir à nouveau. Je voulais du renouveau, redécouvrir mes cheveux comme la nature me les avait donnés et enfin me pavaner devant des personnes qui me diraient : « Ils sont beaux, tes cheveux ! ». Et j'ai fait des recherches, persuadée qu'il devait bien y avoir une façon naturelle et logique de traiter nos cheveux.

Après tout, pourquoi les autres y arrivaient et pas moi ? Pourquoi toutes les races pouvaient conserver leurs cheveux et s'en sortir alors que nous les blacks devions les cacher dans des perruques et des « faux-semblants » ? J'ai ainsi rencontré Zala de l'Atelier Tortille pour une simple coupe, au départ. Après cette coupe donc, je me suis cachée sous un chapeau pendant deux jours, mais des compliments m'en ont sortie.

Après tout, lorsque l'on vous dit que vous êtes belle comme vous êtes, cheveux courts ou pas, vous êtes plus rassurée. Et j'ai commencé les soins, en espérant que cette fois, je ne déchanterais pas. Je le faisais sans trop de convictions, mais je ne regrette absolument rien ! Ma texture a radicalement changé. Mes cheveux respirent plus, ont poussé et tous mes vieux démons ont disparu.

Évidemment, il ne faut pas s'attendre à avoir les cheveux de Beyoncé, vu que les siens sont faux, de toutes façons. Non, vous redécouvrirez votre propre texture qui vous vaudra bien des : « Il y a sûrement un indien dans ta famille pour que ta texture soit comme ça ! » ou alors « Tu ne viens pas d'une descendance peulh ? ». Ce que j'essaie de dire, les filles, c'est que VOTRE problème spécifique n'est pas si spécifique que ça. Je suis africaine et je n'ai aucun sang indien ou peulh ou autre chose qu'on pourrait chercher.



J'ai été la première surprise de la texture actuelle de mes cheveux. Au quotidien, ma vie est plus simple et les dépenses se réduisent en matière de cheveu ! Si on y réfléchit bien, nos grand-mères n'ont pas eu l'option « *Heads & shoulder* » ou encore les « derniers produits défrisants à la mode », et je suis pourtant sûre qu'elles étaient TRES désirées.

Aimez-vous les filles, nos cheveux sont magnifiques lorsqu'on les traite comme ils le méritent. Nous n'avons pas la même texture de cheveux, mais c'est tant mieux ! C'est cela qui fait notre différence. Aujourd'hui, je ne repense plus jamais à la période où j'envisageais la possibilité d'un éventuel produit à boucles ou autres car je n'en ai plus besoin.

Nos cheveux poussent comme tous les cheveux du monde, c'est juste qu'ils poussent ondulés ! En presque trois ans, mon cheveu a poussé depuis ma dernière « coupe » et cela, malgré des soins presque inexistants. Ils m'en remercient tous les jours et après tout, comment savoir comment vos cheveux pourraient être si vous n'essayez pas ? Assumez-vous, vous avez le choix de faire plus simple !

Décryptage de votre routine capillaire

Le Quiz Routine !

Vous adorez vos cheveux et c'est bien normal ! Calculez votre score pour vérifier où vous en êtes, connaître l'étendue des dégâts, vos bonnes habitudes et les actions à mener pour repartir de bon poil ! Face aux affirmations suivantes, notez leur degré selon notre barème (bien connu des amoureuses...).

Pas du tout Un peu Beaucoup Passionnément A la folie

La première partie permet de déterminer dans quoi vos cheveux baignent, la seconde de vérifier où vous en êtes de vos gestes et enfin la troisième permet de voir si vous obtenez les résultats de vos rêves... mais surtout de réussir à tracer les causes de vos misères pour revenir à une routine plus équilibrée !

Barrez si nécessaire les mentions qui ne vous concernent pas pour découvrir à la fin, un score par couleur, avec les recommandations personnalisées de l'Atelier !

Opération décryptage de vos étiquettes ! Sachant que les 5 premiers ingrédients d'une composition représentent env. 80% de la formule et qu'ils apparaissent dans l'ordre... dans vos produits, il y a :

- Petrolatum - Petroleum - Paraffinium liquidium - Paraffine - Mineral oil - Mineral jelly
- Glycerine - l'Aloé Vera (Aloe Barbadensis)
- Le terme « Hydrogenated - Hydrogéné – Hydrolysed »
- Sodium Lauryl Sulfate - Sodium Laureth Sulfate
- Ammonium Lauryl Sulfate - Ammonium Laureth Sulfate - Tea Laury Sulfate
- Des mots (finissant par one ou ane) : dimethicone, cyclomethicone, cyclopentasiloxane
- La mention Alcool - Alcool denat...
- Phenoxyethanol - Bisphenol A – Des colorants divers (ex CLYellow)
- Un conservateur finissant par « Paraben » ex Butylparaben, Methylparaben etc...
- Parfum - Fragrance
- Des ingrédients qui figurent en gros sigles majuscules ex : PEG, EDTA, DMDM
- Des produits, combien en avez-vous testé en tout cette année :
- Et côté budget, vous avez dépensé ?

Au niveau de votre routine de soins...

- Vous avez une routine de nuit (soins, foulard...) ? Précisez :
- Quantité de shampoing en équivalent cuillère à soupe ?
- Et qu'en est il de la fréquence ? Précisez :
- L'eau est-elle chaude ? Supérieure à 37°C ?
- Un avant, un après-shampoing ? Un démêlant ? Un masque ?
- Massages, masques, bains d'huile... A quelle fréquence ? En salon ?
- Passez-vous beaucoup de temps sur vos cheveux par semaine, tout compris ?
- Faites-vous des coiffures pour la nuit (tresses, choux, vanilles...) ?
- Adeptes des coiffures protectrices (vanilles, rajouts, tissages, perruques...) ?

L'état des lieux... dites-nous tout ?

- Votre cuir chevelu est-il sensible - réactif ? Précisez...
- Votre pousse est elle ralentie ? Partout ?
- Le démêlage est-il musclé ? Difficile ? Impossible ? Précisez votre outil :
- La fréquence du démêlage ?
- Pinces céramiques, lisseurs, sèche-cheveux ? Le dernier lissage ou brushing c'était :
- Wave – Défrisage - Assouplissant ? Même partiellement ?
- Pointes sèches, fourches ?
- Casse / Chute / Trous ?
- Sécheresse récurrente ?
- Couleur – Rinçage – Décoloration – Mèches – Balayage ? Même partiellement ?
- Bandeaux & foulards, tous les jours ? Le soir ? Serré ?
- Etes-vous au régime ou avez-vous été au régime cette année ?
- En carence de fer ou magnésium ? Sous traitement ?
- Problèmes de déshydratation ?
- Des difficultés pour faire pousser et garder de jolis ongles ?
- Vous aimez tellement vos longueurs que vous ne les coupez jamais !
- Extensions, rajouts ? Naturels ou synthétiques ? Gardés longtemps ?

Pour connaître votre score, indiquez votre total de cases par couleur, merci !



Aujourd'hui, votre plus gros souci capillaire, c'est ?

La coiffure de vos rêves, disons, dans 2 ans ?



Résultats du quizz !

Vous avez une majorité de :

● *Bravo ! Votre relation capillaire est sans nuage !*

Autonome et libre vous prenez soin de vos cheveux sans trop vous prendre la tête et en bonne indépendance, vous ne vous retrouvez pas forcément dans les excès de la Nappy Tendence.

Vos boucles se définissent d'ailleurs harmonieusement à la moindre gouttelette. Pas de double texture ni de shrinkage à signaler. Il vous arrive même de dormir tête nue sans culpabiliser le moins du monde. En fait, vous vous demandez même pourquoi vous avez pensé à défriser un jour... puisque vous n'êtes pas en guerre avec vos cheveux... la mode, sans doute ?

Coiffure : globalement, tout roule, la texture est malléable, encore plus depuis votre dépollution ! Comment, vous n'avez pas encore testé ? Vite vite Vous nous en direz des nouvelles !!

Etant donné que vos cheveux au naturel ne vous font pas perdre trop de temps, vous variez souvent les styles, on vous envie...

● *Tranquille : Tout va bien dans votre jardin !*

Pour soigner vos cheveux, vous utilisez des produits naturels sans pour autant vous noyer dans le gras ou les méandres des tests compulsifs.

Vous semblez autonome, continuez ! Attention toutefois aux risques de surgraissage...

En fait, vous n'avez pas vraiment besoin de nous... mais sachez cependant que pour celles d'entre vous qui ont déjà testé la dépollution, vous avez dû voir un réel changement avant/après.

Quelques soucis de cuir chevelu ? Pensez à bien vous hydrater en interne et à garder une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels si vous souhaitez garantir une pousse optimale.

Si vos pointes n'ont pas été correctement taillées depuis plus de 6 mois, pensez-y absolument pour faciliter le démêlage et bénéficier d'un effet définition de boucles bluffant !

PS : Mollo sur les coiffures protectrices.

● *Orange : Franchement... ça sent le roussi !*

Une relation capillaire en dents de scie, un cheveu qui fait ce qui lui chante, jamais quand vous en avez besoin. Et ce n'est pas faute d'avoir cherché des solutions pourtant pour dresser cette masse capricieuse !

Vous avez récemment compris qu'il y avait un souci avec les étiquettes de vos cosmétiques mais vous ramez encore, de toute façon, comment vivre sans conditionneur ?

Vu de l'extérieur, cela va bien mais vous savez bien que nul ne pourrait passer sa main dans vos cheveux et en ressortir indemne.

Au quotidien, rien n'est jamais simple ! Boucles en broussaille, les pointes raccrochent souvent, le démêlage est ardu, mais comme vos cheveux ont du mal à bien pousser vous n'aimez pas les couper. C'est un cercle vicieux. Et vous êtes encore d'humeur à tenter... pire ?

Arrêtez-vous un instant et posez-vous les bonnes questions. Pour repartir sur une base saine et espérer des résultats, nous vous conseillons fortement de faire appel à un coiffeur référent ou partenaire, ou, si vous souhaitez faire des économies, à une cousine déjà adhérente de l'Atelier. Réagissez avant qu'il ne soit trop tard !

● *Attention : Zone Rouge, faites demi-tour !*

Vous avez perdu votre autonomie capillaire. Ultra sensible du cuir chevelu, cumulant casse, fourches et pousse stagnante, vous démêlez vos cheveux en tremblant pour éviter de décorer trop généreusement votre lavabo. Pour ne pas trop manipuler vos cheveux, vous espacez même les shampoings au maximum.

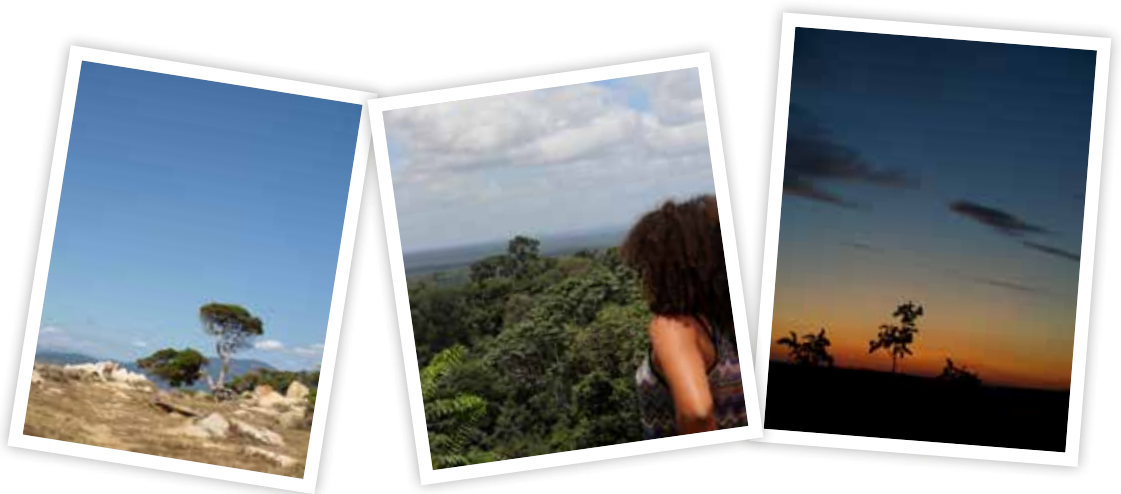
Vous avez tout tenté : le lissage, le wave, le curl, les mèches rajoutées... les sérums, les masques et pourtant rien ne va plus. C'est d'ailleurs de pire en pire. Vous sentez bien que vous êtes dans une impasse et votre dermato, impassible accuse... le stress ! Oui mais les pellicules, les squames et autres petits croustillants, ne sont pas tous imputables à une vie trépidante.

Avant d'aligner les produits, les nouveautés sur vos étagères... Avez-vous seulement regardé vos étiquettes ?? Avant de faire pour votre cheveu l'éloge funèbre, observez le contexte et voyez sur quels points vous pourriez agir sans alourdir votre bilan !

Car vous tenez plus de la mouette mazoutée que de la pathologie capillaire lourde. Rien n'est perdu, mais vous aurez absolument besoin d'assistance pour votre dépollution ; après, ça ira mieux. Promis.

● *Gris : Ô Rage, ô désespoir !*

Tout ce qui a été dit pour la zone rouge vous concerne, en pire ! Dans votre cas, on pourrait bien sûr accuser les hormones, les grossesses, le calcaire, la fatigue, le stress ou même l'hérédité... mais vous savez bien qu'il y a d'autres causes. Certes, les ongles poussent mal, certes le cheveu est fragile et vous cumulez les petits soucis de santé. Raison de plus pour bien identifier ce qui dans votre contexte actuel complique vos chances d'avoir une crinière de rêve ! Une assistance sera non seulement indispensable, mais un suivi régulier vous aidera à revitaliser tout le système, avant qu'il ne soit trop tard. Pas de panique : nous avons eu l'occasion de voir des miracles avec notre méthode, même dans des cas où le pronostic capillaire était fortement engagé !



Crépus, frisés, bouclés ? Des matières à vivre !

Après bien sûr, tout dépend de ce que vous visez comme coupe. Mais il faudra oser les approcher pour les comprendre, pacifier cette relation pour arriver à quelque chose. Et ça pousse tranquillement, plutôt vite même surtout au début ! Pour en avoir le cœur net nous avons pris des mouettes test à compter du big chop ou la grande coupe, qui suivaient le protocole de l'Atelier sans rechigner, en bonnes paresseuses qu'elles sont. Pour mettre tout le monde d'accord nous avons pris une crépue antillaise, une autre crépue antillaise encore plus foncée, au cas où, une crépue africaine, une autre crépue africaine (on n'est jamais trop prudent) et une très frisée algérienne. Et nous sommes partis de bases allant de 1 à 3 centimètres pour des longueurs cultivées dans la joie et l'amour.

Résultat des courses, ex æquo !! Vanessa : + 30 cm en deux ans, Aurélie : idem, Iman : idem, Michelle : idem, Sonia : idem, voire un peu plus... mais c'est parce qu'elle boit beaucoup beaucoup d'eau.

Enfin, ça dépend quand même de l'objectif final, il faut être réaliste : Non, une femme crépue n'aura pas demain une cascade de boucles dans le dos, le cheveu ne deviendra pas lisse par miracle et aucun soin magique ne pourrait vous donner un tel résultat naturellement.

En revanche, on a souvent constaté que la nature, la texture du cheveu change après la phase dépollution. Bien hydraté, soigné avec amour et aux petits oignons, soudain, il révèle son plein potentiel : l'hydratation est plus facile, les boucles se définissent harmonieusement...

Et là, nombreux sont celles et ceux qui n'auraient jamais cru qu'il puisse être si souple, accusant même leur mère de leur avoir menti ! Cela dépasse l'imagination. Un horizon moins sombre, enfin. Voir le témoignage d'Iman, pour vous mettre l'eau à la bouche et le cœur à l'ouvrage. Après nous pourrons commencer à parler plus sérieusement techniques et routines de soins.



Comme une plante, un cheveu crépu enfin désaltéré rayonne de santé !

Atelier Tortille, la méthode ? Eco-logique ?

Coiffures ou soins ? Nuance...

A l'Atelier, vous apprenez tout ce qui pourrait vous être utile afin d'en finir avec la spirale infernale de nos passions capillaires. Des solutions existent, mais jusqu'à présent, le pétrole et ses dérivés nous bouchaient la vue. A Béka T'chô !!! Mais c'est bien sûr !!!

Si le geste de coiffure à proprement parler est utile (tresser, vaniller, tortiller...) au fond, soyez honnête, vous connaissiez déjà. Oui, mais pas sur des «cheveux qui sont secs, fragiles, cassants, durs, grainés, difficiles, capricieux, fourchus, qui poussent-en-volume-et-pas-en-longueur-c'est-irrécupérable ! Déracinés...

« *Pourtant je passe ma vie à faire des soins* ». Commençons donc par le commencement. Puisqu'il semblerait, d'après vos propres dires, que : « *ces cheveux-là, on n'y comprend rien, on ne les connaît pas* », ça tombe bien, moi ça me passionne. Et ça fait un moment que je m'amuse à reconstituer les historiques capillaires permettant de vous aider à repartir sur une meilleure écologie capillaire. Ensuite, vous montrerez à vos cousines ou à votre grand-tante, qui sait ?

Bien sûr, vous pourrez bientôt frimer avec de jolies coiffures, mais quel intérêt si vous avez des pellicules, si l'avant du crâne, le long des golfes clairs, brille un peu trop sous le soleil ? La faute à des années (parfois juste quelques semaines) de pratiques douteuses et/ou agressives. Mais ça viendra, plus vite que vous le pensez, si vous êtes une bonne mouette. Bientôt, à vous les tortilles libres, spécial pousse ! D'autant que, une fois la dépollution passée, tout change, radicalement ! « *Si j'avais su ça plus tôt, j'aurais gagné du temps !* » En fait, plus vous avez pataugé dans le pétrole, l'errance et les mauvais conseils, meilleures sont vos chances de progression et donc, de résultat. S'il vous reste du bulbe, rien n'est perdu. « *Ouf... vous êtes sûre ?* » Oui. Parole de Jardinière.

Monia pourrait vous le dire, quand nous nous sommes rencontrées, elle avait sur la tête un duvet de bébé (à 26 ans) et bien sûr, les traditionnels trous ! En examinant sa routine et ses gestes, il y avait de quoi bondir ! Et puis, ce duvet, tellement fin que je lui avais conseillé de raser les moignons de dreadlocks qui pendaient au bout, pour alléger et éviter le pire. Mais la belle aime vivre dangereusement, alors elle ne m'a pas écoutée, optant pour des massages gourmandise, soins amoureux à la mandarine (parce que cela lui donne le sourire). Quelques séances particulières, une manipulation douce du cuir chevelu pour réapprivoiser cette zone qui avait perdu son sens de l'humour, des massages visant à oxygéner le tout. Deux ans après, le duvet n'est plus : elle s'est bien remplumée et ses dreadlocks poussent !

« *Mais... et les produits, les soins ? Comment faire simple ?*

- *Oui mais, Audrey, ma cousine, n'avait pas le droit de mouiller sa tête entre les défrisages... alors comment hydrater ? Et que penser de l'huile de Brocolis ?* »

Déjà, le cheveu naturel n'a pas les mêmes besoins, ni les mêmes codes qu'un cheveu défrisé – ce qui souvent pose problème durant les phases de transition. Ce qui nous est proposé dans le commerce est destiné à un cheveu que l'on souhaite lisser, dompter, etc. D'ailleurs, comme on l'a vu en école de coiffure, l'option « cheveu crépu » n'existe pas. Devrions-nous avoir les cheveux compatibles avec ce que l'on apprend dans les écoles, ou l'inverse ? Cherchez l'erreur. Il me semble que ce simple détail complique toute l'histoire de nos relations capillaires. Il fallait que ça change. Oui, la plupart des problèmes viennent de ce paradoxe : l'offre en matière de soins, de produits n'est pas adaptée à la demande et la demande elle-même ne sait plus ce qu'elle cherchait au départ.



Le cheveu, par endroits ou grainé ou fin, en tout cas dévitalisé, fourchu ou même déjà bien cassé fait triste mine. Chaque démêlage est un calvaire. Patience et divers produits magiques n'ont pas eu raison de la touffe et souvent, l'enfant pleure. La petite fille serrant les dents que nous avons toutes été à le cœur qui en saigne encore. Et l'on se souvient pourtant des soins de la grand-mère, comment faisait-elle déjà ? Ah oui, huile d'olive, shampooing à l'œuf, l'odeur du vinaigre anti calcaire, tout ça pour des tresses et la raie bien centrée. Ne jamais lâcher mes cheveux ? Mais pourquoi donc ? Pas montrables ? Tout cela semble dépassé déjà. Soupir...

Cheveux naturels... mission possible ? Cheveux d'adulte ou d'enfant, la base est la même : il faut les vivre pour les comprendre. Arrêter de les cacher, de les tirer, de les malmenier, de les achever dans d'atroces souffrances. Ne baissez pas les bras avant d'avoir essayé, une fois encore, quelque chose qui marche. Cette fois, le cycle infernal ne vous aura pas. Parce que vous aurez compris la raison de vos pellicules, l'inverse du nœud, le sens de la boucle. Un peu de bon sens, de l'amour, de l'eau fraîche et vos antennes renaissent, plus douces, plus denses, plus fortes aussi. A partir du moment où vous êtes en bonne santé, même crépus, frisés, bouclés TOUS LES CHEVEUX POUSSENT (oui, même ceux d'Odile) ! Mais ils se cassent facilement lorsqu'ils sont exposés à des éléments fragilisants : chlore, calcaire, agents détergents agressifs, pollution, sécheresse, coiffures fragilisantes, outils et méthodes de démêlage mal adaptés.

Pas étonnant ensuite que les coiffeurs refusent de coiffer sans défriser un cheveu devenu dur ! Car il est « devenu » dur... *« Il faut tisser, pas moyen de garder tes cheveux comme cela, ma fille. Non vraiment, je ne peux rien faire pour toi. Il faut tisser. Mais avant il faut défriser, pour que les racines aient l'air vraies »* « Revenir au naturel ? Hééééé... Bondié Seigneur, ah non, ah non, ah non, tu veux me couper un doigt ?!! »

Certes, un cuir chevelu très affaibli par diverses pratiques « hostiles » aura besoin de plus de temps pour se refaire une santé. Mais au bout de quelques jours déjà, en évitant les facteurs de risque, on remarque une amélioration et le cheveu est de plus en plus facile à manier ! Surtout quand vous venez apprendre les gestes, méthodes et outils en atelier ! Au quotidien, votre routine cheveu ne devrait pas excéder quelques minutes, 1h30 par semaine, voire plus si vous aimez les coiffures élaborées. Mais nous en parlerons dans la section « Sublimation ».

Réinventer la convivialité capillaire ?

Au temps jadis, la coiffure était une activité communautaire. Nous avons perdu les gestes, mais alors ? Et notre héritage ? Il est vrai que lorsqu'ils sont partis sur des bateaux, certains de nos ancêtres n'ont pas pu emporter leurs peignes et autres accessoires raffinés. Alors... on a oublié, depuis. Les techniques exposées plus loin surprennent parfois, au départ. Mais à bien y réfléchir, on aurait dû y penser plus tôt, essayer de comprendre le sujet sous un angle plus mécanique, plus chaleureux aussi. Les enfants qui viennent faire un stage à l'Atelier Tortille y arrivent sans problème ; en deux sessions déjà, de gros changements sont observés. Plus de confiance, déjà.

Pourtant, en chacun de nous, reste souvent un « oui, mais... », c'est à ce petit leitmotiv que je me suis attachée pour articuler les différentes phases de la méthode : Destination Sérénité ! La nature fait bien les choses. Vous verrez que, vos cheveux commenceront à changer : plus doux, plus brillants, moins cassants. Une petite coupe fraîcheur peut s'avérer utile, mais avant de scruter la lune, penchez-vous donc plutôt sur les gestes essentiels. Commencez par apprivoiser votre terrain de jeux, revoir déjà les bases. Alimentation, tradition, manipulation, fréquence des soins, les gestes qui sauvent ! Ouf !

Etat des lieux, jungle cosméto : lire une étiquette, en mode ludique, vous allez voir, ça rentre vite ! Ensuite on passe aux soins intensifs, selon le besoin : dépollution, les soins multi malins, les gourmandises nature... hydratation, démêlage, gestes croisière avec zooms pratiques sur les soins incontournables. Toutes les astuces de l'Atelier Tortille pour booster la pousse et l'autonomie dans cette belle aventure ! Pour creuser ensemble ces notions d'importance, vous pouvez aller fouiller le site www.atelier-tortille.com, n'hésitez pas à vous inscrire la newsletter, pour être tenu informé de l'actualité, des thèmes de cours etc...

A très bientôt sur nos lignes ! Inspirez, révélez-vous !



Astuce de la mouette tranquille

1 - Cours Découverte : Secrets d'Atelier Tortille

Décryptage d'étiquettes pour en finir avec le pétrole ! Jungle cosmétique & cheveu naturel, pourquoi, comment ? Les étapes pour un respect de l'écosystème capillaire, intérieur/extérieur, un cheveu malléable, enfin ! Avec en bonus, un diagnostic capillaire personnalisé pour chaque participant...

2 - Dépollution/Soins intensifs, massage & taille des pointes

Ce cours de démonstration 100% pratique est accessible à tous ! Et pour que chacun puisse bien comprendre, voir et toucher, un participant, choisi dans l'assistance, se voit offrir la dépollution et les soins intensifs. Pour finir cette partie, nous abordons les gestes & coiffure express pour le quotidien.

3 - Soins & Coiffures + exercices de style

Préparation, traçage et créativité : une farandole d'astuces pour le coiffage, professionnel ou événementiel... Avec concours de chignons express, affûtez vos doigts pour gagner des cadeaux ! Prévoir une serviette pour les exercices. Attention, il n'y aura pas de prestation individuelle dépollution/clarifiant ou coiffure, mais plusieurs démos de soins et exercices de style pour vous délier les doigts.

Participez à nos stages de formation pour aller plus loin dans la compréhension ou la pratique, la plupart du temps associés avec un Brunch de Vitalité Capillaire ! Débutant ou adhérent à notre protocole, venez vivre l'ambiance de l'Atelier en direct... et savourez les résultats, sans plus tarder !

Infos bonus...

Certaines adhérentes VIP peuvent avoir la chance d'être invitées à une séance de potions, pour apprendre à fabriquer ou personnaliser leur huile de soin par exemple... et comme nos matières premières sont très précieuses, elles sautent toujours sur l'occasion de repartir avec leur fiole personnalisée ! Si vous voyez un cours de potion au calendrier, un conseil : ne tardez pas.

Il nous arrive également d'organiser des grandes séances mixtes avec « Grand démazoutage » permettant à nos clientes de parfaire leur art de la dépollution sur leurs copines... en particulier aux Antilles. L'ambiance est sympathique et conviviale, nous passons en revue pratique différents cas de figure et chacune repart armée pour l'avenir.

Précisions, que dans le cadre de notre politique de recyclage et de réduction des déchets, nous proposons régulièrement le remplissage de shampoing pour nos adhérents, à l'occasion des cours de groupe révision.

Réserve naturelle ?

Soigner le terrain, de l'intérieur !

Bio attitude, question vivante ? On nous parle Bio, Commerce équitable, OGM... sans rentrer dans le débat, rappelons que le respect de notre planète est gage de santé. Beauté, bien-être, par quoi commencer ? Par l'assiette, bien sûr !

Oui mais... Question d'envie, de coût ? Manger éco et malin même si l'on manque de temps, parce que le goût c'est une rencontre, la promesse olfactive, une symphonie pour les papilles, le début de la santé.

« *Tiens, reprends donc un peu de verdure sur ton plat* », dit-elle, en saupoudrant un mélange de persil et ciboulette dans mon assiette.

Début des années 80 dans le sud de l'Aisne, un hameau isolé. 50 âmes à peine dans les environs. La « ville » est à 4 kilomètres, avec des côtes à gravir à vélo lorsque l'on rate le bus de ramassage scolaire.

Toute la région est quadrillée par les exploitations céréalières, betteraves à sucre, avec les camions la nuit, parfois. Toute la région ? Non ! Chez nous, c'était le repère des insectes et oiseaux réunis pour un festin bio avant l'heure : nul engrais ou pesticides ! Bio éco-militante avant la mode, ma mère organisait le ravitaillement en boycottant poulets aux hormones ou sodas chimiques, achetant directement aux coopératives de produits biologiques ou aux maraîchers dignes de confiance, quand elle ne produisait pas elle-même.

Jardin biodynamique, rythmé par les saisons, la lune, le fumier et... l'huile de coude. Mais quels fruits ! Quels légumes ! Le goût du terroir, la patience du jardinier... Dans ce paradis, chacun des enfants a « son » arbre dans lequel il grimpe souvent, mais tout le monde se partage les cerisiers, c'est une zone d'intérêt commun. Selon l'année, des poules, des chèvres, une ânesse baptisée Mélanie et puis aussi des oies, avec le jars, le mâle, celui qui pince parfois.

Le décalage avec ma vie trépidante de collégienne, en somme... Parfois, ma mère a même arrêté le car scolaire, montant dedans et le traversant, à ma grande honte puisque j'étais au fond, déjà dans le « grand monde » ! Le foulard à moitié de travers, elle brandissait fièrement, un peu essoufflée d'avoir couru, un petit sac de papier brun froissé, recyclé maintes fois déjà. Dedans, Ô délices : un goûter oublié dans la précipitation ! Des pommes, du pain d'épices, des raisins secs, dattes, noisettes fraîches, une crêpe, une tartine de pain complet maison avec du fromage, du miel ou – merveille ! – des bananes séchées ! A manger discrètement dans son coin toutefois, car face au glamour d'un Choco BN, mes bananes avaient un look étrange et on risquait de me regarder de travers. Question de standing.

Nous avons grandi dehors, attentifs au rythme des saisons, marchant le plus souvent pieds nus et passant le plus clair de notre temps dans le jardin quand la météo le permettait. La cuisine au feu de bois, à l'indienne, fait partie de la formation initiale dans ma famille. Ça peut toujours servir !

J'ai revu dernièrement des vidéos de famille : à 5 ans, comme à 8, boucles ressort au top, je débordais d'énergie, à faire des cabanes avec des meules de foin, des acrobaties à vélo, des pièces de théâtre improvisées dans le grenier, du saut à l'élastique, du trapèze ou des circuits de contorsionniste dans le salon... La forme olympique ça s'entretient depuis l'assiette et ça s'apprend, si possible depuis l'enfance !

Vigilant, mon grand-père m'a appris à connaître les bons fromages de Franche-Comté, mais aussi à apprécier les vrais fruits : cerises, poires, mirabelles, les châtaignes que l'on ramasse en forêt, les noix... le jus de pommes pressées aussi ! Merci. Sans lui, je n'aurais pas eu ce goût si prononcé pour les fruits du terroir, les pommes fripées et, sans doute, je n'aurais jamais eu cet élan de planter un trognon, comme cela. Hop ! Et c'est ainsi que... je suis maman d'un nouvel arbre ! Un petit pommier rustique... bien sûr, il est planté en pleine terre et bénéficie du meilleur compost ! Attendez un peu, les générations en herbe, qu'il prenne de la vigueur, ses pommes seront délectables. Vous m'en direz des nouvelles !



En interne, généralités sur l'alimentation

Etudiante et rebelle, malgré une famille très portée sur le terroir, j'ai bien sûr succombé aux tentations des produits industriels, vite faits, vite mangés, dénaturés, vides. Bilan : + 25 kg en 3 ans, des années de régimes, de privations, d'échecs... En 2006, la ligne est revenue comme par magie parce que l'aliment vivant a réintégré mon assiette. Alors ? Et si la solution était de veiller à son organisme comme on devrait le faire pour la planète, en commençant par ne pas nuire, ne pas polluer ? Ce que j'ai appris : avant tout, il s'agit de prendre en compte la globalité d'un individu : son mode de vie, son alimentation, son état émotionnel, son passé médical... pour comprendre comment les cheveux répondent à tous ces facteurs. Avant d'accuser le stress, autant veiller à être dans son assiette !

L'alimentation industrielle est bourrée de sucre et conservateurs, la plupart des boissons en regorgent ! Procédés de raffinage et transformations dénaturent le produit, nous laissant souvent affamés, accros au sucré. Il s'agirait que cela cesse, si vous souhaitez à vos cheveux des longueurs acceptables. De beaux cheveux, c'est avant tout une hygiène de vie, à l'intérieur aussi. Qu'on se le dise.

Déjà, quand le cheveu pousse mal, le conseil le plus économique à donner est de boire ! Pensez hydratation ! 1,5 litre de liquide par jour semble une bonne moyenne. Pas envie de boire de l'eau, la vue de bouteilles en plastique vous déprime ? Moi aussi... Pas de souci, pensez aux soupes, tisanes, thé vert, jus de fruits frais, parfois dilués. Un jus de citron avec une cuillère de miel dans une grande bouteille d'eau et c'est parti.

Oubliez les régimes ! Optez pour une alimentation saine dans la mesure du possible ! La plupart des mouettes de l'Atelier sont passées aux pâtes biologiques, souvent semi-complètes, pour un prix équivalent à celui des pâtes raffinées en grande surface ! Et elles sont délicieuses ! Bien sûr, on ne saurait que trop vous conseiller de privilégier les fruits, les légumes, les céréales... le tout de saison et si possible du marché.

Plantes, légumes et trésors du potager ?

Sous forme d'extraits, en tisane ou même à consommer, sachez que la nature regorge de merveilles parfaitement indiquées pour assainir le foie. Un foie en mauvais état compliquant la pousse du cheveu, vous comprenez tout de suite l'intérêt de la manœuvre ! D'une manière générale, sachez que toutes les plantes amères sont bonnes pour aider à son nettoyage, mais la carotte et le citron lui font également grand bien. Pour découvrir ou réviser ces notions, passez au cours... surtout ceux avec brunch !

Au quotidien, pensez à remplacer le sucre blanc par le sucre de canne non raffiné ou un bon miel. Idem pour toutes vos céréales, en les choisissant bio, et en limitant le gluten, si possible. Pour le goûter, optez pour les fruits secs bourrés de vitamines et pensez au thé à la menthe fraîche ou à la limonade maison au sucre de canne ! Faites vous-mêmes : gâteaux, confitures, compotes ou granités aux fruits du marché (soigneusement lavés !). Agrémentez votre cuisine en consommant équitable !

Renseignez-vous ! Différentes organisations se mobilisent pour nous rendre l'alimentation biologique, vivante et accessible ! Petits paniers, la fête des papilles : fromages, fruits et légumes de saison, à tenter.

« Pas le moral ? Fais-toi une salade ! »

Côté recettes, celles qui reviennent souvent... pour des raisons capillaires !

- Toutes les préparations à base de lentilles : salades, gratins, libérez votre imagination !
- Les soupes de légumes, aux vitamines et sels minéraux si précieux ! Variables à l'infini, on peut les préparer par avance et les stériliser à chaud en recyclant une bouteille en verre à couvercle vissant (remplir de liquide, refermer à l'aide d'un torchon puis retourner l'ensemble pour laisser le liquide refroidir dans la bouteille tête en bas).
- Les salades géantes, avec de nombreuses crudités dans lesquelles on ajoute des graines germées pour les vitamines.
- Petit bonus, disponible dans la section Symbiose, le secret des femmes africaines qui ont beaucoup de cheveux ! C'est une recette de cuisine... Le très célèbre saka saka ! Mon plat préféré. J'en mangerais le matin, même froid... oui, oui, avec le piment aussi !

Info bonus : les personnes en déminéralisation ont plus de chances que les autres d'avoir des cheveux blancs avant l'âge... veuillez donc toujours à entretenir votre capital minéral. Vos meilleurs alliés : Céleri, concombre, laitue, épinards, surtout en jus verts biodisponibles.

Attention toutefois aux groupes d'aliments trop acidifiants pour l'organisme. Laitages, viandes et céréales principalement, ainsi que la plupart des aliments transformés. L'index glycémique a également une incidence sur l'ensemble. Pour creuser la question et identifier les aliments que vous gagneriez à éviter, nous vous invitons à aller rechercher sur internet la liste des index PRAL (acide/base) et celle des index glycémiques.

Compléments alimentaires ?

Ce sont souvent les femmes adeptes des régimes avant l'été qui se lamentent de perdre leurs cheveux à l'automne ! Une alimentation saine et équilibrée permet en général de vivre sans carence mais, dans certains cas, il peut être nécessaire d'avoir temporairement recours à des compléments.

Parmi les naturels, citons par exemple les graines germées (le choix est vaste), germe de blé, la spiruline, le chlorure de magnésium (nigari), le silicium organique (facilite la croissance et la réparation du tissu conjonctif, la cicatrisation par exemple. Résultats indéniables pour la peau, les cheveux, le tonus général et les articulations). Ou tout simplement la levure de bière – secret du poil si velours de mon chat ! Personnellement, je la préfère en paillettes, à saupoudrer sur des salades... enfin, quand il en reste... car il a plus d'une fois fini la boîte à ma place en escaladant l'étagère ; j'étais en retard pour les croquettes, il faut bien survivre.

Pour les végétariens et végétaliens, il est tout à fait possible de s'en sortir avec les honneurs, à condition de consommer des produits de qualité. Une alimentation riche en fibres, en vitamines et minéraux, mais aussi des céréales et des légumineuses, des algues, des champignons (les frais comme les secs), de délicieux fruits secs ou même du bon chocolat noir !

« Dans tous les cas, bien mâcher » vous dirait ma mère...

Cheveux, espèce menacée ?

Opération décryptage : à vos loupes !

½ bouteille de shampooing, 1 pot entier de gel... non ce n'est pas une recette mais bien la quantité de produit qu'un jeune homme a cru bon d'appliquer, pour son 1^{er} rencard avec une belle naïade. Son cuir chevelu s'en souviendra... d'ailleurs, la fenêtre du bus, l'appui tête de son fauteuil au cinéma ainsi que l'oreiller en portent encore les stigmates.

PS : la bonne nouvelle c'est qu'il avait d'autres qualités, il a donc réussi à gagner le cœur de sa belle. La moins bonne, c'est qu'il souffre de calvitie précoce.

Tête qui gratte, desquamations, pousse lente, cheveux fatigués, fourchus et petits trous ? Ras-le-bol de la tête confettis ! Comprendre le B.A BA ? Les pièges à éviter et les moyens de les combattre ? Bien intégrer les besoins d'un cheveu naturel, c'est primordial pour arriver à le voir pousser, superbe et sain, facile à manipuler, réellement. Rassurez-vous, toutes les astuces, une fois intégrées ne prennent pas plus de temps pour l'entretien. Sans compter que votre portefeuille et l'environnement vous diront merci.

Parfois, le microscope a du bon... je me souviens d'un 30 décembre, veille de fête, où tous les coiffeurs de Paris étaient trop occupés pour moi. Qu'à cela ne tienne, je suis donc partie à Orléans, pour me faire coiffer chez quelqu'un de confiance. Chez Lazartigue, après examen minutieux, la jolie dame en blouse blanche m'a dit que mon cheveu semblait gainé dans un « tube » translucide, comme une seconde peau... du silicone. Forcément, le verdict n'a pas traîné : cheveu anémié. Il faut faire des soins.

Pour une chevelure déjà malmenée, inutile d'en rajouter une couche ! Les petits cheveux ou «chichis», correspondent souvent à la casse des mois précédents ou à l'arrachage du bulbe. A nous de booster tout le système de l'intérieur en limitant les agressions au maximum. Mais attention, à moins de 2% de taux d'humidité, le cheveu se fragilise, forme des fourches, passeport pour une casse magistrale. Evidemment, si vous êtes souvent au régime, manquez de magnésium ou de fer, cela n'arrange rien.

Pour avoir pris, à chaque tentative, le problème de travers, c'est-à-dire en commençant par les produits, je constate juste une chose : les coûts stratosphériques induits. Le nombre d'emballages aussi. Forcément, ces petites choses aux flacons si mignons, cela prend de la place, à force d'en essayer... Je me souviens encore de la seconde armoire qu'il a fallu acheter pour ranger la montagne de produits qui trônait, jadis, dans ma petite salle de bains urbains.

Comment s'y retrouver quand on a peu ou pas de résultat ? Visite chez un dermato ou achat de nouveaux cosmétiques ? Le mot fait rêver... C'est rassurant d'utiliser le top de l'innovation pour ses petits cheveux chéris, même rebelles ou...rares ! Vous avez déjà vu une mouette fraîche après le passage d'une marée noire ? Moi non. Quand la spirale est infernale et qu'après avoir bu la tasse, on en garde un arrière-goût gluant, comment en sortir ? Comment éradiquer le problème ? En dépolluant la zone !

Avant de vanter les mérites d'un antipelliculaire, nous allons chercher l'origine possible du problème, afin de vous éviter de retomber dans les pièges de certains industriels et leur discours marketing. La voilà la méthode : observer et comprendre le terrain, avant de chercher à l'envahir de produits miracles (même naturels). Car c'est dans des conditions non hostiles que nos cheveux pourront croître sereinement ! Au lieu d'entasser les produits, d'additionner les emballages – même très très jolis – à moitié remplis dans vos rayonnages, ou les vides dans vos déchets, tentez donc une petite action éco-logique ! Si l'on s'y met tous, oui tous, surtout celles et ceux qui ont tendance à cumuler au-delà des limites du raisonnable, nous avons une chance de voir se réduire significativement cette forme de pollution pernicieuse, dont finalement personne ne parle vraiment. **Et ça serait déjà pas mal comme geste vert, non ?** Prenons le problème à la source : l'étiquette déjà ! Parce que tout le monde n'est pas activiste nature, ou expert en déchiffrement de petits mots latins... A vos loupes !

Vous saviez, bien sûr, qu'il fallait fuir l'alcool dénaturé, trop asséchant ! Mais pour le reste ?

Ce qu'il faut retenir : Les 5 premiers ingrédients mentionnés sur une étiquette représentent 80 à 90% du produit fini. Ils apparaissent par ordre d'importance : si le premier ingrédient est Aqua, l'eau est majoritaire dans la composition que vous avez sous les yeux...

Quand **Petrolatum** figure en première ligne, il y a de quoi s'interroger sur l'efficacité du **Butyrospermum Parkii** (beurre de karité) qui n'apparaît qu'en 15^{ème} position ! Dans ces cas-là, qui peut dire si le fabricant aura fait l'effort d'y mettre un karité avec pedigree ?

Les huiles végétales elles-mêmes sont souvent décolorées, désodorisées, dénaturées. Les huiles hydrogénées par exemple... Pensez-vous qu'elles soient en mesure de nous retransmettre le meilleur de la nature ? Il est permis d'en douter.

Vous aimez que ça mousse ?

Tensioactifs à fuir : **TEA Lauryl Sulfate**, **Ammonium Lauryl Sulfate**, **Sodium Laureth Sulfate**, **Sodium Lauryl Sulfate** ou "SLS".

On les trouve dans les shampooings, y compris certains étiquetés biologiques ! Méfiance avec ces détergents agressifs, asséchants, bien évidemment (surtout sur les pointes) et souvent responsables d'irritations cutanées et allergiques.

A bannir, et sans regrets... sous peine de marée noire : TOUS les dérivés de pétrochimie !



Catégorie Grand Mazout Poisseux :

Tradition immuable des grand-mères, moins grave quand on évite l'effet tartine, durcit le cheveu, isole de l'eau, asphyxie la zone traitée. Se retire toutefois au shampooing, mais difficilement... et en laissant une zone aisément déracinable !

Petrolatum, **Petroleum**, **Mineral Oil**, **Mineral Jelly**, **Paraffine**, **Vaseline**, **Paraffinum Liquidum**...



Catégorie Vitrifiant Tenace :

Les agents gainants : Présents dans les cosmétiques depuis une vingtaine d'année, ces composants sont à la vaseline de nos grand-mères ce que la résine moderne est au vernis à ongles. Ils sont donc plus difficiles à faire partir.

Cylcomethicone, **Amodimethicone**, **Trimethicone**, **Phenyl Trimethicone**, **Dimethylamodimethicone**, **Cyclopentasiloxane**...

C'est assez simple à retenir finalement : **Cone** ou **Ane** (sans mauvais jeu de mots, mais tout de même !) Ces ingrédients sont très économiques pour le fabricant, pensez-donc ! Et même si l'offre actuelle semble vaste pour le cheveu crépu, frisé, bouclé, on les trouve hélas dans la plupart des sérums, conditionneurs, crèmes, masques, lotions, mousses, etc. Partout. Pour repérer les silicones si vous n'avez pas le courage de les retenir, que votre loupe traque les « cone » et les « ane », cela devrait vous faciliter les choses.

Effet gloss, lissant, anti eau, anti frizz, ces « vernis » semblent magiques : dès les premières utilisations, on remarque certes une amélioration (sensation de cheveu réparé, recollé) mais sur le long terme ces produits n'ont aucune efficacité. En effet, la fibre capillaire et le cuir chevelu, gainés et encrassés par vaseline ou silicones sont littéralement imperméabilisés et ne peuvent plus recevoir de soins extérieurs et les pointes en pâttissent. Un peu comme si on cherchait à appliquer de l'huile d'argan sur un ongle verni ! La déshydratation, les complications classiques sont donc inévitables, l'escalade d'un produit à l'autre également.

Or, contrairement à une huile végétale qui pénètre « aisément », ces substances minérales ont tendance à boucher les pores et empêchent les nutriments d'arriver au bulbe : le cheveu pousse donc moins vite, plus fin, plus rare... un ensemble rebelle, rendu désagréable à la manipulation et particulièrement cassant sur les pointes. C'est sans fin pour des produits supposés justement lutter contre ces problèmes ! Précisons que ces composants ne sont pas biodégradables : voilà qui devrait, sans nul doute vous convaincre une fois pour toutes, d'être radical envers ces substances en les bannissant, tout court. Certes, ces produits sont conçus pour vous faciliter le lissage sur un cheveu défrisé, donc poreux, alors évidemment, ces soins sont souvent incontournables, à condition d'en user avec parcimonie. Mais dans le cas du cheveu naturel, cela ne marche pas car l'eau est indispensable !

Ça nous laisse perplexes...

Après le naufrage du placard de sa salle de bains dû à un trop plein de produits à l'origine douteuse, la masse capillaire d'une jeune femme s'est retrouvée noyée sous un conglomérat d'huiles diverses. Des recherches sont actuellement en cours pour retrouver les cheveux perdus...



Incontournables ? Les conservateurs ?

A fuir : Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Bisphenol A (BPA)...

Hélas, près de 80% des produits de beauté en contiennent. Ces conservateurs perturbent le système endocrinien et sont cancérigènes... refusons en bloc ces composants nocifs !

Mais il y a d'autres dangereux suspects... à fuir également : **PEG, DMDM** et autres composants de synthèse non biodégradables.

« L'EDTA est une substance qui complexe les métaux lourds et qui, complexée, peut se fixer dans un organisme et est difficilement biodégradable. Elle n'est pas éliminée par les stations d'épuration et est donc rejetée dans les rivières et les lacs. De plus, comme l'EDTA n'est pas retenue par les filtres à charbon actif, elle peut contaminer l'eau potable. » (source Wikipédia)

Dans la plupart des cosmétiques modernes, nous retrouvons également du **phenoxyethanol**, agent conservateur et perturbateur endocrinien. Il est également **fortement suspecté d'être toxique au niveau du développement et de la reproduction**. Sa présence dans des lingettes pour bébé et les risques induits ont poussé le gouvernement à les retirer des maternités. Je me demande si ce composant si dangereux est biodégradable et si l'on est sûr de ne pas le retrouver dans l'eau... mais j'ai de gros doutes.

A noter également : la présence d'anesthésiants dans des formulations « qui ne piquent pas les yeux » à destination des enfants.

Ça y est, vous avez examiné vos étiquettes et le degré de mazoutage est intense ? Vous avez repéré bon nombre d'agresseurs potentiels, vous comprenez mieux vos petites misères ? Pour éliminer toute trace des dérivés pétrochimiques et repartir sur de bonnes bases pour entretenir vos cheveux, un soin profond est souvent nécessaire pour avoir des résultats probants, en moins de 24h ! Eh si... L'idéal dans tous les cas serait de procéder à un plan de dépollution complet suivi d'un masque (avec ou sans rinçage) à l'aide d'un beurre de soin, un peu de cire sur les pointes et hop ! Pour finir et repartir sur un terrain facile à vivre, une coupe d'harmonisation sera nécessaire. En effet, présence de silicones, agents décapants, déshydratation, lissages céramique et port de mèches fragilisent et cassent les longueurs. Vous avez sans doute risqué le pire... bientôt vous en rirez.



Et le cyclométhicone fait maison ?



SOS Mouette mazoutée ?

Dépollution, shampooing gommant !

La dépollution... ou l'art de retrouver un cheveu crépu, frisé bouclé en pleine forme ! Il s'agit d'un shampooing gommant profond qui s'effectue en mélangeant notre shampooing liquide avec du bicarbonate de soude.

C'est l'étape incontournable pour sortir définitivement des « méandres emberlificotés d'une énigme réputée insoluble pour nous pauvres mortels » ! A réaliser sur cheveux nature, non altérés par le wave ou le défrisage.

A réaliser, bien sûr, AVANT de commencer notre protocole pour vivre vos cheveux avec le sourire ! N'oubliez pas de masser voluptueusement l'ensemble de votre tête ! Vous l'entendrez littéralement pulser de bonheur ensuite... si, si ! **En deux heures à peine, vos cheveux changent radicalement, l'hydratation est possible !**

Objectif : Retirer de votre tête le plus gros des résidus accumulés : produits pétrochimiques, traces de surgraissage ou glycérine qui à terme vous asphyxient et empêchent l'hydratation pour repartir sur des bases d'éco-logique !! Rend le cheveu bien malléable et facile à démêler en permettant une meilleure définition des boucles. Favorise la pousse.

Pour qui ? La dépollution est une étape incontournable pour tous, même si vos cheveux sont déjà naturels, même si vous n'avez jamais défrisé... gommer pour repartir sur de nouvelles bases est de la plus haute importance. Si vous êtes catalogués fragiles (transition, enfants, réactifs), vous pouvez procéder en fractionnant les doses sur 2 ou 3 shampooings... Répéter le soin profond des longueurs pour finaliser chaque opération. La dépollution n'est cependant pas nécessaire pour les enfants de moins de 3 ans, **si vous êtes certain de ne JAMAIS avoir utilisé l'un des ingrédients mentionnés en rubrique décryptage.**

Si vous êtes en transition, sachez bien que vous investissez sur les nouvelles repousses et dans ce cas, concentrez-vous surtout sur le cuir chevelu, les racines et les nouvelles longueurs, pour éviter la casse. L'opération visant à repartir sur des bases saines, il faudra sans doute dans ce cas penser à bien tailler les pointes et à les réviser régulièrement.

Les porteurs de dreadlocks peuvent sans problème réaliser une dépollution mais, dans ce cas, un peu d'aide ne sera pas un luxe, surtout si elles sont longues !

Matériel : Shampooing magique + Bol pour le mélange + Vaporisateur + Bicarbonate de soude : ingrédient clé pour purifier efficacement le cuir chevelu, rétablir le PH, lutter contre les odeurs tout en retirant les résidus calcaires... .

Trésor de toutes les ménagères, il sert aussi bien à nettoyer la maison, qu'à se brosser les dents. Mais saviez-vous qu'on lui reconnaissait, aussi un autre usage parfaitement biodégradable et éco-logique ? C'est l'ingrédient miracle pour dépolluer vos antennes, efficacement et en douceur ! Après avoir testé différents types de bicarbonate de soude, notre préférence va à celui qui possède des grains (alimentaire) pour favoriser l'effet gommant.

Au moment de la dépollution, si vous souhaitez l'effectuer seul et que votre cheveu était très mazouté, il peut être utile de faire un pré-lavage avec le savon de l'Atelier

Préparer la pâte de dépollution : 3 CS de shampooing + 10 CS* de bicarbonate + un peu d'eau. Humidifiez vos cheveux puis appliquez le mélange en massant bien (mais sans les ongles !) pour faire pénétrer. Ajoutez de l'eau si besoin pour obtenir une mousse régulière et travailler confortablement.

** Oui, cela représente quasiment un gobelet, mais aujourd'hui c'est la grande lessive, le nettoyage de printemps. Si vous avez le sentiment que l'eau ne rentre pas, c'est souvent signe de grosse pollution !*

Mode opératoire : Dès le départ, il est important de bien répartir l'ensemble de la pâte à dépolluer sur toute la tête de manière à garantir à chaque zone un gommage équitable avec un temps de pause homogène. Si la mousse prend mal par endroits c'est signe de grosse pollution. Ajouter de l'eau et bien masser jusqu'à ce que la mousse redevienne bien blanche et très aérée.

Si la mousse disparaît par endroits, ajoutez de l'eau et malaxez. Si après cela la mousse a vraiment du mal à prendre, ou devient collante, ajoutez jusqu'à 5CS de bicarbonate et frottez bien, ajoutez encore de l'eau si nécessaire. En dernier recours, il vous est possible d'ajouter du shampooing, mais attention, vous risqueriez alors d'avoir trop de mousse et du mal à gommer efficacement.

Appliquez la méthode du massage gommant : en commençant par le cuir chevelu, décollez la peau du crâne en mode palper rouler, puis massez chaque mèche en l'étirant pour bien la gommer jusqu'à la pointe, un peu comme si vous laviez des chaussettes.

Sachant que le dessus de la tête demandera plus de travail, ainsi que sur les côtés (zone des soins amoureux, là où le cheveu est le + exposé, où souvent l'on applique trop généreusement des produits : à droite pour les droitiers...).

Organisez votre plan de travail pour être efficace ! Travaillez sur des bandes verticales dans un premier temps, d'env. 5cm de large en longeant le cuir chevelu du front jusqu'à la nuque. Quand vous avez terminé la première, repositionnez-vous sur le haut de la tête, pour une seconde bande verticale et ainsi de suite. Utilisez votre vapo souvent, surtout si le cuir chevelu picote un peu, cela apaise !

Lorsque vous aurez massé étiré et gommé toute la tête dans le sens de la hauteur, regroupez l'ensemble et séparez votre tête en 4. Vous allez ensuite appliquer le même principe de massage gommage étirement, mais cette fois, en procédant par bandes horizontales, en commençant par la nuque et ainsi de suite jusqu'à arriver en haut de la tête.

Regroupez ensuite l'ensemble de la chevelure encore mousseuse et massez pour ressentir la différence sous vos doigts ! Laissez poser. Rincez puis appliquez le protocole...

Timing moyen : 15 min. pour la répartition + 30 min. massage par bandes + pose d'env. 15 min. = 1 h00

Soins intensifs post dépollution ? Pour finir, après le rinçage abondant à l'eau claire, appliquer sur cheveux humides les soins de l'Atelier comme indiqué plus loin pour un soin profond des longueurs.

Attention ! Durant votre dépollution, ne vous laissez pas avoir par la mousse abondante, l'objectif est bien de gommer le cuir chevelu, les longueurs et les pointes... retirez le surplus si nécessaire puis ajoutez de l'eau et du bicarbonate pour travailler plus confortablement. La mousse va changer d'aspect durant l'opération, lorsqu'elle commence à devenir pâteuse et à coller, c'est que le pétrole s'en va. Il faut donc retirer le plus gros de la mousse, réhumidifier pour continuer à travailler.

La dépollution s'effectue ensuite tous les 6 mois. Et ce, même si vous respectez la fréquence du clarifiant. Dans ce cas, ce sont les résidus divers de pollution et de surgraissage que vous retirez.

Il est normal, après la dépollution d'avoir quelques pellicules car les peaux mortes s'en vont... l'huile givrée dans ce cas peut être d'une grande aide, car elle est anti-âge et très riche, elle limitera également les démangeaisons. Pour booster vos résultats, vous pourriez également faire usage des sérums végétaux dans votre vaporisateur durant le premier trimestre.



Après la dépollution, en plus d'un massage du cuir chevelu à l'aide d'une huile de soin pour éviter les pellicules, une taille des pointes abîmées est **ABSOLUMENT NÉCESSAIRE** pour favoriser la définition des boucles et le démêlage. A renouveler.

Dosage bicarbonate et précision dépollution selon les cas...

Dosage normal, la transformation de texture, radicale vous indiquera quand vous aurez fini.	Dosage normal, bien frotter partout, avec temps de pause plus long si vous utilisez de la glycérine avant.	Prélavage + 3CS Assistance très utile. Renouveler avec après 15 jours en cas de doute.	Prélavage + 5CS Assistance requise. Renouveler la dépo après 2 mois dans tous les cas.	Assistance d'un pro + suivi essentiels : dosages, procédés et temps de pause très spécifiques !
---	--	--	--	---

Dans tous les cas, on frotte sans les ongles ! Et n'oubliez pas l'huile de coude, hélas nous ne vendons pas cette huile... mais la ressource est en vous ;o) Bonne dépollution à tous !

Tailler les pointes après la dépollution n'est pas une étape sur laquelle on peut faire l'impasse. Si vous êtes en transition, surveillez les pointes tous les trimestres pour éviter qu'elles ne raccrochent.

1 cm. Puis encore 1 cm au bout de 6 mois si vos pointes réclament une petite coupe fraîcheur.	1 voire 2 cm. Renouvelez par principe tous les 6 mois pour plus de confort au quotidien.	1 à 5 cm. Retirez les longueurs altérées chimiquement au maximum. C'est très important : courage !	2 à 5 cm + coupe d'harmonisation par endroits en cas de trous trop flagrants. C'est déjà mieux !	Raccourcir pour mettre vraiment toutes les chances de votre côté serait une sage décision !
---	--	--	--	---

Comment tailler les pointes ? Après la dépollution et application des soins de l'Atelier (en particulier la cire qui aide à la formation des boucles), cheveux humides, démêlez chaque mèche à l'aide d'une brosse ronde plate façon grand-mère et coupez sans regrets ce qui refuse de « danser avec le doigt ». RDV sur la chaîne youtube pour réviser cette notion !



Atelier Tortille, potions nature, passionnément

Paresseuse, rebelle, mais soucieuse malgré tout d'un mieux-être en matière de beauté, j'ai cherché à creuser les recettes naturelles anciennes, leurs fondements, travaillant sur le gain de temps et la gourmandise en plus... Car un produit agréable d'application, qui sent bon le pain d'épices ou les vacances, a toujours plus de chance d'être efficace, tout simplement parce qu'il sera utilisé régulièrement et avec joie. Il aura également le petit supplément d'âme que l'industriel, ne saura vous offrir. L'Atelier vous retransmet le meilleur de la nature. Moderniser ces trésors de grand-mère pour gagner en temps et en plaisir est une passion. Mes petites « cuisines » semblent ravir la plupart d'entre vous, tant mieux ! Les résultats sont à la hauteur de nos attentes et permettent une relation capillaire économique et efficace. A utiliser sur les cheveux, mais aussi parfois sur la peau humide, en guise d'agents hydratants sans égal... Les cires et les beurres se transforment en crème gourmande au contact de l'eau ! C'est ainsi que la convivialité traditionnelle autour de la beauté reprendra ses droits, mais sans les heures de manipulation, la douleur ni la ruine.

Le saviez-vous ? Dans le désert, on mettait les ruches sur les chameaux, et les nomades suivaient les orages, pour suivre les éclosions de fleurs. Même mobiles, les abeilles contribuent activement à l'équilibre de l'écosystème, *via* la pollinisation. L'apiculture est un don, vous l'aurez compris, un métier d'avenir. Favoriser l'implantation de ruches, la production de miel et de pollen (un délice !), en voilà un geste vert ! Je craque pour la cire d'abeille naturelle, à la propolis : intéressante car solide, c'est pour la cosmétique, un excellent agent de texture naturel qui possède en bonus des propriétés cicatrisantes. L'apiculteur que j'ai choisi a à cœur de maintenir ses abeilles heureuses.... Imaginez, il vit en Ardèche dans un lieu tellement perdu que les ardéchois eux-mêmes ont le mal de mer en montant jusqu'à ses quartiers. Et l'été, craignant les touristes, ses ruches, il les monte encore plus haut, vacances transhumance pour ces petites travailleuses assidues.

Pour choisir mes autres matières premières, je garde à l'esprit que l'ingrédient ne pourra transmettre le maximum de ses vertus que s'il est respecté. Cela va du type de culture à la préparation d'un beurre fini, en passant par le procédé d'extraction des huiles vierges. Les huiles essentielles ou HE, esprit de la plante, servent à la fois de conservateurs, d'agents traitants (toniques, équilibrants...) et de parfum. Pour faire simple et efficace, le karité et les huiles sont certifiées biologiques, tout simplement pour bénéficier de la garantie du respect de la plante et donc, de la disponibilité de ses vertus. Evidemment, jamais de micro-ondes ou de chauffage brutal pour ces préparations, le bain-marie est un mode de préparation bien plus respectueux. Mon labo partage cette vision des choses et me facilite l'accès aux fournisseurs et partenaires utiles, ainsi je suis en mesure de proposer une gamme complète pour le soin du cheveu crépu, frisé, bouclé naturel. Mais surtout, cela me permet de poursuivre mes recherches sans stress avec tous les conseils utiles pour vivre ma passion pour les matières de luxe et la folie des senteurs gourmandes. Parce que la simple idée d'une eau florale de jasmin royal donne des paillettes dans les yeux de toutes les femmes !

Matières premières biologiques nobles et précieuses : c'est une question d'éthique car vous êtes inestimables ! Karité, coco, cacao, mangue, huiles vierges et essentielles sélectionnés avec amour. Vous verrez donc tout de suite la différence sur le produit fini.

C'est plus fort que moi, il me semble normal d'aller personnellement chercher la matière première, de rencontrer le producteur pour m'assurer de ses valeurs et du respect du cahier des charges Atelier Tortille.



Découvrez nos potions magiques !

Un Shampoing magique... et très doux ! Un PH neutre pour notre agent de lavage fétiche ! A base de savon noir d'Afrique, mais issu d'une recette spéciale, il est parfait pour la dépollution, le shampoing hebdomadaire et même... pour le corps !

Des Huiles de soin... biologiques & précieuses dans le vaporisateur, pour une beauté rayonnante ! Repousse hasardeuse, petits chichis devant ? Arrachage du bulbe, casse.... pire ? Votre cuir chevelu a sans doute besoin d'un coup de pouce ! C'est parti pour un soin énergisant ! Qu'elle soit sans huile essentielle, Complice, Praline, Plume, ou d'Immunité Ancestrale ou encore plus traitante comme la Givrée, l'Energisante ou très précieuse comme l'Inestimable, à la Figue de Barbarie... votre huile sera l'alliée de votre vaporisateur.

Des Beurres Gourmands et/ou fruités, pour nourrir sans gaver... grande autonomie avec formules prestige pour cheveux exigeants ! Dans le premier coffret de soins, il est inclus. Mais entre le Beurre Gourmand Intense, Imprévu, Tradition des Sirènes, Dynamique, Infusion Orientale et encore Soyeux ou Caresse pour les plus sensibles... le plus dur sera de choisir lors du réassort. Ces gourmandises capillaires sont également agréables à tartiner sur le corps après la douche pour une peau satinée... attention, même si certains collecteurs vous emmènent au pays du Chocolat, ils sont non comestibles !

Des Cires Capillaires réparatrices... pour discipliner, lustrer, démêler, modeler ! Véritables pansements végétaux, nos cires sont conçues pour revitaliser la tige capillaire et maintenir l'hydratation. Il est d'ailleurs plus efficace, lorsque l'on recherche un cheveu souple et malléable, d'avoir éventuellement la main lourde sur la cire, que la main lourde sur un beurre, trop fluide et moins protecteur. Selon la dose utilisée, on peut aller du soin des cheveux à la fixation légère, parfait pour les vanilles, les tortilles, les tresses ou les choux. Pour soigner les dreadlocks aussi, la cire vous rendra de précieux services ! Nous en reparlerons en abordant la question des coiffures.

Luxe Velours, Sérénité, Amazonienne, Tous Terrains, Intrépide, Récréation, Caresse ou Turbulente... moi, je les aime toutes ! De toute façon, j'ai ma collection personnelle en mini pots, pour varier les plaisirs selon les situations.

Côté « Soins Bonus » ? Quasiment rien, ou alors juste pour le plaisir et les occasions spéciales ! Nous vous proposons un Concentré Douceur riche à la mangue pour les soins ponctuels après clarifiant, ou encore une potion protectrice pour les cheveux qui s'exposent régulièrement à des conditions hostiles, nommée très justement Bulle Câlène (caviar de vanille, avocat, mangue et géranium bourbon... je dis ça juste pour vous mettre en appétit. C'est divin, mais les moustiques détestent !). Et puis, lorsque vous aurez cet ouvrage entre les mains, nos complexes d'élixirs & sérums végétaux seront disponibles. Choisissez pour leurs vertus, ils agrémenteront vos vaporisateurs matinaux d'une délicate brume parfumée...

Tous nos produits, par respect des matières premières sont proposés dans des emballages recyclables et teintés. Ceci afin d'éviter d'en altérer les vertus. Attention développement durable ! Parce que ces produits sont concentrés, une très petite quantité suffit, voilà pourquoi un beurre de 60 ml vous dure environ 8 mois, parfois un an pour les économes. Ouf, votre portefeuille respire ! Rapportez vos emballages vides.

Vous pouvez trouver nos produits dans nos boutiques, sur notre site, durant les évènements ponctuels ou auprès de certains de nos partenaires.

Ça nous laisse perplexes...

Pfff votre dépollution c'est n'importe quoi, ça n'a pas marché pour moi !

J'ai bien respecté les doses et le timing pour la dépollution : 10 cuillères de bicarbonate et 3 cuillères de shampooing. J'ai ajouté de l'eau et laissé poser le mélange pendant 45 min dans le bol, comme une pâte à crêpes quoi... ensuite j'ai appliqué sur ma tête, massé pendant 5 min, comme ça moussait j'ai rincé et voilà.

(NDLR : nous vous invitons à bien vérifier le mode opératoire...)

Outre Mouette ex deshydratée...

Bonjour,

Je souhaite remercier Zala pour sa venue en Guadeloupe.

J'ai lu le livre en une journée.

Le lundi je faisais ma dépollution.

Je n'avais jamais senti mes cheveux aussi doux.

Actuellement, ils boivent l'eau comme s'ils étaient assoiffés.

Marie Sandra



Ça nous laisse perplexes...

Et quant au fameux « Test de Porosité », pour vérifier l'état du cheveu, sachez qu'on le passe HAUT la frisette ! Il s'agit de plonger une boulette de cheveux dans un verre d'eau et de chronométrer la vitesse qu'il mettra pour toucher le fond. Lorsqu'il est très fragile et poreux, cela peut aller vite !

Au bout de 13 minutes, avec Vanessa Dolmen, on en a eu marre et on s'est dit qu'on avait autre chose à faire qu'attendre qu'une boulette de cheveux daigne prendre le chemin du fond, au lieu de nous narguer en surface.

35 minutes plus tard, il était toujours là. L'eau a fini dans une plante verte.

Soins d'Atelier, mode d'emploi

Les potions de l'Atelier se comportent un peu comme un bain de crème en kit qui se pose sur le cheveu en plusieurs petites portions réparties en 7 jours. Faciles à vivre, elles se transforment en crèmes hydratantes au contact de l'eau ; dès les premières utilisations les cheveux manifestent déjà clairement leur joie de vivre ! Vous pouvez éventuellement remplacer la dose de beurre par une dose de cire si vous préférez, mais il ne faudra pas doubler les doses par accumulation ! Au moment de laver il n'y a donc rien à faire de plus, à part ajouter de temps en temps du bicarbonate pour exfolier.

Utilisation des soins essentiels...

I - Le jour de la dépollution et après chaque shampoing

Appliquer le Beurre Gourmand puis la Cire Capillaire, avec parcimonie !

Phase 1 - **Beurre Gourmand** (un pois d'angole = ½ petit pois) : Magique ! Avec si peu, déjà nourri, le cheveu, s'adoucit et devient plus agréable à manipuler !

Phase 2 - La même quantité de **Cire Capillaire** sur cheveux humides avec le même mouvement. Le cheveu s'assouplit, devient plus malléable car la cire aide au maintien de l'hydratation, à la définition des boucles : le démêlage se fait tout seul ! Tout fixer, plaquer, définir... la protection en plus !

Le geste malin pour l'application optimale : TOUJOURS travailler sur cheveux humides, étaler sur les mains, pour diffusion en spirale en commençant par le centre de la tête (longueurs et pointes).

- 1 - Distribuer : un premier tour, tout en légèreté du bout de la 1^{ère} phalange
- 2 - Répartir : un second tour plus franc, avec la 1^{ère} et la seconde phalange
- 3 - Intégrer : un dernier tour en utilisant tous les doigts mais également l'ensemble du produit restant sur les paumes pour favoriser la pénétration, étirez vos longueurs tout en massant le cuir chevelu pour stimuler la circulation. Sentez vos cheveux tous joyeux sous vos doigts ! Vous pouvez bien sûr jouer dedans plus longtemps si vous le souhaitez...

II – Ensuite, durant la semaine...

1/2 cuillère à café d'huile de soin dans votre vaporisateur, rempli d'eau de source, à utiliser tous les jours. A diffuser au plus près des racines en étirant les longueurs pour oxygéner en douceur le cuir chevelu (20 à 30 pulvérisations). Une huile végétale type noyau d'abricot bio peut amplement suffire, mais si vous avez des soucis de cuir chevelu, une pousse ralentie, optez plutôt pour les huiles de soin traitantes de l'Atelier qui font vraiment des miracles ! 1/2 à café suffira amplement pour un vapo de 350 ml, remplissez le reste avec de l'eau. Toujours le remuer avant usage. Vous pouvez même alterner une semaine sans huile dans le vapo, car il en reste toujours sur les parois.

Sachez qu'au contact de l'eau, les produits présents dans le cheveu se réactivent tous seuls ! **Mais il sera nécessaire en plus du vapo, de rajouter un jour sur deux une toute petite lentille de beurre ou éventuellement de cire.**

A appliquer bien sûr, toujours sur cheveux humides et avec un mouvement d'étirement voluptueux, sans culpabiliser d'en faire si peu ! Savourer les résultats, sans modération :o)

Répartition potions	Vaporisateur	Beurre	Cire
Dimanche : aussitôt après le shampoing sur cheveux à peine essorés...		Oui, un pois d'Angole	Oui, un pois d'Angole
Lundi	Oui, 30 à 40 pulvérisations.	Non, les produits qui restent dans le cheveu se réactivent au contact de l'eau du vapo	Non, les produits qui restent dans le cheveu se réactivent au contact de l'eau du vapo
Mardi	Oui	Oui, une lentille	Non
Mercredi	Oui	Non	Non
Jeudi	Oui	Oui, une lentille	Non
Vendredi	Oui	Non, les produits qui restent dans le cheveu se réactivent au contact de l'eau du vapo	Non, les produits qui restent dans le cheveu se réactivent au contact de l'eau du vapo
Samedi	Oui	Non	Oui, une lentille

Non : les produits qui restent dans le cheveu se réactivent au contact de l'eau du vapo

Oui : Attention à bien respecter les quantités indiquées. Les jours de la lentille, vous pouvez mettre au choix le beurre OU la cire.

Un pois d'Angole ? Délicieuse légumineuse des Antilles, le pois d'Angole est équivalent en taille à un demi petit pois (ou un demi pois-chiche).

Une lentille ? La lentille verte, très riche en fer, à la taille d'un grain de riz.

Attention, ne partez pas du principe que parce que vous aviez des soucis avant, il vous faut d'office opter pour des potions riches et des huiles super actives. Mais d'une manière générale, voici les ordonnances beauté habituellement proposées pour chaque degré de passion capillaire...

Beurre
Cire
Huile simple
Shampoing

Beurre
Cire
Huile de soin
Shampoing

Beurre
Cire
Huile traitante
Shampoing
Soin éventuel

Beurre
Cire riche
Huile traitante
Shampoing
Soin ponctuel

Beurre
Cire riche
Huile traitante
Shampoing
Soin régulier



La mouette tranquille

Dès que possible, pensez à vous inscrire aux prochains cours de groupe ! Lorsque vous avez votre kit de soins, 2 séances vous seront offertes chaque année. Timing estimé pour gérer vos cheveux durant la semaine TOUT COMPRIS : 1h30. 2h00 s'ils sont vraiment plus longs.

Nettoyer votre vaporisateur

Remplissez-le avec de l'eau tiède (surtout pas bouillante, sauf si vous aimez les sculptures originales), ajoutez du produit vaisselle et éventuellement du vinaigre, faites passer le liquide dans le conduit en pulvérisant pour dégraisser. Rincez à l'eau claire.

Accessoires utiles pour vivre vos cheveux en mode croisière !

- *Barrettes métalliques en triangle à clip.*
- *Le tortillon qui vous sauvera toujours la mise (en guise de chouchou, de bandeau ou de base pour chignon).*
- *Stylos bic, crayons de papier, pics à chignon, baguettes chinoises.*
- *Epingles à chignon courbes de grande taille, un must pour des chignons de rêve.*
- *Les doigts ! Des outils essentiels, avec lesquels vous êtes né vous savez bien vous en servir : c'est un peigne à sensibilité et ouverture variable pour tout démêler ! Eh si !*
- *Brosse plate, ronde et souple, essentiel indémodable pour masser et démêler rapidement et en douceur les frisettes et départs de locks même les plus récalcitrants ! Après les doigts, c'est l'outil indispensable ! Je vous conseille d'en prendre deux, pour les massages double face.*
- *Vaporisateurs Boule ! Le petit plus ? La qualité professionnelle du diffuseur, particulièrement solide, avec jet réglable. Les enfants l'adorent à cause de ses couleurs, c'est l'accessoire qui brise souvent les traumatismes capillaires plus ancrés.*
- *Miroirs ou miroirs 3 volets (pour avoir des yeux derrière la tête).*
- *Un lacet, un collant recyclé ou une bretelle de soutien gorge (évités cependant le rose fluo).*
- *Un ou une complice qui vous aime assez pour vous aider sur la logistique de démarrage.*

... Et le peigne afro ? A éviter !

Ou alors pour cheveux très courts, enfin, tout est question de sens de coiffage. On a vu des têtes couronnées de golfes lisses ou gratifiées de casse, pour cause de gestes de démêlage un peu trop violent !

Oubliez aussi les peignes trop fins ! Quant à la brosse à picots, réputée géniale pour les cheveux frisés, à cause des petites boules au bout... c'est un instrument de torture, à mon avis. En plus, ça casse les boucles !



"Oui mais moi, j'ai des problèmes spécifiques..."

Petites inquiétudes tenaces...

Pellicules ? Desquamations et autres petits délices

La plupart du temps, ces désagréments sont dus à l'accumulation de matières douteuses contenues dans les produits coiffants, à une déshydratation de cause interne ou externe ainsi qu'à une alimentation pour le moins chaotique. Après la phase dépollution, les soins appropriés et quelques massages aux huiles précieuses, le cuir chevelu retrouvera une nouvelle santé et ces désagréments seront de l'histoire ancienne.

Attention, ne tombez pas dans le piège grossier des antipelliculaires : des agents méga décapants pour limiter les excès de sébum, alliés à un vernis silicone pour nous donner l'illusion d'avoir traité le problème. Sur le coup, l'effet est bluffant, mais lorsque les causes profondes ne sont pas traitées, hop hop, quelques jours plus tard, une explosion de pellicules survient. Et c'est reparti pour un tour. L'on vous parlera de dermite séborrhéique ou de mycose ; certains dermatos prescriront même des gels à base de souffre et d'alcool, très asséchants, qui évidemment ne régleront pas le problème de fond, mais auraient plutôt tendance à appauvrir la zone, déjà sinistrée... épuisée, comme après une agriculture intensive. Pour endiguer ces petits tracassés, respectez simplement la charte d'éco-logique de l'Atelier, et tout devrait en principe rentrer dans un ordre plus apaisé.

Bonjour,

Je tiens à vous remercier et ce pour plusieurs raisons :
Effectivement, depuis ma dépollution au mois d'Août, j'utilise les mélange eau + vinaigre de cidre pour le rinçage après le shampooing, et je n'ai plus aucune pellicule, plus aucune plaque irritante sur le cuir chevelu !
Alors que j'en ai eu pendant au moins 6 ans sans trouver de remèdes.



Magique. Un grand merci ! Je peux enfin me faire des vanilles couchées sur le devant de la tête sans me soucier de pellicules qui pourraient se voir.

De plus mes cheveux sont enfin doux et malléables. J'aime voir mes bouclettes (qui étaient inexistantes avant) quand mes cheveux sont humides.

Autre chose, j'ai remarqué que mes cheveux commencent à repousser sur le côté gauche là où ils avaient été arrachés par des mèches trop serrées et trop fines...

Vous faites des miracles* !

Je vous remercie beaucoup.
Cordialement, Lydie.

*(NDLR : c'est vrai. Mais merci de le remarquer !

Ça nous laisse perplexes...

Tous les jours 21 cuillères à soupe d'huile de carapate sur vos vanilles, pour un shampooing tous les 21 jours + exposition friture au soleil.

Effets secondaires indésirables : effet croustille sur les pointes. Sauf si vous tenez à avoir des miettes de chips dans votre lit, on ne conseille pas...

Chichis ?

Ah... patientez un peu. Comme le dit la légende, ce sont des repousses, mais des repousses de cheveux arrachés, cassés, ébouillantés, agressés et qui ont fini par rendre les armes. Il est certain que si vous persistez à les tirer en arrière, toujours de la même façon, vous risquez d'avoir longtemps besoin de gel ou de cire fixante. Un peu de vigilance et des gestes de coiffage adaptés (plaquage du cheveu sur le côté, variations de raies, bandeaux) et tout rentrera dans l'ordre.

Ça pousse, mais ça casse au bout, y compris sur cheveux naturels ?

Les boulettes petits zéros d'un afro crépitant qui se cassent continuellement, le cheveu qui se déracine seul... Attention, cela arrive lorsque le cheveu a été longtemps gorgé de silicones ou de glycérine et baigné d'eau chaude. En général pour en avoir le cœur net, sachez que ce genre de cheveu a du mal à prendre l'eau. Pour le mouiller en profondeur il faut y mettre le temps ; auparavant, lors du lavage, c'était également la raison qui justifiait la dose massive de shampooing utilisée.

Personnellement, j'avoue avoir été jusqu'aux trois quarts de la bouteille lors de mes marées noires historiques, sans jamais pouvoir m'en sortir avec ces masques magiques... Mais pas de panique : après une dépollution et une éventuelle coupe des pointes, avec les soins adaptés, ça ira mieux. Issues d'une lignée de gestes sans agresseur, vos nouvelles longueurs devraient être autrement plus solides, ouf !

Pointes abîmées, coupe, périodes à privilégier ? Et la lune ?

La lune est ses différentes phases ont un impact sur les cultures, tous les paysans vous le diront. Avant, c'était une coupe quasi trimestrielle des pointes, rêches, sèches et en même temps si fragiles. Et un cheveu qui poussait mal, rapport à vos mœurs capillaires. Quant à savoir si vos cheveux poussent mieux lorsqu'on les coupe régulièrement... Vous nous direz : il existe un petit site malin, le calendrier lunaire, pour savoir quand couper, quand s'épiler... à voir à cette adresse :

<http://www.calendrier-lunaire.net/calendrier-cheveux.php>

De toute façon, quand les pointes font triste mine, l'obtention des boucles est aléatoire, les vanilles ne sont pas belles au bout, les tortilles non plus, l'afro se tient mal et le démêlage devient difficile. La dépollution et la coupe ne sauraient attendre la bonne lune. Si vous avez beaucoup de cheveux qui s'en vont tandis que vous démêlez juste aux doigts, sachez que nous avons souvent observé ce phénomène chez les gens qui saturaient leur tête de silicones, avant.

Nous vous encourageons à surveiller vos pointes, au départ, tous les 3 mois. Mais par la suite, sur cheveux sains, une coupe tous les 6 mois suffira amplement !

Cheveu sec, dur, jamais de boucles, quels que soient les soins ?

Il faut déjà savoir que le port de l'afro étiré casse les boucles tout en favorisant la déshydratation car le cheveu, en mode « dégroupage » est plus exposé. Si cette sécheresse se retrouve sur l'ensemble de la tête après la dépollution assortie d'une coupe fraîcheur, et ce, malgré les soins de base, vérifiez si la tendance se confirme aussi sur vos nouvelles longueurs. Si la réponse est oui, il se peut que vous ne buviez pas assez d'eau, ou alors qu'il reste des agresseurs dans votre routine.

Ça ne pousse pas ?

Massez en profondeur votre cuir chevelu au moins une fois par semaine (avec des brosses plates ou simplement avec une serviette pour favoriser son décollement), c'est la base à intégrer pour espérer avoir un cheveu sain, qui pousse !

Si vous êtes en règle sur ces points éco-logiques et que malgré tout ça coince, pensez à aller consulter. Votre généraliste peut vous prescrire une prise de sang une à deux fois par an, pour vérifier vos « niveaux » de fer et de magnésium, surtout si vous avez tendance à faire des régimes restrictifs !

Chute

Dans votre cas, les massages seront absolument nécessaires... Bien sûr, vous aviez des problèmes auparavant, mais ça devrait aller mieux une fois que vous passerez au naturel à 100%. Avant de vous alarmer outre mesure sachez qu'il est normal de perdre quelques cheveux, tout comme il est normal d'en perdre un peu après la grossesse. Tout le monde, ou presque, passe par là. Au bout de quelques mois, si le phénomène persiste, consultez : on n'est jamais à l'abri d'une carence.

Les doubles textures, démêlage musclé aidant, favorisent aussi la casse massive. Voilà pourquoi il serait préférable, dans l'idéal, de ne pas tenter de transition longue s'il reste des longueurs défrisées. Les tissages à répétition causent également de forts jolis trous, placés là où, habituellement, se ferme l'ouvrage. Sachez vous arrêter avant qu'il ne soit trop tard.

Nombreuses sont les femmes qui perdent leurs cheveux après la grossesse et accusent les chutes d'hormones. Ce sont d'ailleurs souvent les mêmes qui font des régimes drastiques post-grossesse alors que le corps, souvent déminéralisé a besoin de se remettre en forme avant ! Même constat pour les coquettes qui font diète avant l'été... en automne, il n'y a pas que les feuilles qui tombent...

Hormones et stress

Dans ce monde tout s'accélère, quand le surmenage devient routine, comment se défendre pour que les cheveux n'en pâtissent pas ? Méfiez-vous des carences naturelles qui se creusent lorsque vous vivez à un rythme d'enfer (pensez aussi à prendre du repos, la fameuse grasse matinée n'assèche pas les cheveux) ! Si cela vous inquiète, pour en avoir le cœur net, faites un petit tour chez votre médecin qui vous prescrira une prise de sang afin de contrôler vos niveaux...

Médicaments, santé fluctuante, attention

Il n'y a qu'à écumer les forums sur le net pour trouver des témoignages affligeants pour nos chers cheveux : antidépresseurs anxiolytiques et anti-cholestérol en ralentiraient la pousse...

Et le stérilet ? La pilule ?

La chute de cheveux est parfois mentionnée dans la liste des effets secondaires constatés, avec la déprime, en prime. Quant aux dispositifs intra utérins (et notamment ceux à base de progestérone), attention : au vu des nombreux témoignages disponibles sur le net, ces effets secondaires ne seraient pas si rares que ça... une affaire à suivre de près !

Et la Glycérine ?

Ne vous y trompez pas, cela n'a rien à voir avec la plante du même nom, même si elle est réputée végétale. Il s'agit de la substance obtenue après manipulation d'une huile (végétale donc) avec de la soude, en vue d'en faire du savon...

La glycérine est un humectant présent dans la plupart des après-shampooings. Parfois elle aide à mieux définir les boucles et de nombreuses personnes, il est vrai, ont pu l'utiliser avec succès durant la période de transition. Mais à terme, le cheveu saturé (gels ou après-shampooings) a vite tendance à faire triste mine : les boucles tiennent mal et l'eau ne pénètre qu'à moitié. Si vous êtes en transition, en cas de no poo, il est bon de penser à utiliser parfois un peu de bicarbonate en plus du shampooing pour éliminer les éventuels résidus (1 cuillère à café par mois environ).

Mais si la glycérine a permis à de nombreuses personnes d'entamer une transition plus aisée, dans l'absolu, pour un cheveu crépu, frisé, bouclé, naturel, **nous la déconseillons**. Vanessa Dolmen a malgré elle testé un gel qui en contenait une forte dose pour une coiffure en demi-tête : sur tout l'avant, le cheveu s'est ensuite tellement déshydraté qu'il a fallu faire mille soins pour tout rattraper, dont une nouvelle dépollution, pour retrouver enfin une texture unifiée et voir les boucles se redessiner sans artifice. Si vous avez abusé des après-shampooings, laissez poser plus longtemps votre dépollution pour bénéficier d'un résultat optimal. Effectuer un pré-lavage avant est encore mieux. A vous de voir...

Soleil, baignade, sport

Appliquer sur les cheveux en insistant sur les pointes, avant baignade par exemple, un film protecteur : bulle câline, cire capillaire, beurre des sirènes ou encore une goutte d'huile de carapate. Tout dépend en fait de votre durée d'exposition au soleil et au sel. L'huile de carapate, si vous n'avez rien d'autre sous la main, peut rendre service (si le dosage est modeste, attention aux allergies !)

Le Beurre des Sirènes protège du sel et est bien adapté aux personnes en transition, mais laisse un film léger qui, si vous ne mettez trop, peut vous obliger à clarifier plus souvent. Pas adapté si vous êtes adepte des longues ballades au soleil après la baignade (à cause du coco).

Pour les autres, plus légère et auto dissolvante à effet « retard », la Bulle Câline, qui ne surcharge pas. A condition de n'en mettre qu'un pois sur cheveux humides. Parfaitement protectrice pour la mer, il me semble qu'elle soit indiquée si vous allez souvent à la piscine et si votre tête est souvent exposée aux conditions hostiles. Bonus : les moustiques n'aiment pas son odeur !

Sinon, j'avais trouvé une huile de pistache qui, en plus de nombreuses vertus, semblait parfaite pour aller dans l'eau et permettait même d'accompagner avec succès le pré-démêlage sous la douchette de plage... hélas, mon fournisseur est parti à la retraite, mais je ne désespère pas de pouvoir trouver une huile équivalente pour reprendre ces recherches.

Dans tous les cas, inutile d'en mettre trop, vous pourrez en rajouter ultérieurement si besoin, le lendemain. Bien sûr, vous pouvez prendre l'habitude de couvrir vos cheveux avant d'aller braver les rayons du soleil en heure de pointe à la plage ; un chapeau ou un foulard feront l'affaire. Certains chapeaux en crochet, en plus de posséder de larges bords, ont également l'avantage d'être extensibles (le Borsalino qui s'éjecte de l'afro, c'est moyennement glamour), de nombreuses boutiques en proposent, il n'y a qu'à chercher ! Ou alors, optez pour les astuces à l'ancienne : un panama maintenu en place par une épingle à chapeau ! Une épingle à chignon fait l'affaire, on peut l'utiliser également pour se coiffer en un tour de main.

Bien sûr, après un bain de mer ou en piscine, il convient de bien rincer (vous n'avez pas l'obligation de faire un shampoing plus de deux fois par semaine pour autant). Dans tous les cas, le maintien de l'hydratation est primordial. Un soin nutritif peut s'avérer nécessaire en préventif pour ne pas trop subir le dessèchement qui suit souvent après ces agressions prolongées.

Peur du champignon hirsute atomique ? Souvenez-vous avant déjà ça réveillait les boucles... après certes, c'était sec et ingérable, mais parce que vous n'aviez peut-être pas, à l'époque intégré les histoires de mouette engluée... à présent vous savez prendre soin de vos antennes. On se calme, tout va bien.

Si vous décidez de la jouer carrément sirène des flots, à plonger joyeusement dans les rouleaux, profitez-en (vous pourrez tout vous permettre avec des cheveux nature) ! Le seul souci éventuel peut être le sable... là encore, pas de panique ! Un bon rinçage, éventuellement suivi d'un shampoing doux et de votre soin gourmand, mais léger : **le tour est joué !**

Enfin, sachez quand même vous aurez peut-être un peu plus de travail de démêlage après une séance de mer intense si, renouant avec la joie d'être en mer, vous vous ébrouez joyeusement dans les vagues... mais qu'importe, depuis le temps, vous avez pris le coup de main pour gérer sans grimacer et il est si agréable de pouvoir être coiffé en free style, au gré du des vents, façon pirate romantique !! Tentez l'aventure, vous ferez des envieux, c'est sûr !

Et la rivière? Sans modération ! L'eau fraîche est de plus excellente pour la circulation sanguine ! C'est le lieu de prédilection de celles et ceux qui portent des locks et souhaitent les laver à l'eau douce. Prévoyez une base lavante biodégradable comme notre shampoing magique pour opérer sur place !

Et pour les marcheurs qui aiment profiter largement du soleil ? Sur cheveux humides, un mini pois de cire capillaire ou de Bulle Câline et c'est parti ! Si vos cheveux sont longs et que vous prévoyez de marcher longuement mieux vaut tout de même les attacher en express avec un tortillon et rentrer les pointes...

J'allais oublier de vous parler du four !!! Si vous aimez cuisiner, avant d'ouvrir la porte du four pour surveiller ou récupérer vos plats, je ne saurais que trop vous conseiller de vous couvrir la tête ou encore de la reculer fortement afin d'éviter les bouffées d'air brûlant !

Avion, clim, air sec sec sec ?

Pour avoir effectué différents tests en conditions réelles, nous avons fini par opter pour le shampoing à faire en arrivant à destination, ou au moins 2 jours avant. Et pas le matin du vol car l'air conditionné a des effets pervers sur un cheveu déjà fragilisé (je ne sais pas pour vous mais j'ai toujours eu la main plus lourde avant de partir en vadrouille, l'excitation sans doute ?) ! Lucianna, notre baroude préférée conseille d'emporter avec soi en cabine un mini vaporisateur, à pulvériser légèrement avant le décollage sur le cheveu. Recouvrir ensuite d'un bonnet confortable ou encore d'un foulard pour toute la durée du vol, vous empêcherez ainsi une bonne part de déshydratation.

Pour ma part, claustrophobe des tortilles et absolument pas adepte des foulards (j'aurais l'impression de voyager en bonnet fourré), je ne sors jamais sans ma Bulle Câline, qui me permet de protéger le cheveu en douceur et sans surcharge, même si je prends l'avion tous les 15 jours. Et pourtant, j'ai essayé de voyager avec le cheveu démêlé, plaqué et sagement rangé dans une grosse tresse : en long courrier c'est catastrophique pour dormir, ensuite le cheveu n'est pas aussi beau. Et puis, j'ai l'air d'avoir 15 ans...

Et le no poo ?

Le *no poo* est une méthode de lavage mise au point par Lorraine Massey. Elle consiste à utiliser de l'après-shampooing à la place du shampooing, pour limiter les tensioactifs. Pour ma part, je considère qu'un lavage avec un shampooing doux, adapté, allié à une cire ou un beurre de soin est autrement plus bénéfique pour que le cheveu ne s'encrasse pas. En effet, les après-shampooings, même les bio, contiennent souvent de la glycérine, ce qui a tendance à alourdir le cheveu, à terme : l'eau ne rentre plus aussi bien, il faut alors souvent repasser par la case dépollution (et la laisser poser plus longtemps).

Ça nous laisse perplexes...

Bref. J'ai essayé le masque Tradition !

D'humeur expérimentale, j'ai décidé de compiler mes cyber-connaissances en mélangeant œuf, avocat, rhum, crème fouettée (pour le côté léger), ricin et miel.

J'ai appliqué sur ma tête et colmaté le tout à grand renfort de cellophane. Je suis ensuite allée jardiner car il faisait grand soleil dehors.

Après 3 heures de pose, à l'odeur, j'ai quand même eu un doute. Je me suis alors précipitée pour rincer, à l'eau froide bien sûr, mais je vous laisse imaginer la suite... J'ai dû passer des heures à retirer les résidus, en passant par un bain d'huile et à nouveau plein de shampooing. Mes cheveux se sont mis en grève sans préavis pendant au moins un mois après ça ! Aujourd'hui encore, je fais des cauchemars d'œufs putrides et d'avocats géants...



N'alourdissez pas inutilement votre Karma capillaire avec la certitude que vous êtes affligé d'une pathologie congénitale, qui fera le succès de tous les industriels qui s'arrangeront toujours pour vous maintenir dans la peur, profiter de votre désarroi...

Nous vous proposons un plan de routine plus simple... Avec un accompagnement jusqu'à l'autonomie.

Oui, quand vous êtes persuadé d'avoir un souci avec vos cheveux, puisque vous les vivez au quotidien, vous avez raison et vos inquiétudes sont légitimes.

Mais la clé pour bien comprendre se trouve dans le contexte. Merci de lire attentivement et dans l'ordre, les notions suivantes afin de retrouver le nord paisible.

Après la dépollution, adoptez ce nouveau plan de vol, sans le compliquer d'aucune manière, et ce, même si vous aviez des soucis, sans surcharger votre ordonnance capillaire. Même si vos cheveux sont longs.

Ecologie capillaire Atelier Tortille ?

Un pacte définitif de non agression !

Une fois le cheveu dépollué, c'est un jeu d'enfant de vivre le cheveu crépu, frisé, bouclé naturel sans y passer des heures et sans grimacer ! Avec de tels labels « zone protégée », « réserve naturelle », « zone préservée », vous comprendrez aisément qu'il n'est pas prévu d'exposer nos têtes à l'adversité. Voici un petit tour d'horizon des conseils de croisière à respecter après la phase dépollution, de manière à permettre une lune de miel capillaire durable...

Hydratation

Comme le dit si bien Catherine, avec sa logique implacable : « *Quand vous avez soif, vous ne buvez pas d'huile...* » tout est dit. On hydrate avec de l'eau, comme pour les (belles) plantes ! L'humidité est vitale pour les cheveux, en particulier lorsqu'ils sont crépus frisés ou bouclés. Vous souvenez-vous de la période brushings ? Le cheveu ne frisst pas pour le plaisir de vous voir râler : il a besoin d'eau. Souvenez-vous qu'à moins de 2% de taux d'humidité, le cheveu fourche et la casse vous guette, surtout sur un cheveu dénaturé ou déjà fragile. Voilà pourquoi tous les efforts de lissage à chaud sont nocifs pour leur équilibre, dans la même logique, attention au chauffage et aux méfaits de la climatisation.

En pratique : humidifier ou mouiller quotidiennement ses cheveux, utiliser un vaporisateur (eau de source ou non calcaire). Au quotidien, 20 à 40 pulvérisations au plus près du cuir chevelu, pour ensuite étirer vos longueurs pour bien tout répartir, devraient suffire au bonheur de vos antennes.

Et quand on dit pulvérisations, on parle de vrais pshhhits, pas de petit vapo timide. Je précise parce que cela peut faire une vraie différence !

Quoi qu'il arrive, attention à ne pas y ajouter trop d'huile, vieux réflexe, sous prétexte que vos cheveux sont secs (si les pointes sont dans un état limite, taillez-les sans regrets), respectez les doses pour le beurre ou la cire (voir tableau plan de routine) !

Et comme c'est le mélange eau + voile gras léger qui rend l'hydratation possible et confortable, veillez à bien répartir vos produits sur cheveux humides, puis à travailler la matière pour diffuser et bien intégrer la crème qui se forme par émulsion.

Et s'il y a des saisons où la température extérieure vous inquiète, il est possible d'humidifier vos cheveux le soir au lieu du matin, quitte à les séparer ensuite en 6 grosses vanilles pour dormir (et hop, mise en plis express !) à démonter le lendemain pour éviter de remouiller. Mais attention à ne pas réduire le nombre de pulvérisations pour autant !

Astuce bonus : veiller à l'aération de son espace vital (appartement ou bureau) utiliser si nécessaire une coupelle d'eau à poser près de la source de chaleur pour humidifier l'air d'une pièce.

Fréquence de lavage

Un de mes très vieux amis, nous l'appellerons « Narine Sensible » pour préserver son anonymat, disait qu'il voulait bien protéger l'environnement, économiser l'eau en réduisant la fréquence de ses lessives, mais que son nez ne le supporterait pas. En effet, sa femme défrisée et lustrée, à grand renfort de pommades douteuses, poissait les taies d'oreiller et les draps du lit conjugal. Il les lavait donc tous les deux jours.

C'est que la pauvre, pourtant très propre, ne pouvait pas se laver la tête sans le concours de son coiffeur car ça lui était interdit ! Elle y allait donc tous les mois, une fois pour un shampoing assorti d'un soin, la suivante pour la retouche des racines. Alors pour éviter les problèmes, mon ami ne se risquait même pas à toucher la tête de sa femme à mains nues. D'ailleurs, il savait avant elle, rien qu'à l'odeur, qu'il était plus que temps de prendre un rendez-vous chez le coiffeur !

Certains retardent l'opération pour cause de coiffure, de manque de temps, de flemmardise, de hantise du démêlage ou parce qu'on leur a dit qu'il fallait éviter de mouiller le cheveu, que l'eau ou le calcaire cassait le cheveu. Vous avez compris que le cheveu nature a d'autres besoins. On dit que la pollution nous oblige à laver le cheveu plus souvent, oui parce qu'on connaît tous une fille qui a fait son shampoing après 4 jours de vie urbaine et qui a trouvé la mousse et l'eau noires... Pollution ? Pas seulement atmosphérique ! Ça aurait été intéressant de voir ce qu'elle se mettait sur la tête aussi, pour se faire un avis objectif...

Après la phase dépollution, la fréquence la plus facile à vivre pour maintenir l'équilibre est d'un shampoing par semaine. Pour débarrasser vos cheveux des impuretés accumulées. Nul besoin de chercher à les laver tous les jours, vous ne réussiriez qu'à les dessécher. A l'inverse, si vous avez tendance à ne les laver qu'une fois par mois, sachez que cela commence à faire long ! En plus, vous auriez tendance à surgraisser puis à multiplier la quantité de shampoing et dessécher d'un coup votre crinière, ce qui serait dommage car elle ne vous le pardonnera pas.



Température de l'eau

Une eau tiède est adaptée, 37°C, comme pour un nouveau né que l'on ne veut ni congeler, ni ébouillanter. Il n'y pas de secret : les amateurs de douches très chaudes devront donc faire un effort pour réduire la température de l'eau, car si l'eau chaude assèche la peau (favorisant aussi les taches sur le visage), imaginez ce qu'il en est du cuir chevelu, des longueurs et des pointes ! Et ne parlons pas des boucles qui auront plus de mal à se définir si vous les ébouillantez trop régulièrement ! Parole de Tortille, avant d'accuser le calcaire, accusez la température de l'eau !

Lors des shampoings, même si vous êtes de ces braves qui finissent par un jet d'eau glacée, sachez que ce n'est pas obligatoire. 37°C, ça vous paraît froid ? Les plus frileux sont souvent ceux qui manquent de fer ! Si nécessaire se laver les cheveux en dehors de la douche, et pourquoi pas juste avant ?

Un lavage à l'eau chaude suivi d'un rinçage à l'eau glacée n'aura pour effet que « d'arrêter la cuisson » comme pour les légumes. Pour finir de vous convaincre, sachez que l'eau trop chaude alliée aux détergents trop agressifs est souvent responsable des desquamations localisées vers l'avant ! En plus, cela favorise les dérèglements de la sécrétion du sébum. Vous l'auriez cherché...

Shampoing

Ah, le shampoing !!! Le mot à lui seul laisse rêveur. N'allez pas vous perdre dans les méandres de la grande distribution pour trouver votre bonheur, encore moins dans les quartiers dits spécialisés pour le cheveu crépu. En effet, ces distributeurs proposent majoritairement, comme nous l'avons vu, des bases lavantes contenant des tensioactifs bien trop agressifs. Mais à leur décharge, précisons que c'est parce qu'ils pensent encore, les naïfs, que vous avez la tête mazoutée et donc le cuir gras, le cheveu encore momifié de tous ces sérums et autres magies supposées lustrer et réparer vos cheveux, que vous les souhaitez forcément lisses.

Attention, certains shampoings biologiques contiennent de l'ammonium lauryl sulfate, particulièrement détergent (s'il vous en reste et que vous souhaitez absolument le finir, de grâce, diluez-le !). Les shampoings pour bébé (qui transpirent beaucoup) sont parfois également un peu trop décapants.

Si vous voulez préserver vos cheveux, dans une logique de développement durable, tout en faisant de réelles économies, autant faire simple. Le shampoing proposé dans la trousse de survie de toutes nos mouettes est carrément magique !

Vous avez certainement déjà entendu parler de savon noir traditionnel d'Afrique Centrale (obtenu avec de la cendre de végétaux) ? Les avis divergent... c'est logique puisque d'une famille à l'autre, la recette diffère.

Grâce à celle de notre fournisseur, qui s'est engagé à tracer toutes les étapes de fabrication, avec les mêmes ingrédients, le même procédé, nous savons obtenir une formulation liquide et stable, non agressive, avec un PH neutre pour le cheveu. Il nous a fallu chercher longtemps pour garantir cette qualité de service, mais le jeu en valait la chandelle :

Nos cheveux adorent ce Shampoing Magique de l'Atelier ! Il nettoie sans dessécher (à partir du moment où le protocole de base est respecté) et aide même au démêlage. Ma peau, devenue exigeante pour avoir traversé – jadis - mille enfers durant mes explorations cosmétiques, n'a pas trouvé mieux pour rester hydratée. Pourtant j'ai tenté différents pains et savons doux... y compris aux Antilles. Alors, à présent, que ce soit pour le visage ou pour le corps, j'utilise donc également cet élixir. Quand je suis en rade, je retombe dans les savons riches, mais ma peau boude.

Mais revenons au shampoing : A utiliser sur cheveux déjà mouillés, un bouchon suffit, deux au maximum, si vos cheveux sont **très** longs.

Pour doser, la quantité, la notion fond de main n'est pas une indication précise. Faites un petit effort. Pourquoi ? Parce que trop de shampoing agresse la fibre capillaire, empêche la bonne définition des boucles et assèche grandement vos pointes.

Pour ne pas vous tromper, vous pouvez également transvaser votre bouteille (sans diluer) dans un vaporisateur supplémentaire afin de faciliter les opérations. Comptez dans ce cas 10 à 15 pulvérisations sur cheveux mouillés à appliquer au plus près du cuir chevelu (pour éviter l'effet « brume de savon » qui pique le nez). Pour ceux qui éprouvent le besoin de se laver le cheveu plus souvent (sport, mer), il vous suffira donc de fractionner le nombre de pulvérisations, sans dépasser 10 à 15 par semaine.

Pour l'appliquer confortablement, même sans vapo, commencez par l'arrière de la tête, étirez aux doigts et malaxez pour oxygéner et obtenir de la mousse. Inutile de chercher à obtenir trop de mousse comme dans les pubs.

Mais attention, après la dépollution et l'adoption du plan de vol, lorsque vous lavez **si cela ne mousse vraiment pas, c'est peut-être tout simplement parce que vous avez encore tendance à mettre trop de gras ! Dans ce cas**, ajoutez d'office du bicarbonate de soude et un peu d'eau. Le savon d'Alep en pain peut dépanner, mais sachez qu'il reste un peu desséchant à terme...

Vous vous en doutez, mais précisons tout de même que pour le séchage : exit le sèche-cheveux, le fer et autres accélérateurs insolites ! L'air libre, la serviette, voire le T-shirt seront vos meilleurs atouts pour essorer puis sécher vos cheveux sans les agresser.

Au sujet des après-shampoings, après la phase dépollution, en adoptant notre plan de vol, **leur utilisation n'est plus nécessaire.**

Astuce anti-calcaire

Il y a ceux qui vivent avec de l'eau douce et... les autres. La plupart d'entre nous doit malgré tout composer avec le calcaire, mais finalement, cet ennemi juré n'est pas si menaçant ; du moins, il peut être contourné. De vous à moi, je pense que ça arrange beaucoup de monde d'accuser le calcaire. Cela fait vendre beaucoup plus de choses, y compris des lingettes (oui, oui, des lingettes !) en salon ! Curieusement, dans ces lingettes, on ne retrouve de trace ni de vinaigre ni de citron, ce qui aurait pu justifier une quelconque action autre que celle de se donner bonne conscience.

Pour lutter contre le calcaire sans stress : malin, l'aimant anti-calcaire à fixer à la base du flexible de douche, ou encore le vaporisateur rempli du mélange eau + quelques gouttes d'huile essentielle + du vinaigre de cidre, pulvérisé quelques secondes à la fin du rinçage pour neutraliser le calcaire. On laisse reposer une minute puis on termine avec un faux rinçage de 10 secondes. Vos cheveux vont briller ! C'est autrement plus simple que la bouteille de vinaigre ou les bouteilles d'eau minérale ! Et ça contribue à rééquilibrer le PH du cuir chevelu. Attention, le citron ouvre les écailles du cheveu et favorise son dessèchement !

Pour le vaporisateur du quotidien, une eau de source est idéale. Nos adhérents qui ont testé la carafe filtrante n'ont pas eu les mêmes résultats que les autres et reviennent souvent à l'eau de source. Si vous êtes dans une région où le calcaire ne sévit pas, celle du robinet peut convenir à condition de ne pas être trop traitée. Evidemment, ma mère vous conseillerait l'eau de pluie si vous vivez à la campagne... ou encore d'ajouter une mini pastille de nigari dans votre vaporisateur (chlorure de magnésium).

Démêlage

Une femme de 70 ans m'a raconté que lorsqu'elle était petite, sa maman lui démêlait les cheveux avec une brosse à recurer, en chiendent. Les vieilles techniques...

Le démêlage quotidien est dangereux pour nos cheveux. **Une à deux fois par semaine suffisent amplement !** Oubliez l'idée de les démêler à sec, c'est la pratique « tapis rouge » pour l'arrachage et la casse. D'ailleurs, il vaut mieux se coiffer aux doigts entre deux démêlages !

Le terrain ? Toujours travailler sur un cheveu humide, voire très mouillé. Nous conseillons même vivement d'effectuer l'opération avant/pendant/après le shampooing, et ce, **sous la douche**. Celles qui démêlent une fois sorties de l'eau n'obtiendront jamais la même définition de boucles simplement en secouant leur tête...

Il est d'ailleurs idéal d'avoir **un pommeau de douche fixé en hauteur** pour obtenir un effet cascade, qui facilite les opérations. Sinon, pour les enfants par exemple, être assis en tailleur dans la baignoire avec le parent qui démêle le cheveu dans le sens du tomber, aidera grandement pour éviter les douleurs.

Dans tous les cas, pour éviter de trop emmêler vos cheveux, abstenez-vous de les ramasser au sommet de la tête pendant le lavage, c'est le cuir chevelu qu'on cherche à laver avant tout, les longueurs profiteront du shampooing également, ne vous inquiétez pas !

Commencer par étirer chaque mèche avec les doigts en commençant par les pointes, remonter ensuite sur toute la longueur, jusqu'aux racines, pour leur redonner leurs sens et forme. Pour les nœuds sévères : étirez et reprenez d'une main la masse incriminée et libérez chaque portion de mèche, un peu comme si vous jouiez de la harpe*. Repositionnez ensuite le tout dans le sens du tomber. L'étirement, dans le sens du tomber du cheveu (et non pas tête en bas), c'est l'inverse du crépage ! Pour les cheveux courts, travaillez en « rayons de soleil ».

**Le conseil de l'Atelier Tortille ? Pour s'exercer au début, essayez avec un élastique de récré ! Emmêlable à souhait ! Le but du jeu sera de démêler le fil en un temps record, sans pour autant s'emmêler les pinceaux dans les nœuds secondaires.*

Pour un démêlage plus précis, **après le décrêpage aux doigts**, c'est la brosse plate ronde et souple de nos grand-mères qui vous sera d'un grand secours. Selon nous, elle est idéale pour TOUS les adhérents de l'Atelier ! Veillez bien, en démêlant vos portions de cheveux, à retirer l'air de chaque mèche et à bien la repositionner vers le bas (pour éviter le recrêpage minute).

Vous pourriez en plus avoir recours à un peigne à larges dents (jamais de peigne traditionnel à dents serrées), mais il n'aide pas à la belle définition des boucles...

Le démêlage express aux doigts, sous la douche, sans brosse, ou alors seulement juste quelques secondes pour formaliser les pointes si vos cheveux sont longs, peut se réaliser jusqu'à 3 fois dans la semaine.

In Mémoriam

En ce jour, ayons une pensée émue pour tous ces courageux peignes de jeunesse, envoyés au front pour une mission démêlage, le plus souvent sur cheveux secs et qui ont fini édentés, voire brisés par les jeunes filles elles-mêmes, dans l'espoir que leur maman passe à un mode plus doux... une minute de silence je vous prie, pour tout ce plastique gâché.



Le reste du temps, vous aurez naturellement des gestes de décrêpage en prévention, lorsque vous hydrateriez vos cheveux...

Précisions démêlage, ou l'art de vivre vos bouclettes avec Panache !

Qu'on se le dise : l'étirement c'est l'inverse du nœud... !! Démêler les cheveux sous la douche pour un effet « cascade » avec un pommeau qui tient en l'air est primordial. Avoir les mains libres pour travailler est primordial.

Lorsque l'on dit qu'on ne démêle que le jour du shampoing, soit une fois par semaine c'est vrai. Mais peut-être faudrait-il préciser ce qui nous semble évident : le décrêpage aux doigts (étirement sur cheveux humides dans sens du tomber) se fait quasiment chaque jour, lorsque vous humidifiez vos cheveux !

Si vous souhaitez du volume, vous pouvez casser les mèches en étirant en rayon de soleil. Mais attention, le dégroupage de boucles vous expose à plus de déshydratation. Pour obtenir des boucles bien définies, il faut travailler en étirant le cheveu dans le sens du tomber en longeant la nuque de manière à retirer l'air de chaque mèche. Si vous avez les cheveux longs, pour terminer votre démêlage, prenez l'ensemble des cheveux comme si vous alliez faire une couette et étirez vos longueurs dans le sens du tomber.

Par ailleurs, lorsque l'on démêle sous l'eau, puisqu'il faut être précis, sachez que l'on décrêpe d'abord aux doigts, puis on attaque avec la brosse, on travaille dans le sens du tomber, en commençant par les pointes. Si vous attaquez directement à la brosse, en oubliant les mains, la brosse se fatiguera vite et le cheveu va se fragiliser, pour finir par se casser s'il est trop malmené.

Lors du démêlage hebdomadaire, sous l'eau pendant le shampoing, après avoir décrêpé aux doigts et passé la brosse en commençant par les pointes, il est important de ratisser le cuir chevelu afin d'exfolier les peaux mortes et permettre une bonne circulation sanguine...

Pour les très coquettes, les cheveux vraiment longs qui se portent libres tous les jours, il est possible d'effectuer un second démêlage dans la semaine, toujours sous l'eau. Mais il s'agira plus de décrêper aux doigts et passer TRES rapidement la brosse sur les pointes et les zones qui auraient tendance à mousser trop vite en cassant les boucles...

Si le cheveu est très crépu, et que vous avez du mal à lâcher prise, que vous vous précipitez sur la brosse au sortir de la douche, alors que vous venez de démêler sous l'eau, pour favoriser une bonne définition des boucles, après avoir appliqué le beurre et la cire sur cheveux très humides, vous pouvez repasser sous le jet quelques secondes. Secouez, c'est prêt.

N'utiliser la brosse que le jour du shampooing, les autres jours, n'utiliser que les doigts. Ensuite ne plus y toucher avec autre chose que les mains.

Enthéa insiste pour préciser : toujours sur cheveux humides !!!

Massages stimulants

Le cuir chevelu aux petits oignons : s'il est dangereux de se gratter la tête en utilisant les ongles parce que, ce faisant cela favorise les micro coupures et la fatigue du cuir chevelu, on peut quand même le masser, souvent ! La pulpe de vos doigts est parfaite pour de savoureux massages, en palpé roulé, décongestionnants.

A chacun d'intégrer délicieusement le geste du massage dans la façon de manipuler ses cheveux, les résultats côté pousse n'en seront que meilleurs ! Lorsque vous appliquez vos soins par exemple, n'hésitez pas à masser le cuir chevelu en étirant vos longueurs pour favoriser la pénétration des produits !

Pour se masser soi-même quand on manque de pratique ? Le plus simple est de commencer, juste après le shampooing, après avoir appliqué vos produits. Déposez une serviette sur votre tête, les deux mains bien à plat sur le haut du crâne, essayez de faire bouger l'ensemble, des petits mouvements pour commencer puis de plus en plus amples et profonds. Il est également possible de se masser efficacement avec deux brosses rondes ! Sans la serviette. Dans ces deux cas, éviter de croiser les jambes et si vous manquez de souplesse, fermez les yeux, ça aide !

Exfoliation, clarifiant & dépollution de croisière

Beaucoup d'expériences d'exfoliations du cuir chevelu qui ont mal tourné. L'histoire de « Tignasse », par exemple, qui a tenté la sienne avec de la semoule, je puis vous dire que le souvenir qu'elle en garde reste vif. Quelle cuisine ! Elle voulait juste éviter le côté trop abrasif du sucre. On la comprend. C'est vrai qu'une exfoliation trop musclée favorise les micro fissures du cuir chevelu (il n'y a qu'à verser dessus un peu de vinaigre après coup, pour s'en convaincre). Mais comme vous adopterez le protocole de l'Atelier, tout sera bien plus simple !

Dans ce cas, l'exfoliation régulière n'est pas nécessaire, d'autant que la **brosse ronde fait sa part de travail dans ce domaine ! A la fin du démêlage hebdomadaire, pensez bien à ratisser votre cuir chevelu à l'aide de la brosse pour en éliminer les peaux mortes, puis rincez.**

L'hydratation régulière, raisonnée, attentive, sans surgraissage, sans décapage, sans agression... sera récompensée par la beauté, la santé, la maniabilité de votre cheveu au quotidien. Si vous laissez s'installer une quelconque déshydratation, par surgraissage notamment (l'eau ne rentre pas, elle coule), même de manière ponctuelle, il ne faudra pas vous étonner si le cheveu ronchon, gratte, casse... bref, se venge.

Pour prévenir tout stress capillaire, qui finira forcément par vous compliquer la vie et vous encouragerait, à tort, à doubler les doses de shampooing (on connaît la chanson), nous vous proposons une astuce imparable : **tous les 15 jours, le jour du shampooing, ajoutez-y une cuillère à café de bicarbonate de soude pour favoriser le nettoyage en profondeur et retrouver votre extase capillaire des premiers jours.**

Et si d'aventure, il vous arrivait de tricher sur les quantités de produit, pensez à adapter également la quantité de bicarbonate pour exfolier correctement. Attention toutefois à l'effet yoyo qui aurait pour résultat d'assécher les cheveux. Dans votre intérêt, respectez le protocole de base.

Si lorsque vous vaporisez vos cheveux, l'eau vous coule dans la nuque, si vous avez le sentiment que le cheveu est durci, alors que vous l'humidifiez régulièrement et que vous respectez le rythme des exfoliations... demandez-vous s'il n'est pas l'heure de refaire une dépollution... même une demie, pour retrouver un équilibre rapidement.

Par ailleurs, pour garder un équilibre optimal, la dépollution complète est à refaire tous les 6 mois (je fais la mienne toute seule, assise en tailleur dans la baignoire, comme les enfants).

Et les masques ?

Si vous souhaitez absolument faire un masque (mensuellement), profitez d'un instant gourmand, mais dans ce cas, la limite est la dose d'une petite noisette de produit sur cheveu parfaitement dépollué/clarifié. Parfait pour la pause massage, ou pour un bain vapeur, vous pouvez aussi envelopper votre tête d'une serviette chaude et réviser vos classiques d'aromathérapie, vous faire les ongles... Temps de pause : 1h, puis rincer à l'eau claire.

Et les tresses au fil ?

Alternative intéressante pour faciliter l'après démêlage, c'est une astuce traditionnelle qui peut rendre des services quand la masse de cheveux est par trop impressionnante à gérer. Certaines têtes s'en accommodent, à quelques conditions toutefois : choisir un fil de coton, éviter de trop le serrer, de le garder trop longtemps, mais surtout, bien veiller à l'hydratation du cheveu !

La routine de nuit ?

Lorsque vos cheveux sont coiffés, le port du foulard aura pour effet de protéger la coiffure et de lui permettre de durer plus longtemps. Nostalgique des charlottes d'antan ? Foulard ou pas ? A voir... Mais le garderez-vous toute la nuit ? Certaines utilisent des collants coupés, d'autres du coton ou de la soie... restez glamour, de grâce et évitez de trop serrer (pour ne pas bloquer la circulation sanguine) ! **Le look saucisson sec n'est en effet guère compatible avec la nuisette en dentelles.** Sachez que la plupart des mouettes, n'ayant plus de problèmes, dorment tout simplement dans leur plus simple appareil : en cheveux ! Si cela vous sécurise, optez pour une tresse souple, un chignon lâche ou une coiffure à mise en plis express.

Avantages de l'oreiller en satin pour protéger les pointes ? Chic, chic, chic... ou plus luxueux, pourquoi pas carrément de la soie ? On aime l'idée, pour la douceur, certaines disent même que pour les boucles c'est incomparable. Bien mieux que l'acrylique, qui dessèche. Je conseille plus un sari en soie dans lequel on enrôle l'oreiller ou négligemment, mais royalement tout de même, posé sur le lit. Tiens, je testerais bien le cachemire, moi... doux comme mon chat.

Synthétiques

L'acrylique et autres matières synthétiques : méfiance, y compris pour les pulls, bonnets, écharpes ! Ces matières, en contact plus ou moins direct avec le cheveu favorisent l'électricité statique, la sécheresse et les fourches ! Le port de mèches synthétiques a la même action : ces fausses amies vous éloignent du soin réel. De plus, en général, lorsqu'on les enlève, le cheveu est souvent rebelle, les pointes fatiguées et asséchées... Quand il en reste ! Je me souviens de l'histoire de cette jeune femme à laquelle on avait mis des mèches au Rwanda, son cuir chevelu lui tirait tellement que pour apaiser, au lieu de lui conseiller l'huile, l'eau fraîche, la coiffeuse lui a appliqué des compresses d'eau très très chaude dessus, pour (cuire !) « détendre ». Ah ça, le cuir s'est détendu... quand elle a ensuite enlevé les mèches, elle était quasi chauve !



Après la dépollution

- 1 shampoing par semaine (un bouchon suffit !).
- Une dépollution tous les 6 mois
- 1/2 pois de beurre gourmand & 1/2 pois de cire après le shampoing
- Vaporisateur quotidien (eau + 1/2 cuillère à café d'huile de soin)
- Une petite lentille d'un produit tous les 2 jours pour maintenir l'hydratation. Décrêpage au doigts.
- Exfoliation clarifiant bimensuel + soin éventuel (surtout si vous compliquez le plan de base)

Massages savoureux du cuir chevelu, le plus régulièrement possible... y compris en appliquant vos produits.

Plan Vigipirate ! Vigilance Capillaire activée Suivi capillaire... pour une discipline plus souriante.

Début de routine, plan de vol : il est dans votre intérêt de vous donner les moyens au départ de respecter notre protocole à la lettre, sans chercher à rajouter quelque produit que ce soit (même naturel) pour apprendre **à ressentir et à comprendre la texture**. Et ce, sans chercher à compliquer la donne et sans contourner les étapes primordiales pour obtenir une belle définition de boucles (comme la taille suffisante de vos pointes).

Pour bénéficier du meilleur suivi, des cours gratuits et profiter de la recherche de l'Atelier, avant de sonner l'alarme, il est utile de vérifier certains points afin de définir quelle sera votre prochaine étape.

Au bout de combien de temps faut-il redépolluer ? Au bout de combien de temps faut-il clarifier ?

Parfois le petit clarifiant ne suffit pas... Quelle fréquence/quantité de bicarbonate pour votre cas ? Quelques questions pour y voir plus clair...

Avez-vous eu du mal à démarrer le protocole ?

En effet, dans certains cas, la dépollution peut avoir été mal effectuée, ou être incomplète. Si vous n'avez pas le cheveu très court, surtout s'il était très mazouté/surgraissé ou en transition, une aide expérimentée ne serait pas un luxe, sous peine d'avoir du mal à démarrer.

Si votre score de mazoutage ou horoscope capillaire, indiquait au début que vous étiez en zone orange, voire rouge ou grise, si vous souhaitez vous débrouiller seule, il y a une astuce à connaître : il peut être utile de faire un premier shampoing simple avec du savon d'Alep en pain ou une référence qui traîne chez vous* afin de retirer le plus gros des produits saturant votre cheveu. Maximum 2 CS. Evidemment, sans chercher à utiliser un après shampoing. Vous enchaînez ensuite directement sur la dépollution en suivant le protocole.

**même s'il y a des SLS dedans, à partir du moment où vous avez vérifié qu'il n'y a AUCUN silicone. Le fameux antipelliculaire blanc, très répandu en contient : oubliez le.*

Par ailleurs, le fait d'appliquer trop généreusement les produits de l'Atelier, ou de mal les répartir peut également favoriser le surgraissage et donc l'assèchement. Il est donc conseillé, au premier shampooing, d'ajouter systématiquement une bonne CS de bicarbonate, pour éliminer le trop perçu au lieu de doubler la dose de shampooing.

Il est également possible de se retrouver en surgraissage même en respectant les doses (un demi-petit pois le jour de la dépollution et du shampooing, un grain de riz/blé, ensuite avec le vapo mais pas plus d'une fois sur deux !) et ce, juste parce que votre vaporisateur était trop timide.

Si vous espacez les shampooings de plus d'une semaine, vous aurez également des soucis puisque la seconde semaine, vous vous retrouverez en surgraissage flagrant : l'eau, même utilisée dans les règles de l'art, ne pourra pas pénétrer le cheveu qui n'aura pas été nettoyé. **Si par mégarde vous avez besoin ponctuellement d'espacer votre shampooing, dans ce cas, la seconde semaine, n'utilisez que le vaporisateur.**

Peut-être devriez-vous clarifier le cheveu plus souvent/généreusement ? Comment savoir ?

Vous retrouvez une pâte blanchâtre/grise sur le cheveu après le shampooing ? Cela correspond à des restes de surgraissage et peut également arriver si vous êtes prématurément adepte des coiffures protectrices, mais aussi si vous avez eu la main lourde le jour de la dépollution.

Durant la dépollution... Est-ce que la mousse était homogène et légère ? Partout ? (même au niveau de la couronne et des tempes). Si vous n'avez pas respecté les quantités minimales de bicarbonate et le mode d'emploi (temps de pause), c'est un peu comme si vous ne retiriez qu'une couche de vernis à ongles alors que vous en aviez trois.

Est-ce que le mélange a bien été utilisé en une fois ? Quitte à travailler ensuite par sections ? (ceci afin de permettre à chaque cheveu d'avoir bénéficié d'un temps de pause homogène) ? Avez-vous bien utilisé tout le mélange ? Avez-vous humidifié régulièrement durant l'opération pour réactiver la mousse et soulager quelques picotements ?

Durant l'opération, avez-vous éprouvé le besoin de retirer de la mousse, quitte à humidifier pour la réactiver et favoriser une bonne dépollution ? Durant la dépollution, avez-vous observé un changement de texture sur vos longueurs encore mousseuses ? Une meilleure définition de boucles ?

Les pointes ont-elles bien été taillées après la dépollution (1 à 2 cm) ? Avez-vous rentré les épaules au moment de la coupe, pour que votre mari coupe moins ? L'avez-vous menacé de divorce en cas de coupe trop conséquente ?

Avez-vous remarqué une différence flagrante de confort entre avant et après la dépollution ? Certaines mouettes nous avouent qu'elles ont découvert une qualité de cheveux qu'elles n'avaient jamais rencontré avant. **La dépollution, en deux heures, si elle est bien faite, c'est vraiment radical !**

Sachez également que si votre score de mazoutage était intense au démarrage, vous pouvez décider de refaire une autre dépollution dans le mois qui suit, pour être sûr d'avoir débarrassé votre cheveu du surplus ou encore d'ajouter à chaque shampooing, durant 2 mois, une CS de bicarbonate, histoire de voir comment le cheveu réagit.

Avez-vous remarqué que contrairement au départ, à terme, le cheveu absorbe de moins en moins bien l'eau ? C'est signe de surgraissage. Il faut dépolluer ou clarifier d'urgence.

Si vous êtes en « transition », cheveux colorés, décolorés, wavés ou touchés par les agressions thermiques, il se peut que le cheveu réagisse un peu différemment. Dans ce cas, taillez généreusement les pointes et mettez encore moins de beurre dans vos soins, car le cheveu est poreux.

Par contre, si vous avez recours plus régulièrement au clarifiant, si vous vous sentez obligé de mettre un peu plus de bicarbonate (trop de shampoing serait pire) pour rectifier le tir ou parce que vos cheveux le demandent, il serait utile d'opter ponctuellement pour un soin avec le concentré douceur de Mangue, dans ce cas, en remplacement du beurre et en utilisant une serviette chaude.

L'objectif serait à chaque shampoing, de retrouver une qualité de texture, malléable, confortable, en somme, de ressentir l'extase capillaire qui aurait dû être la vôtre au moment d'une dépollution réussie.

Et pour être sûr que les longueurs vont bien ?

Lorsque le cheveu commence à être un peu trop long (ça arrive), n'oubliez pas que pulvériser avec votre vapo au plus près du cuir chevelu permettra d'aider à hydrater cette zone. Certaines passent directement sous la douche pour humidifier, mais dans ce cas, pensez tout de même à utiliser un vapo additionné d'huile sur le cuir chevelu !

Dites vous que viser la longueur n'est pas forcément une idée de génie. Entre celles qui ont du mal à conduire à cause du volume et celles qui se coincent les boucles dans les portes de voiture... il y a celles qui se font scalper ou presque en dormant !

Avec le temps, la teinte de votre cheveu commence à s'éclaircir, même s'il ne s'abîme pas ?

C'est signe qu'il est en manque d'eau et/ou a été trop souvent en surgraissage, au contact avec la chaleur ou le soleil : ça roussit vite. C'est d'ailleurs souvent un cheveu dont la boucle a du mal à se définir. Ne vous en étonnez pas si vous avez tendance à vous coiffer pour la semaine, même si vous appliquez vos produits en plusieurs fois, vous mettez forcément moins d'eau. C'est un passif difficile à récupérer, mais avec une dépollution + taille des pointes, si vous veillez à respecter le protocole, tout devrait rentrer dans l'ordre au moins pour les nouvelles longueurs.

Le syndrome anniversaire !

Pour certaines personnes ayant commencé le protocole sur cheveux assez longs et très abîmés, au bout d'un an environ, soudain les longueurs rescapées donnent du fil à retordre. C'est simplement parce que les nouvelles repousses sont tellement confortables que la différence de texture aux pointes vous « handicape » un peu en vous grattant les doigts. Pensez toujours à être à jour du protocole et n'hésitez pas à tailler un peu, pour harmoniser l'ensemble. « Patience et longueur de temps font plus que force ou que rage » dit l'adage. Il s'applique, là encore.

Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez passer par un rdv Expert Conseil, un coiffeur partenaire ou encore venir apprendre à l'occasion d'un cours de groupe Dépollution/Clarifiant & Soins Intensifs.

Conseils bonus...

Parce que c'est tout de même une chouette aventure à vivre, faites des photos au départ pour suivre votre évolution... mais ne faites pas non plus une fixation sur la vitesse de pousse !

Après 1 mois de pratique post dépollution, si vous adhérez à notre protocole, vous avez droit à 2 voire 3 cours de groupe offerts pour réviser la coiffure et les soins (internes, externes). Il peut être utile pour ceux qui commencent et souhaitent être rassurés sans attendre, de s'offrir un cours de groupe sans tarder !



Zoom sur... la Transition !

Comme vous ne croyez plus aux contes de fées, autant être clair tout de suite : un cheveu défrisé ne reviendra jamais au naturel, à moins de couper les longueurs altérées. Si vous les laissez se casser seules, elles s'émietteront et votre texture sera ingérable et plus difficile à démêler à cause des longueurs inégales et de la fragilisation en mode « gangrène ».

La transition, c'est le fait de passer d'une chevelure altérée chimiquement soit par le défrisage, le wave, la coloration/décoloration mais aussi le lissage brésilien et/ou les plaques (mêmes en céramique) lissantes ou ondulantes, à un cheveu entièrement naturel.

A cause d'un contexte hostile, certaines sont persuadées que leur cheveu naturel est ingérable et sont découragées d'avance à l'idée d'abandonner le défrisage.

Revenir rapidement au naturel : pourquoi ?

Vous avez deux textures différentes qui cohabitent ce qui, admettons-le, n'est pas très glamour, surtout avec le cheveu lâché. En effet, la partie naturelle a besoin d'eau pour être hydratée et de très peu de soins pour être facile à manipuler.

Et comme on juge souvent le besoin et l'état d'un cheveu à la tête que font les longueurs et les pointes... lorsqu'elles elles sont altérées, elles seront forcément plus sèches après la dépollution, il est donc urgent de les couper. D'autant qu'en transition, il y a souvent des longueurs inégales, avec un effet « cratère » ou « casquette ». Harmonisez l'ensemble dès que possible afin de pouvoir vous coiffer.

Attention, si vous optez pour une transition trop longue, comme il est plus facile de se coiffer au quotidien sur cheveux humides, vous prenez le risque de favoriser les odeurs dues au surgraissage sur vos longueurs altérées (car vous attachez tout le temps, on le sait !). Or, si vous n'humidifiez pas régulièrement, vous compromettez la croissance de vos cheveux naturels, sur lesquels vous avez décidé d'investir.

Pour une personne en transition capillaire qui veut revenir au naturel, il est nécessaire d'avoir au moins deux mois de repousse avant la dépollution (pendant l'attente, allez y doucement sur les produits) et documentez-vous.

Quand couper ? Dès que vous vous sentez prête en fait, surtout s'il n'y a pas d'alopécie frontale, vous pouvez vous lancer dans cette aventure. Mais nous vous conseillons de mettre rapidement toutes les chances de votre côté pour avoir de bons résultats.

Combien couper ? **Après la dépollution**, au moins 3 ou 4 cm si vous optez pour une transition longue, pour réduire l'écart de conduite entre la racine et la pointe. En effet, lorsque les pointes sont trop sèches (parce que qu'on tarde à les couper), on peut succomber à la tentation de mettre plus de gras, ce qui aura pour effet d'étouffer les racines.

Vous pouvez ensuite tailler vos pointes mensuellement à raison d'un ou deux centimètres, pour gagner en confort de manipulation et démêlage. Il est également possible d'envisager de passer à une coupe courte de transition, compatible avec la forme de votre visage. Nos coiffeurs partenaires sont là pour vous aider.

Pour faire plus simple, voilà pourquoi nous vous encourageons à « big choper » (retirer toute la partie altérée) dès que vous avez assez de repousses (si les tempes sont assez garnies). Cela aura pour avantage de vous aider à vous familiariser avec la texture au travers d'une variété de coiffures infinie. En effet, un cheveu naturel est bien plus facile à démêler qu'un cheveu en transition, tout sera donc plus simple au quotidien !

Coiffer des cheveux en transition ?

Vous avez beaucoup de possibilités... Opter pour des chignons (bananes, classiques, rétros), des coupes plus fashion comme court sur les côtés et derrière, en laissant une belle mèche encore lisse sur l'avant pour un effet glamour, ou encore pour les plus extraverties, une crête.

Déjà, pour plaquer, oubliez votre gel, la cire capillaire fait bien mieux, le soin en plus !

Ensuite, alternez les raies, pour éviter de fragiliser vos longueurs. Pensez aux accessoires de l'Atelier (bandeaux, tortillons, épingles à chignon géantes), véritables complices de vos coiffures créatives. Souvenez-vous également que nous offrons des cours de coiffure express à TOUS nos adhérents.

Enfin, méfiez vous des coiffures protectrices et de leur effet cache misère : elles permettent de camoufler la différence de textures mais favorisent les « chichis moussettes », vous savez le petit duvet qui couronne surtout le devant de la tête, autrement dit de la casse.

Et sinon ? Les cheveux courts, même très courts pour ne pas employer le terme « rasé » au risque d'en effrayer plus d'une, sont revenus à la mode et donnent un style glamour sans trop d'effort...

A porter fièrement, avec le sourire et éventuellement quelques accessoires pour féminiser la tenue (talons, vestes, robes, pièces colorées, boucles d'oreilles...).

On peut se coiffer avec les cheveux courts et varier, avec les tortilles au gant par exemple ! Cette coiffure active la circulation sanguine et favorise donc la pousse. N'hésitez pas à vous masser régulièrement pour bien oxygéner le cuir chevelu.

Et la coloration dans tout ça ? Même si certains professionnels persistent à penser que le cheveu court sur une femme a plus d'allure une fois coloré (forcément, vous revenez souvent les voir...) Il est formellement déconseillé de faire une coloration ou une décoloration ce qui compliquera encore plus le suivi du protocole de l'Atelier surtout en termes d'hydratation (voir Plan Vigipirate).

Conseil pour ces messieurs... pour retarder la calvitie

Oubliez le gel, il contient de l'alcool et est très desséchant

Ne vous lavez pas le cheveu tous les jours

Oubliez l'eau trop chaude

Apprenez à lire les étiquettes

Si vous avez des pellicules, demandez-vous d'abord pourquoi.

Enfin, le port de la casquette, c'est comme le foulard, ça bloque la circulation sanguine, surtout sil vous l'aimez vissée à votre crâne. Le Panama, c'est quand même autrement plus chic, soit dit en passant.



Enfants

Il y a des parents, des mamans surtout, qui jouent à la poupée... une poupée bien démunie quand vient l'âge de la puberté. Donner très tôt à l'enfant la possibilité, de s'impliquer dans les soins à sa chevelure, au lieu de la subir, souvent dans d'atroces souffrances, n'est-ce pas préférable ? Bien sûr, il y a le problème des poupées mais... qui les achète ?

S'occuper des cheveux d'un enfant, doit être **un moment de convivialité, de partage et de complicité**, où l'enfant ne va pas s'enfuir en courant lorsqu'on lui dit « *Viens par là et tiens-toi tranquille, pendant que l'on s'occupe de tes cheveux !* »

Déjà, vous pouvez masser doucement la tête de votre tout-petit en évitant la fontanelle jusqu'à deux ans afin de favoriser une bonne répartition des cheveux.

En Afrique, on rase la tête de l'enfant à un an pour retirer les cheveux de bébé qui auront tendance à s'emmêler sur les pointes. A l'Atelier, sans aller jusqu'à raser, nous conseillons également de couper les pointes (2 à 3 cm) avant deux ans pour éviter de se compliquer la tâche pour la suite.

Certains parents tiennent absolument à garder de longs cheveux pour leur petit garçon, cela peut être une option si les opérations de coiffage restent conviviales. **Attention toutefois à ne pas l'utiliser comme une tête à coiffer d'entraînement, dites-vous bien qu'à moins de 3 ans, l'enfant se moque éperdument d'avoir des tresses.**

Il est bien gentil de vouloir garder pour l'enfant son patrimoine « capillaire intact », mais pensez-vous qu'il soit utile d'en arriver à des séances de douleur, de cris, de larmes ? Ou de noyer la tête de l'enfant avec un démêlant, bourré de silicones ? Ou d'opter pour les rajouts synthétiques (et l'amour de sa chevelure dans tout ça ?), ou des tresses ultra serrées, forcément (avouons) laissées à l'abandon, durant le temps où elles seront gardées ? Alors qu'il est bien plus rapide de tailler les pointes pour favoriser le confort capillaire ? Ne tardez plus ! Souvenez-vous qu'aussitôt après la dépollution, la matière change et devient plus docile.

L'enfant se forgera une idée positive de son cheveu et apprendra à l'aimer à travers les mots de son entourage, les images, les jouets, les livres...

Ne surtout pas hésiter à complimenter l'enfant sur ses cheveux, afin qu'il prenne confiance, et qu'il s'assume. Utiliser des mots appropriés, pour parler. Faire attention aux termes que l'on emploie pour parler à l'enfant de sa chevelure.

Ça nous laisse perplexes...

Une maman de Cayenne nous raconte : « C'est simple, je la coiffe pour 2 semaines ! Pour être sûre que rien ne dépasse, après avoir fait de toutes petites sections, je saucissonne pour sécuriser le tout avec de jolis élastiques de couleur. Au final, l'enfant a environ 300 élastiques sur la tête, soit 2 ou 3 par vanille, un à la base, un au milieu, et un au bout. Alors tu penses bien que le vent peut souffler, rien ne sort : de toute façon j'ai fait 5 tours de chaque ! Bon, c'est clair que ça tire un peu au début, mais comme ça, ma fille sourit tout le temps.

Bon, ça me coûte cher en élastiques à la longue. Au début j'essayais de tout enlever, mais déjà ma petite hurle à la mort quand je la coiffe, alors pour tout retirer, maintenant je prends les ciseaux.

Ça nous laisse perplexes...

8 mois sans toucher à la tête de l'enfant qui avait décrété que la mère était maladroite. A part le shampooin, ce cheveu-là a vécu en jachère. J'ai dû passer les cisailles pour arriver à redonner à l'ensemble une apparence parce qu'évidemment cette petite fille, au caractère bien trempé, refusait l'idée de couper pour repartir de zéro. On la comprend.

« Ma fille ? Je ne lui ai jamais coupé les cheveux, quand elle sera plus grande, elle les aura ainsi jusqu'aux fesses... mais alors, quelle galère le démêlage, j'ai dû défriser ses cheveux... ». Tradition.

L'enfant doit être l'acteur principal de son film capillaire

Pour les petites filles, il est absolument nécessaire d'avoir dans leur chambre un beau miroir de princesse, afin de pouvoir se contempler quand elles le souhaitent et se rendre compte qu'elles ont de beaux cheveux (un miroir avec quelques stickers peut faire l'affaire).

Entre 4 et 8 ans, la petite fille s'intéresse déjà aux gestes de coiffage express, surtout s'ils sont ludiques. Utilisation de vapo aux couleurs acidulées, application des produits de soins. Il serait bon, à ce moment-là déjà, de l'associer au choix des coiffures, même si c'est le parent qui ajuste au final. Nous vous recommandons, à cet âge, de privilégier les coiffures express, faciles à réaliser, à vivre et à retirer. N'hésitez pas à impliquer les papas pour leur inculquer des gestes basiques et faciles à vivre – au moins le B-A-BA anti déshydratation. Au pire l'enfant leur montrera comment utiliser le vaporisateur...

Mais votre enfant aura toujours besoin d'assistance au shampooin, au moins jusqu'à 10-12 ans. A partir de là, il pourra être plus autonome, encore faut-il qu'il ait eu la possibilité de participer à l'ensemble des gestes de soin étant plus jeune.

Le droit d'y mettre les doigts, y compris pendant le shampooin. L'enfant participe, y compris au choix des coiffures, a le droit de toucher ses cheveux, pas juste lorsqu'ils sont nattés sécurisés à grand renfort d'élastiques, parfois avec 5 tours d'élastique !

D'ailleurs, il devrait avoir le droit de les lâcher ! Au moins le week-end pour comprendre, assimiler son cheveu et apprendre à le ressentir à l'état brut ?

Souvent, parce que la mère ne lâche pas prise, l'enfant n'a aucune occasion de faire connaissance avec son cheveu... pour ne plus avoir peur, essayez de lâcher le cheveu petit à petit... (bandeau, vanilles démontées...)

Pensez-y !

Mettez une jolie photo de l'enfant dans la maison, avec ses cheveux, pas juste une photo scolaire où la coiffure est souvent en tresses... ultra sécurisée. Cette photo devra figurer dans un lieu où les invités pourront aisément l'admirer. Messieurs, n'oubliez pas de complimenter vos femmes et vos enfants sur la beauté et la douceur de leurs cheveux. Croyez-nous, c'est primordial pour la suite...



En pratique

Passez par un tiers expérimenté pour démarrer si votre relation capillaire est déjà trop conflictuelle et montrez à l'enfant votre envie de faire des progrès, d'apprendre à travailler en douceur...

Après la dépollution, optez pour des produits sans huile essentielle pour les plus jeunes. Nous proposons des formats de voyage qui permettent de tenir un bon trimestre et qui plaisent particulièrement aux enfants car ils sont adaptés aux petites mains.

Avant tout coiffage, pour éviter les douleurs, il est préférable de bien préparer la matière. Pour ce faire, commencez par masser le cuir chevelu humide, puis étirez doucement les mèches de cheveu dans le sens du tomber. L'idée est de favoriser une bonne circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, pour aider à la détente.

Attention aux douleurs causées par « le petit cheveu rebelle qui dérange » pendant le démêlage ! Il s'agit de respecter la sensibilité du cuir chevelu si votre enfant se plaint d'avoir mal. Préférez dans tous les cas des coiffures plus rapides, plus lâches afin de favoriser une convivialité capillaire entre vous et éviter le traumatisme à long terme.

Mais de grâce, oubliez la raie au milieu, le quadrillage en X pour un enfant, car cela laisse des traces sociales parfois traumatisantes. Optez pour les zig zags. Ne cherchez pas absolument à ranger tous les chichis.

Et pour dormir ? Si vous avez vraiment peur que le cheveu s'emmêle, une natte souple, ou un tortillon suffiront...

Et les accessoires ?

Cap vers l'autonomie signifie que la petite coquette doit aussi avoir sa propre trousse où elle pourra retrouver ses produits de soins et des accessoires variés : bandeaux, tortillons, brosse, barrettes... Faire confiance au goût de l'enfant (un accessoire à la fois !) permettra d'encourager sa créativité future, sans tomber dans l'effet sapin de Noël.

- Elastiques silicones : cassent tout de suite, oubliez car cela est cher pour ce que c'est !
- Elastiques en tissu bouclette/chenille : accrochent horriblement les cheveux, en plus d'être en synthétique.
- Elastiques en caoutchouc : ont la réputation de casser le cheveu (c'est vrai si le cheveu est laissé à l'abandon, jamais hydraté) mais une fois à peine huilés ils s'assouplissent tous seuls. Pour les retirer, histoire de faciliter les choses, nous vous conseillons d'humidifier la zone avec votre vapo du quotidien. Un coup de ciseaux peut également aider pour gagner du temps, à condition de bien penser à les cacher ensuite, pour éviter les élans de créativité autonome !

Si l'enfant part en camps de vacances, histoire d'être tranquille, nous vous conseillons d'opter pour les vanilles. En effet, les rajouts synthétiques, en plus de favoriser l'électricité statique, la sécheresse, contribuent à la casse et à l'alopécie de traction.

Pensez à vous équiper d'une seconde trousse de beauté avec des produits au format voyage au cas où l'enfant s'absente régulièrement (week-end chez les grand-parents...).

Ça nous laisse perplexes...

Une institutrice a convoqué une maman pour la rappeler à l'ordre, parce que lorsqu'elle coiffe sa fille, afin de lui éviter une alopécie précoce, elle ne prend pas le temps de serrer les petits chichis... il serait bon de lui rappeler que les séances de torture capillaire, l'écartèlement frontal sont passés de mode et que la douceur est de rigueur.

Maintenant que nous avons réglé les problèmes mécaniques et qu'une bonne partie des questions existentielles semblent avoir trouvé réponse, partons sur des bases plus conviviales.

Et si comme Candace et sa maman, on instaurait définitivement l'idée de la **semaine de survie** dans les familles ? Pour éviter les « errances à la mèche jaunie façon star de clip » au collège... Oui, dès 6 ans, nos jeunes mouettes sont capables de se coiffer seules une semaine, après le shampoing. La grimace vous monte au visage et déjà la pression artérielle grimpe ?

On respire. Mais si, maintenant qu'elle est dépolluée, laissez donc votre fille oser les variantes, jouer enfin avec ses accessoires, ses barrettes, les bandeaux, les fleurs... peu importe si pendant 5 ou 7 jours elle a un look douteux, il faut bien qu'elle s'entraîne au plus vite. Vous n'avez pas eu cette chance, sans quoi vous ne seriez pas là à lire ce grimoire, si ? Chiche ? Ça lui fera tellement plaisir d'être nommée capitaine de sa destinée capillaire, même en intérim !

Au début des vacances scolaires, ou même une fois pas mois, votre honneur risque-t-il tellement ? Et puis... entre nous, une semaine de free style reste toujours récupérable. Soyons honnêtes... Hum ? Allez. Une semaine de survie, ça passe vite. Et puis, vous pouvez même tricher en faisant des vanilles et en laissant l'enfant vivre sa création capillaire. Voilà, c'était une idée comme ça en passant... mais sachez que nombreuses sont les mouettes qui ont adopté cette lubie. Même Yde est ravie, alors qu'au départ, lorsque je lui en ai parlé, si sa fille a eu le sourire qui a fait 4 fois le tour de sa tête, la maman, elle, était en panique absolue : elle a viré au mauve et a failli s'évanouir. Mais puisque le système fonctionne, elle fait la maligne maintenant, mais... nous savons.

Rosy : bilan de la Semaine de Survie Coiffure pour Enfants !

Bonsoir,

Résumé des coiffures que j'ai faites à Aélita cette semaine :

J'ai commencé dimanche par 2 couettes avec des vanilles qui lui servaient de frange. J'ai voulu essayer de lui faire une tortille couchée (yupi j'y suis arrivé !!), qui a tenu 3 jours (quand même !).

Lundi je lui ai fait sur le reste un chignon express avec un tortillon, il a tenu toute la journée. Elle était ravie.

Mardi, à nouveau 2 couettes en essayant de faire un tracé correct et net.

Pour le mercredi, je l'ai coiffée le mardi soir tresses couchées.

Pour le reste de la semaine, en attendant le shampoing, je prends soin de bien hydrater ses cheveux avant de les coiffer, on varie les styles...

Qu'en pensez vous ?

Rosy, qui progresse viiiiiite !



Les poupées aussi !!

Bonjour Zala,

Je ne résiste de partager ceci : Lucille (6 ans) invite une petite copine une après-midi, je les retrouve avec le savon d'Alep, le bicarbonate, un seau d'eau... et en avant la dépollution pour TOUTES les poupées !

Je ne te raconte pas l'état de la chambre, enfin c'est pour la bonne cause : je confirme, les geste appris à l'atelier sont intégrés !!!!

A bientôt, Patricia de Bruxelles & Lucille, coiffeur émérite.



Les poux !

Zoom sur nos petits amis si indésirables...

Les poux prolifèrent volontiers sur un cuir chevelu très sec, surtout si le sang est bien sucré ! Le Ritz pour eux. Hydrater le cheveu et diminuer les sucreries aidera forcément à les décourager de revenir.

- Première mesure : connaître l'ennemi et se documenter sur internet afin de savoir à quoi ressemble la bestiole et être capable de reconnaître une lente « fraîche ».
- Deuxième mesure : couper les ongles de l'enfant, pour éviter les micro coupures par grattage.
- Troisième mesure : procurez-vous une loupe ! Savoir à quoi il ressemble et permettre à votre enfant de l'identifier est vital pour son avenir (celui du pou est de trépasser, et vite !)

Masser le cuir chevelu avec une huile de soins répulsive (base végétale + un mélange à composer avec une synergie de 3 ou 4 huiles essentielles : lavande, tea tree, géranium, romarin, menthe, cannelle, lemongrass...). Attention, si votre enfant a moins de 3 ans, privilégiez le vinaigre de cidre et l'huile essentielle de lavande ou de lavandin, plus adaptées pour son âge.

Cela aura pour effet d'assommer les poux qui se sentiront lourds et auront du mal à sauter partout. Mais à l'inverse, cela réveillera le dynamisme de votre enfant... nous vous conseillons donc de réaliser l'opération en matinée de préférence.

Laisser poser 30 min à 2 heures (selon l'âge de l'enfant) sous un foulard. Puis procéder au shampoing (3cs), puis rincer abondamment.

Sur cheveux encore bien mouillés, appliquez 1 grosse noix de cire pour favoriser le retrait des lentes + 1CS d'huile répulsive. Travailler la matière, puis séparer en 4 à 8 sections. Ratisser chaque mèche à l'aide du peigne anti-poux (moins de 10 euros en pharmacie, il existe aussi en version électrique).

Ça nous laisse perplexes...

En période de crise, chacun se doit de recycler ce qu'il peut : c'est tendance, c'est pas cher et c'est bon pour la planète, pourquoi s'en priver ? C'est ainsi que Natacha a bénéficié de mèches de tissage (naturel) moins chères au salon. Ravie, elle en profite pour se faire plaisir chez le parfumeur. Natacha rentre chez elle sans se demander pourquoi ça la gratte, la tension sur le cuir chevelu sans doute. Les démangeaisons s'amplifient mais avec ses ongles en résine, elle a du mal à sentir les reliefs. C'est normal, elle n'a plus trop l'habitude de faire des tissages. C'est quand même bien désagréable de se gratter à l'épingle à chignon au bureau, il faut attendre que les collègues regardent ailleurs...

Deux jours plus tard, lorsque son mari qui rentre de voyage et s'approche pour l'enlacer, recule avec écœurement, elle se demande si elle n'a pas trop forcé sur le Chanel numéro 5.

Mais non, lui a seulement eu peur du pou qu'il a vu sauter vers lui. En y regardant de plus près, lorsqu'il découvre que les mèches en sont infestées il fait savoir à sa femme qu'il n'y aura plus jamais de « chivé l'état » dans sa maison, de toute façon, il a « toujours trouvé ça moche ».

Tapotez le peigne sur une feuille blanche pour faire tomber les bêtes et écrasez sans pitié les survivants. Puis trempez le peigne dans un bol d'eau chaude. Lorsque vous avez terminé, il est conseillé de recommencer l'opération sur l'ensemble de la tête, parce qu'on n'est jamais trop prudent.

Terminer l'opération par un dernier shampoing afin de retirer l'excédent de produit, avec un peu de bicarbonate comme pendant le clarifiant. A vous d'adapter les doses jusqu'à disparition de tout effet gras ou collant.

Il est également utile d'utiliser une synergie des huiles essentielles citées ci-dessus (sans huile végétale) à ajouter dans un autre vapo empli d'eau pour décontaminer les oreillers, les bonnets, les écharpes, les doudous etc.

Et pourquoi pas aller jusqu'à faire tremper le matériel de coiffure pendant une nuit dans une bassine d'eau additionnée de votre synergie antiparasitaire?

Et ensuite ? Normalement, cette opération de déparasitage est radicale et les éventuelles lentes restantes n'y survivront pas. Nous recommandons toutefois d'ajouter l'huile répulsive à votre vapo quotidien, en prévention.

N'hésitez pas à vérifier la tête de votre enfant régulièrement pour éviter d'avoir de mauvaises surprises. Certaines mamans « paranos /pragmatiques » refont une version light au bout d'une semaine.

Thérapie capillaire : extrait de séance burlesque...

SOS Mouette en détresse j'écoute ?

Elle : *Au secours Enthéa, mes cheveux sont secs, pourtant je suis à la lettre le protocole Atelier Tortille !*
SOS M.E.D : *Ah ça c'est un problème. Avez-vous banni les produits aux composants chimiques type petrolatum, SLS, alcool, ... ?*

Elle : *Oui oui, que des produits bio !*

SOS M.E.D : *Vous lavez-vous les cheveux à beaucoup plus de 37° ?*

Elle : *Bien sûr que non Docteur, je suis le protocole !*

SOS M.E.D : *Avez-vous fait des colorations récemment ? Même végétale ? N'êtes-vous pas en surgraissage ? Vous buvez assez d'eau ?*

Elle : *Mais enfin Dr, arrêtez de me prendre pour une débutante, je vous dis que je connais tout ça !*

SOS M.E.D : *Très bien madame calmez-vous j'ai du mal à comprendre d'où vient votre problème de sécheresse... à partir du moment où vous avez effectué votre dépollution et que vous...*

Elle : *Ah la dépollution ! ... Euh oui mais, enfin euh... bah ce jour où j'ai décidé de la faire, ma belle-fille qui devait s'occuper de ma tête a annulé au dernier moment... du coup j'ai oublié, oups (rire gêné)*

SOS M.E.D : ...

Et pendant ce temps-là... « En raison d'un encombrement, votre appel ne peut aboutir, nous vous invitons à consulter notre site, rubrique Vigipirate, afin de vérifier si tous les indicateurs sont au vert.

Et si, à cause de votre contexte capillaire compliqué, vous souhaitez prendre le temps de faire le point pour bien redémarrer ? Nous vous orienterons vers un Conseil d'Expert... un rendez-vous rien que pour vous !

1, 2 ou 3 heures fractionnables (rdv physique ou par Skype)

Bilan complet et personnalisé de l'historique capillaire

Diagnostic approfondi (produits, gestes, méthodes, nutrition...)

Recommandations personnalisées (avec calendrier d'actions)

Suivi - Revue de progrès et programme de consolidation.

Embarquez-vous pour le mode croisière !!!

Une matière transformée = Des matières à vivre ! Une nouvelle lune de Miel commence avec vos cheveux crépus, frisés, bouclés nature ou en transition...

Vous avez la possibilité, en plus de notre site web, de suivre la chaîne Youtube de l'Atelier Tortille ! Elle s'enrichit régulièrement avec des thématiques proposées par nos adhérents, afin de mutualiser l'information pour que chacun en profite, où qu'il soit. Comme cela, nous sommes sûrs que vous avez toute l'information à jour, et que personne n'oublie rien !

Des histoires de cheveux ? Des doléances capillaires, des questions pour faire avancer la recherche ? N'hésitez pas à nous les communiquer sosmouettesendetresse@gmail.com, nous les traiterons pour le bien de tous !

Et pour la partie plus pratique, en dehors des cours de groupe, il y a possibilité d'être pris en charge par nos coiffeurs référents (comme La Mouetterie) ou partenaires ! Vous retrouverez les coordonnées sur notre site.

www.atelier-tortille.com

Gémeaux

Votre tempérament versatile prend toute son expression dans votre rapport avec votre cheveu. Pour un évènement familial, vous vous lisserez les cheveux au fer, 3 jours après avoir effectué votre dépollution. Ce, pour échapper au traditionnel « va te coiffer ! » (sous-entendu « va te lisser les cheveux » NDLR).

Résistez ! Vous n'aurez pas fait tout ce chemin pour baisser les bras à la première remarque quand même. Si ? Si vous manquez d'idée, nous vous conseillons fortement de participer aux cours de créativité coiffure.

Les notables du signe : Naomi Campbell, Clint Eastwood, Marilyn Monroe, Charles Aznavour

Bélier

Votre tendance à foncer tête baissée et à consommer sans réfléchir, en quête de mode... a fini par faire de vous un expert. C'est que vous détestez quand un problème semble insoluble.

Bientôt, vous pourrez rouler fenêtres ouvertes, à grande vitesse sur la voie rapide, même les jours de grand vent... et vous coiffer avec élégance en un tour de main.

Les notables du signe : Tortille, Belmondo, Emile Zola, Chaplin, Charlemagne, Céline Dion

Lion

Ah ça, il est bien loin le temps des tissages ! Plus jamais vous ne reviendrez en arrière puisque vous êtes du genre à faire table rase : en gardant à peine un centimètre sur le crâne ! Carrément.

Patience, même si le big chop est récent sachez qu'un jour votre crinière fera pâlir les plus jalouses des hyènes du bureau. Oui oui, un jour, vous serez la reine de la plage, celle qui fait de l'ombre au soleil lui-même.

Les notables du signe : Enthéa, Hitchcock, Mick Jagger, Fidel Castro, Madonna, Napoléon, Maupassant, Barak Obama.

Balance

Votre amour éperdu pour le beau, l'élégant le raffiné vous fit autrefois tomber dans les pires travers... sous couvert de coquetterie. Coloration, wave, lissages coréen, japonais, californien. Mais on vous avait mal informé au départ.

A présent, fatigué de valdinguer dans les extrêmes, vous êtes l'emblème même de l'équilibre, au sens capillaire du terme. Pour le reste... il y a encore du boulot.

Les notables du signes : John Lennon, Eminem, Usher, Catherine Deneuve, Monica Bellucci

Poisson

Maintenant que vos ouïes sont débouchées, que vous savez qu'il est possible de vous mouiller la tête, vous avez résolu enfin votre conflit identitaire. Apnée, plongée et gommage au sable sur le rivage, plus rien ne vous fait peur. Pas même les rouleaux : vous êtes une sirène authentique, indécoiffable !

On comprend votre joie, mais évitez juste de vous faire kidnapper par les pirates.

Les notables du signe : Jonathan Livingstone, Victor Hugo, Alain Prost, Einstein, Elisabeth Taylor

Sagittaire

Un poil désorganisé, vous avez toujours du mal à terminer une coiffure si vous vous lancez dans des complications. Voilà pourquoi chez vous c'est souvent raie au milieu et deux nattes, parfait pour voyager... un poil moins si le prince charmant vous attend dans l'avion...

Franchement, vous n'auriez pas envie d'arborer une autre forme d'élégance ? Venez apprendre !

Les notables du signe : Beethoven, Bruce Lee, Bourville, Churchill, Maria Callas, Walt Disney



Capricorne

Vous êtes du genre à vous coiffer toujours de la même façon, et ce même si votre couronne frontale s'épluche, vous êtes endurant et de toute façon, c'est génétique.

Apprendre le lâcher prise et vous autoriser quelques fantaisies capillaires vous ferait le plus grand bien. Notre conseil, commencez par les doubles couettes.

Les notables du signe : Dalida, Molière, Prévert, Al Capone, Lucianna, Jésus, Elvis Presley

Verseau

Vous avez été déjà trop généreux avec votre coiffeur. Avidé de changement, vous en avez même testé plusieurs afin de ne pas être dépendant d'un seul.

Vous avez résisté à tous les professionnels qui prétendaient vous défriser, sous prétexte que vos cheveux étaient tellement durs/fins/épais/crépus.

Vous avez même refusé qu'on vous désépaisse la touffe, persuadé que le volume ne ferait que rajouter à votre panache, n'en déplaise à votre belle-mère.

Après la dépollution, lorsque vous aurez appris à bien définir vos boucles, vous aurez quand même moins de mal à conduire en sécurité...

Les notables du signe : Tatïe Bernadette, Jules Verne, Roosevelt, Bob Marley, Mozart, Christian Dior

Cancer

Pour ne pas vexer Tatïe Louïsette, vous avez décidé d'adopter la coupe œuf et ceci afin d'éviter d'être exposé aux courants d'air, mais pas seulement... déjà que vos problèmes digestifs vous compliquent les repas de famille, pas le moment de risquer les remarques désagréables. Vous vous entraînez pourtant en secret dans votre salle de bains. Un jour, vous serez fin prêt. Si vous osez en sortir.

Les notables du signe : An-Liz, Man Laëti, Louis Armstrong, Nelson Mandela, Lady Diana, Tom Hancks

Vierge

Méthodique et disciplinée, vous n'omettez jamais votre foulard pour dormir... en effet, comment vous coiffer bien sagement chaque matin si le cheveu n'en fait qu'à sa tête ?

A part lorsque vous optez pour des mèches en synthétique, afin de pouvoir lâcher vos « cheveux au vent », vous êtes désemparée... Mais ça, c'était avant.

Les notables du signe : Serena Williams, Claudia Schiffer, Michael Jackson, Sean Connery, Goethe

Taureau

Un brin hyperactive, mais toute dévouée à votre foyer, vous avez tendance à vous épuiser dans les tâches domestiques. Alors pour gagner du temps, en bonne pragmatique, vous êtes abonnée aux coiffures protectrices, comme vous avez appris étant petite, même si les coiffures sont monotones.

Attention toutefois à ne pas passer toutes vos soirées devant la télévision à vous tricoter des... cornes.

Surtout maintenant que vous savez qu'il y a moyen de faire d'autres choses pour rester élégante au quotidien, sans pour autant y passer des heures !

Les notables du signe : Gina, Al Pacino, Freud, Orson Welles, Peneolpe Cruz, Mireille Darc

Scorpion

Doué d'une forte résistance au stress, carrossé pour affronter les zones hostiles, vous êtes naturellement doté d'un tempérament guerrier. C'est pourquoi, savoir qu'il y a du pétrole dans vos cosmétiques, achetés à prix d'or aux Etats-Unis, après avoir longtemps compulsé les magazines... ça vous rend furibard et engagé dans un combat sans merci !

Les notables du signe : Christelle « MIB », Pablo Picasso, Ghandi, Grace Kelly, Coluche, Garfield



Sublimation

Les fleurs et les fruits



Enfin libre ?

Et quand vient l'heure de récolter les fruits de votre travail ? C'est parti pour une croisière capillaire ?

Prenez de la hauteur, n'hésitez pas à escalader des bottes de paille pour apprécier la vue ! Des vacances, des voyages pour la passion de la découverte, le soin de soi et les nouvelles expériences capillaires... il faut fêter ça !

Certes, avant, vous avez beaucoup lutté, souvent en conditions hostiles, mais depuis vous avez appris beaucoup... En plus vous avez économisé, profitez ! Explorez !

Encore, de nouvelles perspectives, l'imagination sera la seule limite ! Inspirez... révélez-vous !

Allez, hop ! On ose et l'on s'étonne bien souvent de se savoir si intrépide ! Découvrez-vous des doigts de fée sans vous emmêler les pincesaux grâce aux astuces de la mouette tranquille.

Comment ? Déjà, on vous félicite pour cette nouvelle coiffure ? Vous progressez vite ! Il ne vous reste qu'à parader à la manière des sirènes, sans souci parmi les vagues du temps qui passe... vous ébrouant joyeusement après la baignade, juste pour enlever l'excédent de sable et d'algues...

« *And I'm feeling goooood !* » (Nina Simone.)

Oui mais... comment me coiffer ?

Finie l'époque où toute tentative de coiffure vous imposait une logistique contraignante, pour un résultat hasardeux. Où la mise en plis, le foulard, les nattes avec la raie au milieu, les bigoudis (au cumul ou au choix) étaient le lot de votre compagnon d'oreiller... réduit au silence par un savant chantage dont nous préférons taire les détails.

Enfin dociles, confortables et rayonnants, vos cheveux se plient à toutes vos envies de sublimation ! Vanilles, tortilles, tresses, afros, locks, chignons : coiffures créatives et variées...

Avec une nouvelle matière, vivante, rayonnante, malléable, enfin vous pouvez lâcher prise sans perdre en élégance ou être en retard à vos réunions.

Allez hop ! Déliez vos doigts ! Inspirez... révélez-vous !

Ou l'art de briller en société, sans y passer des heures... avec des cheveux qui poussent... qui poussent...

Coiffez-vous en un tour de main, même si vous ne saviez rien faire... de vos mains.

Même si, vous faites la roue, ou dansez le french cancan, votre coiffure ne vous trahira pas. Même s'il y a du vent.

Environnement préservé = cheveu malléable, facile à gérer au quotidien

Astuces, mises en garde, conseils et idées coiffures pour tous les jours ou pour sortir. Avec recommandations visagisme & exercices de styles.



Ils sont loin derrière vous ces petits tracas...

Les hommes et les enfants quant à eux ne s'embarrassent pas de chichis, ils vivent dans leurs cheveux sans se soucier du lendemain ; souvent ils ont raison. Enfin, quand même, ça dépend desquels car il est de plus en plus fréquent d'entendre des histoires capillaires scabreuses de la part d'un public dont on n'aurait jamais imaginé qu'il fût concerné !

Ça nous laisse perplexes...

Nous l'appellerons « Le Chien » pour plus de commodité, vu que j'ai complètement oublié son nom. Bref, au début il était un peu surpris de voir son bac à produits de soins se remplir et même déborder suite à un arrivage massif de shampooings, crèmes et autres conditionneurs. Sa maîtresse, après un passage à l'Atelier Tortille, s'était mis en tête de recycler les cosmétiques abandonnés par les participants après décryptage, en vue d'en faire bénéficier son chien, qui ainsi sentirait bon 365 jours par an.

On avait pourtant bien tenté d'alerter, de dire « Pauvre Chien », mais la maîtresse était tellement ravie que nous l'avons laissée faire. Quelques mois passent et lors d'une nouvelle mission en Guadeloupe, où se trouve l'animal, je m'enquiers de sa forme.

« Alors, Le Chien, ça va, il ne perd pas trop de poils ? Pas trop mazoutée ta bestiole ? »

Et la maîtresse de répondre, illuminée d'un coup par la question... « Oh, mais voilà c'est ça. Maintenant que tu m'en parles... c'est vrai que cela fait quelques mois qu'il perd des poils. C'est horrible, il en sème partout, pourtant il n'a qu'un an. Je ne comprenais pas et là, tu viens de m'y faire penser. Forcément, c'est la seule explication, lui aussi a besoin d'une bonne dépollution pour retrouver du poil de la bête ! »

Ça nous laisse perplexes...

Déprime capillaire

La cousine de Jean-Luc le Motard avait sans doute besoin d'un cobaye... Ou alors elle ne supportait plus de le voir avec un afro royal, plus large que le sien ? Toujours est-il que lorsqu'elle lui a proposé un wave, il a accepté. Le problème c'est qu'après l'application du produit sur une moitié de tête, il n'a pas supporté le picotement et lui a ordonné de rincer sans tarder. Et c'est ainsi que Jean-Luc le Motard s'est retrouvé avec un demi wave et le cheveu qui tombe en miettes, unilatéralement. Mais il tenait trop à son afro, même si cette nouvelle texture se comportait différemment sous le casque et qu'il lui fallait sans cesse remettre en forme la touffe de droite dans le rétroviseur.

Ça nous laisse perplexes...

L'énigme du Carnaval

Kevin a 15 ans, il vit en Martinique et pour lui, le Carnaval, c'est sacré : il a même un look spécial pour aller courir le vidé et être repérable dans la foule. Bien crépu et très foncé de peau, chaque année Kevin se décolore les cheveux pour ensuite les teindre en rose bonbon, limite fluo. C'est sûr que ça en jette plus que les bombes de poudre colorante qui de toute façon sont très nocives... à la fin du Carnaval il se reteint les cheveux en noir geai et le tour est joué, retour à la normale. Oui mais voilà, Kevin souffre de pellicules récidivantes avec des démangeaisons jusqu'au sang et se demande pourquoi cela lui arrive après chaque Carnaval. Le stress ou la nostalgie d'une ambiance endiablée, sans doute ?

Une carte postale reçue ce matin de Tahiti de la part de la charmante Maïa, partie en mission d'espionnage des traditions ancestrales, sous couvert de vacances : puisque son cheveu n'est plus un problème, elle a du temps et de l'argent en réserve...

« Oyez les Mouettes !

Magique, époustouflant, magnifique, bluffant, enivrant, superbe, étonnant, coloré... les adjectifs ne manquent pas pour décrire la beauté des paysages. Petit secret de beauté des tahitiennes : mettre du lait de coco germé sur leurs cheveux... récits et photos à mon retour. Bises. »

Veinarde !

Comme tout le monde n'a pas l'immense privilège d'être déjà au Paradis... ou d'avoir à portée de main du lait de coco germé, nous allons modestement nous intéresser à l'exposition du cheveu au soleil, au chlore et à l'eau de mer... les sirènes de l'Atelier sont nombreuses, avec le cheveu nature, on peut tout se permettre !

Et vraiment...

Que ne ferait-on pas par coquetterie ! La Naïade de Noces : La Précieuse avait une fleur rouge dans le tissage, séparé en deux adorables tresses qui faisaient des coques un peu compactes sur le haut quand même. Un maillot deux pièces de chez Kenzo, celui avec la pivoine. La silhouette d'une jeune fille qui a beaucoup travaillé pour avoir la ligne souple et sculptée de jeune mariée... elle fait découvrir la région à son époux. Comme lui, elle voudrait bien profiter de la cascade d'eau thermale, naturellement bienfaisante, à 35 degrés.

Mais, quand on porte un tissage, ce genre d'aventure peut vite tourner au périple. C'est pourquoi, prudente, elle avance avec moult précautions, des mouvements en crabe. Le dos hésitant, courbé, la cambrure artificielle de la femme qui veut bien de l'eau dans le dos, mais pas sur la tête !!!

La scène est cocasse, vraiment. On dirait une figure de proue, le chic en moins. Tout ça pour éviter d'exposer son cheveu... or, quand il est naturel, il n'a pas du tout les mêmes besoins. La mer et le soleil ne sont pas des ennemis jurés. La mer d'ailleurs a une bonne action dépolluante ; vous avez déjà dû remarquer que vos boucles naturelles se définissaient généralement mieux après un bain de mer ? Comme l'a dit un jour Patricia « ma belle sœur m'a fait remarquer que mes cheveux avaient changé, comme une parure précieuse en sortant de la mer, avec des gouttelettes façon diamants qui rehaussent l'éclat naturel de leur aura ». Vous vous doutez bien que Patricia, depuis ce jour béni ne touche plus terre. Ou alors, rarement...

Profitons-en pour parler des méthodes testées et approuvées par des mouettes adeptes de l'eau ! Que les barboteurs se rassurent : de la nageuse occasionnelle ou régulière en piscine chlorée, à la nageuse et à la surfeuse quotidienne en mer bien salée... en passant par le maître nageur sauveteur accessoirement aussi éminent professeur d'aquagym, marinant constamment dans le chlore et portant des dreadlocks, quand on respecte le protocole de soins, chez nous rien à déplorer !

Notre maître nageur s'en sort bien, en suivant les mêmes conseils que ceux donnés pour la mer. Bien sûr, dans son cas c'est shampoing doux (dans le vapo, 2 pulvérisations tous les jours) suivi d'une application de produit pour soigner les pointes. Il utilise même le beurre gourmand ou la bulle câline, pour protéger sa peau, avec succès.

Si nager est agréable et bon pour la santé... l'idée du sel ou du chlore en revanche pose problème, au point parfois de décourager certaines personnes d'aller nager ! D'ailleurs, pour un cheveu défrisé, c'était catastrophique. Mais c'était jadis. Les choses changent, vous n'êtes plus concerné par ces histoires... ouf.

J'ai encore vu hier la petite Uma, mouette émérite de « pas tout à fait 6 ans » pour un contrôle technique après marinade intensive en piscine et sans bonnet pendant toutes les grandes vacances. Ses longues boucles étaient absolument nickel. Démêlage impeccable en 5 minutes, pour des cheveux qui lui tombent dans le dos. Evidemment, c'est une bonne élève : alors lorsqu'elle a envie d'être créative, au lieu de se compliquer la vie en soins divers, elle pique les foulards en soie de sa mère, reprend au passage les tortillons que ladite mère lui avait empruntés et s'invente des chignons couture !

Alors pendant que nous avons révisé la tête de la maman chipeuse de tortillons, Uma - très décontractée des bouclettes - nous a offert un interlude de théâtre, empruntant un chaudron et une louche pour nous déclamer par cœur la tirade de la sorcière en train de potionner... un Elixir d'immortalité ! « Une araignée bien velue, 4 petits lézards, le nectar d'une rose noire, 10 petits ongles bien durs, des antennes de cafards, du piment fort et on remue, on continue... », bien sûr, il y avait d'autres ingrédients, mais le reste de la recette restera tenu secret, merci de votre compréhension.

Bonus ! "Miroir, mon beau miroir, dis-moi si je suis belle ?"

Petites astuces de pros de la mise en beauté, pour ne pas sombrer dans la déprime, surtout si le cheveu court vous semble bien court quand même... Parce qu'elles sont nombreuses, ces femmes qui pensent que le cheveu court ne leur ira pas, qu'il leur faudra du temps avant de s'accepter avec une nouvelle tête, il fallait bien ici un petit bonus « style ».

J'ai donc demandé à Alexia et à Sonia, maquilleuses de Vanessa Dolmen, de nous donner quelques conseils. Habituees des plateaux télé, ciné, pub ou même pour certaines cérémonies où il est vital d'apparaître sous son meilleur jour, elles exercent depuis de nombreuses années et savent bien mettre en valeur les peaux noires, sans pour autant surcharger l'ensemble. Le but recherché : donner un effet bonne mine, sans pour autant avoir l'air repeinte !

Si vous faites partie des veinardes qui ont une très belle peau :

- Mascara, crayon pour souligner le regard...
- Un brillant à lèvres ou gloss façon framboise écrasée (facile à marier avec tout)
- Un blush pour rehausser l'effet bonne mine

Pour sortir, vous pouvez éventuellement rajouter un soupçon de fard

Astuces de la pro : ne pas cumuler collier et boucles d'oreilles pour éviter l'effet sapin de Noël ; de même, pour le maquillage, miser sur la bouche ou le regard (œil bistre, coloration de la paupière mobile...).

Pour les paupières plus foncées que l'ensemble de la carnation, mieux vaut intensifier le mascara (au lieu du fard à paupières !). Attention, si vous avez tendance à être cernée, mieux vaut miser sur la bouche. Inutile de vous dire que l'effet contour des lèvres au crayon foncé (noir) est hors de propos !

Peau à problèmes ? En plus de veiller à éviter l'eau chaude, réviser son alimentation... mieux vaut se limiter à du discret, mine de rien, pour rehausser l'œil ou la bouche. Une visite chez le dermato serait peut-être utile ?

Si vraiment vous avez besoin de bonnes adresses, manifestez-vous !

Une fois lancée, il aurait été dommage de ne pas poser la question à l'équipe des stylistes ! Alors, comment donner le ton dynamique et féminin ? Nathalie, Béatrice et Arielle répondent :

Avec un cheveu court, pour un style qui tue, penser la silhouette dans l'ensemble, c'est-à-dire qu'au lieu de penser absolument maquillage, misez sur les accessoires, les tenues... Bref, mettez en valeur ce que l'on vous envie. L'essentiel est de vous sentir à l'aise, sans avoir l'air déguisée.

Tout dépend bien entendu de votre silhouette, mais si vous tenez absolument à faire les boutiques, misez sur les pulls à col en V, les vestes, les cache-cœurs, les tuniques et petites robes bien coupées, cela va de soi, à condition bien sûr de ne pas se sentir endimanchée avec !

Ne pas oublier les accessoires basiques qui rehaussent sans faire tâche : sautoirs, escarpins, étoles, sacs...

Quelques couleurs et le tour est joué !

Et si vraiment vous avez besoin d'un conseil avisé, pour vous réapproprier votre nouvelle image, contactez Enthéa sosmouetteendetresse@gmail.com, elle est toujours de bon conseil quand il s'agit de choisir une tenue adaptée à chaque situation et pourra vous envoyer sa sélection des tendances du moment...

Ça nous laisse perplexes...

On a tous des collègues qui décortiquent nos humeurs vestimentaires et capillaires (peut-être dans l'espoir de nous ressembler ?)

La veille, lassée de votre transition, vous avez coupé toutes vos longueurs altérées, pour débarquer au bureau, le cheveu entièrement naturel, avec cette fière allure comme si de rien n'était, pimpante.

La réflexion du jour : « Mais enfin Annie-Claude, tu ne nous as pas habitués à ça, toi qui étais tellement... ! »

« Tellement quoi ? Ah, je ne vous ai pas habitués à ça ! Mais que feriez donc de vos journées si je ne bousculais pas un peu vos habitudes ? L'important n'est-il pas que je me sente bien dans ma peau, épanouie ? » Et toc, royale remise en place !

Il est évident que chaque profession a ses codes vestimentaires, mais rien n'empêche la créativité judicieuse !

Le truc imparable pour avoir des résultats, c'est de ne pas viser la Coiffure, au sens noble du terme, tout comme je ne vise pas la Littérature ! Mon but est juste de vous écrire ces douces pages pour vous donner envie de vous lancer, et tant mieux si cela chante à vos oreilles (parce que j'espère bien que vous m'entendez dans vos têtes, ou alors j'ai raté mon effet). J'aurai fait de mon mieux pour vous livrer un ensemble harmonieux.

Pour vos cheveux, c'est exactement pareil !

Amusez-vous et tentez les exercices de style, avec quelques bases simplistes à retenir, nul doute que vous progresserez très vite.

A garder à l'esprit pour faire de l'effet à coup sûr en revisitant votre style avec élégance...

Il faut jongler avec les codes, mais à chaque fois par petites touches. En empruntant aux coiffeurs de grands défilés certaines idées tendance, mais en veillant à rester flemmards. C'est une condition absolue pour avoir de jolis résultats. Nous aborderons le comment de ces questions juste après.

Ne tombez pas dans la caricature en empruntant des références que vous ne comprenez pas ou mal. Ou un concept que vous adoptez en mode « Too Much ».

Ne copiez pas ce que vous avez vu sur certains blogs sans voir le modèle en pied. Souvenez-vous que la plupart des Nappy's y passent des heures et portent rarement le cheveu cru (j'entends par là : sans mise en plis après le deep conditioning, no poo, système L.O.C, pour un scellage de l'hydratation optimal).

J'allais oublier : Quoi qu'il arrive, réfléchissez toujours en 3D ! Ce qui est joli de profil ne l'est pas forcément de face ou de dos. Et souvenez-vous qu'il peut y avoir du vent à l'extérieur... j'ai un exemple récent en tête mais je ne peux pas vous en parler, pardon.

Les coupes rétro vous tentent ? Pas de problème, à condition d'avoir compris l'effet recherché. En effet, si vous n'avez aucune notion de visagisme, vous risquez vite de tomber dans le rétro-raté.

Quant au rouge à lèvres qui va soi-disant très bien aux peaux noires, surtout pour les porteuses de cheveux courts, je dirai « Rouge... très rouge même, oui, mais quand on sait garer ses dents pour éviter les tâches ! »

Évitez de cumuler tracés compliqués (tresses plates) avec les vêtements imprimés sous peine d'avoir l'air bien plus large que vous ne l'êtes en réalité et de gâcher l'effet.

Expérimentez la mise en beauté textures, déliez-vous les doigts !

Forcément, pour un rendez-vous, un grand jour, on veut quelque chose de neuf ! De chic, qui nous aille et qui soit facile à faire. Non, vous n'êtes pas obligée de manquer le mariage de Tatie Louissette pour des raisons de coiffure, il vous reste quelques semaines pour vous faire la main, plus de temps à perdre. Il y a tellement de possibilités à explorer ! Mais précisons que toutes ces coiffures, pour être réellement sublimes, ne sont entièrement compatibles qu'avec des cheveux complètement nature, il faudra peut-être couper, mais le jeu en vaut la chandelle.

La bonne coupe ? Nombreuses sont celles qui ont peur de la coupe dite « garçonne », alors qu'une coupe plaquée avec défrisage donne un côté tout aussi plat, vu de face, et ce, surtout sur les photos d'identité (façon Pat Hibulaire). Pour clouer le bec aux sceptiques et faire des exercices de style avec cette nouvelle image, lâchez-vous ! Mettez sur les accessoires, les bandeaux, les boucles d'oreilles et les tenues avec le détail qui change tout ! Profitez-en car c'est comme une « lune de miel » pour certaines, étonnées de découvrir une texture si agréable au toucher.

Et si lorsque vous parlez de couper, l'on vous dit des choses du genre : « *Mais qu'est-ce que tu fais, tu vas te prendre la tête, ça va te prendre des heures. Tu ne tiendras pas ! Au moins défrise-toi, fais-toi une petite coupe courte à la Halle Berry...* », regardez les cheveux de qui parle. Regardez bien. Surtout au niveau des tempes, car il est probable que vous y trouviez une zone clairsemée... Moi je dis ça pour vous aider dans cette croisade, parce que je connais bien la chanson.

Ensuite, sachez que si vous voulez attendre un peu pour différentes raisons, la mise en plis à froid sera d'un grand secours pour gérer la double texture. Mais une coupe fraîcheur des pointes, au moins, peut être salutaire pour gagner du temps. Tous les mois, essayez de couper un peu plus, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Cela dit, la transition longue, tout le monde en rêve, et finalement, la plupart la regrettent. Parce que la dextérité de la main pousse moins vite que le cheveu et qu'on finit souvent par baisser les bras et replonger dans les rajouts synthétiques. Ne niez pas, on sait !



Se coiffer, c'est difficile ?

On connaît la chanson, parfois c'est difficile, surtout au début, mais vous pouvez bénéficier d'un coaching personnalisé à l'Atelier ; mieux, sollicitez une bonne copine, votre cousine préférée ou encore votre sœur – celle qui vous doit tant de services – à vous de voir. Dans tous les cas, nous vous conseillons de venir découvrir ou réviser à l'occasion d'un prochain cours dans votre région ! Sur notre site web www.atelier-tortille.com, vous trouverez plein d'idées coiffure dans notre galerie de belles plantes.

Pour lancer votre nouveau style, n'hésitez pas à faire plusieurs essais coiffure. Les vacances et le week-end sont plus propices aux expérimentations hasardeuses, lesdites expérimentations reçoivent souvent des avis différents selon la tenue que vous choisissez pour les montrer à l'entourage. Il faut penser à tout pour éviter de se prendre la tête, si vous saviez ! Mais avec un peu d'entraînement, ça rentre vite, promis. Et croyez-moi, il vaut mieux apprendre sur cheveux courts !

Pour varier les genres, vous pouvez jouer sur différents tableaux : pour commencer, tentez déjà d'apprivoiser votre texture, à l'aide des soins appropriés. Ensuite, jouez sur les tracés basiques pour faire des afros libres ou tirés, parfois avec une raie, parfois avec trois tresses plaquées sur le côté en guise de barrette... il vous suffira ensuite de retenir les grandes lignes de cette saison. A vous les styles les plus variés adaptés à votre mode de vie, forcément multiple.

Pour les coiffures, tentez différentes épaisseurs de mèches pour les vanilles, tresses ou tortilles. Différents types de tracés pour donner de la personnalité à la coupe (une raie courte sur le côté donne un joli rendu). Vous pouvez aussi combiner différents types techniques : des tresses devant et des vanilles derrière, des vanilles plates et un afro libre ou manipulé sur l'arrière. Mais le plus simple, c'est le chignon ! Tellement féminin...

Petit opéra capillaire, sauce Brazzavilloise

Acte 1

Scène 1 - Isabelle, maman blanche, en a marre : elle se fait mettre en boîte par les tantines parce que sa fille Lucille, métisse, est toujours « mal peignée ». Or des filles, Isabelle en a deux et là, pire... son fils, 5 ans, n'accepte plus qu'elle lui rase la tête, il veut la coupe de Gaël Monfils.

Scène 2 - Se sentant coupable, mais aidée par les critiques désobligeantes des tantines, elle a bien sûr tout testé, tout essayé, confié la tignasse de l'enfant à des mains peu scrupuleuses, mais rien n'y fit... Elle s'en plaignait souvent, au travail.

Scène 3 - Sallylamouettetuyautelsabellesur l'AtelierTortille, rendez-vous mi-décembre, au programme : dépollution, soin profond des longueurs, une coupe fraîcheur, des conseils pratiques démêlage et soins de routine. Lucille repart avec son kit de mouette. Rendez-vous la semaine suivante en atelier de groupe « spécial coiffures d'enfants ». On apprendra plus tard qu'une tantine œil de lynx a demandé avec grand intérêt où Lucille avait eu sa coiffure des fêtes.

Acte 2

Scène 1 - 3 mois passent, pas de nouvelles, bonnes nouvelles ?

Scène 2 - Isabelle, après 6 mois, passe se réapprovisionner et montre, toute fière, les photos des coiffures qu'elle arrive à réaliser sur ses trois enfants : « *Oui ça pousse... Non non, pas besoin d'aide, je me débrouille, en plus ça me plaît* ».

Acte 3

Scène 1 - A l'occasion d'un coup de fil d'Isabelle, nous apprenons que les tantines œil de lynx trépigment d'intérêt et envisagent de passer « un jour » à l'Atelier ; d'ailleurs, elles suivent de près l'évolution de Lucille.

Scène 2 - Réunion de famille ! Chouette, la grand-mère de Brazzaville vient à Paris à l'occasion des grandes vacances. C'est l'effervescence car tout doit être nickel, on la connaît, la grand-mère de Lucille...

Scène 3 - C'est futé, les grand-mères, ça observe d'abord en silence... et finalement, lorsque celle-ci ouvre la bouche, après avoir longuement regardé ses filles – tissages, perruques et brochettes de mèches, fronts amples – c'est pour dire : « *Oh, mais comment, Isabelle sait coiffer... et pas vous ???* »

Avant toute chose : pour l'ambiance et l'inspiration...

Bien souvent on manque d'idées et rien ne nous motive vraiment, surtout qu'avant, la coiffure c'était synonyme d'heures de patience et de douleurs. Plus maintenant : il est possible de faire simple, sans pour autant ressembler à une fillette. En panne d'inspiration pour des coiffures simples, mais compatibles avec une tenue chic ? Allez donc visiter cette adresse : <http://tv.vanessadolmen.com> ! Vous y trouverez de multiples idées coiffures, n'hésitez pas à égrener les pages, à fouiller les vidéos pour vous faire une idée du rendu en 3D (en prime, vous aurez les anciennes coupes de Vanessa, sur cheveux défrisés).

Bonus zen : à écouter, pendant vos soins, détente garantie, la radio Play Misty For me ! <http://www.playmisty4.me/>. La radio qui vous diffuse des merveilles pour une ambiance boudoir à l'Atelier pendant les cours de groupe. Garanti zéro stress et ambiance glamour ou jazzy pour faire danser vos doigts... ça peut aider !

Préparation pour que la mission reste relax !

Pour vous coiffer aisément, sans vous battre avec la texture, il y a des petits secrets d'atelier... comme la cire capillaire (voir dans la section printemps), mais à n'utiliser que sur une tête dépolluée, cela va de soi.

Après le shampoing, sur cheveux démêlés, encore bien humides, appliquez le beurre (½ pois, pas plus) votre cire capillaire (même quantité), diffusez sur l'ensemble de la chevelure, vous allez voir que rapidement la texture d'ensemble change pour être plus maniable, les mèches obéissent mieux au mouvement souhaité et les boucles se définissent sans effort si vous secouez la tête, enfin, si la longueur est suffisante toutefois. Allez-y avec modération pour le quotidien, une cuillère à café de cire au maximum pour une coiffure supposée tenir entre une à deux semaines (le clarifiant au démontage est absolument obligatoire pour ne pas perdre le fil de votre gestion capillaire).

Souvenez-vous que les mèches fatiguées (résidus de défrisage, pointes effilochées) se dénoncent toutes seules, vous pouvez ainsi les tailler sans regret. Et voilà le travail. Déjà, comme ça, vous pourriez sortir. Mais si, avec un bandeau, une barrette ou tout simplement, comme ça. Chiche ?

Généralités et petits conseils futés pour ne plus se prendre la tête ! Avant tout une histoire de belle matière...

Que votre cheveu à l'origine soit crépu, frisé ou bouclé, nous avons pu démontrer que dans un contexte hostile, tout le monde rame. Une belle coiffure, un joli coiffage ne sont possibles que si la matière est belle et que vos boucles, même très serrées, se définissent sans mousser. La Dépollution est donc incontournable pour avoir les résultats proposés par notre méthode. En cas de doute ou de difficulté, allez réviser du côté de Vigipirate.

Les fondations se préparent dès le jour du shampoing. Il est utile dans certains cas, après démêlage sous la douche, d'appliquer vos produits, de définir vos tracés éventuels puis de repasser sous l'eau pour parfaire vos bouclettes. Avec l'habitude, la disposition de vos mèches se fera seule, même sous l'eau. Il faudra tout de même changer régulièrement l'axe de la raie à l'avant, pour éviter d'exposer toujours la même zone.

La fixette sur la longueur ?

Si vous voulez de la longueur, celle que vous révèle votre cheveu lorsqu'il est défrisé, brushé ou lissé, vous n'aurez pas de volume. Si vous voulez du volume et de la longueur, donnez à votre cheveu les moyens de pousser dans un environnement propice. La vraie longueur de votre cheveu, n'est-ce pas finalement une notion fluctuante, selon son degré d'humidité et de démêlage ? En ce qui me concerne, ma vraie longueur c'est quand le cheveu pétille de vie, en volume, je la situe donc est au niveau du dos, même si en tirant sur certaines mèches, elles arrivent au nombril. NB : A trop chercher à démêler son cheveu, mouillé, il « perd » de la longueur.

Bannissez la symétrie !

A moins d'être très fine et anguleuse, mieux vaut oublier : une symétrie absolue ne fera que vous élargir le visage, le nez etc... en outre, nous n'avons que trop souffert de la symétrie capillaire, encore trop fortement connotée coiffure d'enfant, à mon humble avis. Même pour une couette, je ne sais pas pour vous mais il est périlleux de tenter un centrage parfait sans devenir chèvre...

A bas l'effet carte postale !

Etre bien coiffée ne signifie pas uniquement arborer une coiffure « Souvenir de vacances au Sénégal ». D'ailleurs je m'insurge contre les représentations cartes postales de ces femmes tressées que l'on peut voir, les seins hauts, avec le téton gratte-menton, quasi nues, offertes en pâture aux touristes... proposons d'autres modèles valorisants !

Attention aux clichés !

Pour gagner en efficacité, surtout si vous avez du mal à imposer votre image dans le cadre familial, un petit conseil : ne soyez pas là où l'on vous attend ! En effet, si vous annoncez à l'entourage votre intention de repasser au naturel, on vous dira souvent qu'à part les tresses, les vanilles ou éventuellement l'afro tiré, vous n'aurez pas beaucoup de choix. Enfin, sauf si vous optez pour les dreadlocks, qui dans de nombreuses familles encore, font grand débat. « *Pour une femme qui travaille en préfecture, ou même pour une cérémonie, tout de même ! Ressembler aux fillettes du primaire ? Non non non, un brushing est quand même autrement plus féminin à partir de 25 ans* » ça, c'est le discours officiel.

Et Beyoncé en rajoute avec sa raide blondeur... Dites, avez-vous vu sur le net, le concert durant lequel une mèche s'est prise dans le ventilateur ?! Désopilant. Malgré tout ce que je lui reproche, j'ai été bluffée par son professionnalisme : elle a continué à chanter pendant qu'un garde du corps tentait de lui arranger la mise.

Et pourtant, tout le monde tombe d'accord pour trouver Vanessa Dolmen terriblement chic avec ses cheveux crépus naturels... tout simplement parce qu'en la coiffant pour un tournage, nous veillons bien à éviter de tomber dans les clichés. Il ne s'agit pas de coiffure non, il s'agit de composer un style d'ensemble.

La bonne nouvelle c'est que la plupart du temps, ces coiffages ne prennent pas plus de 10 minutes à la réalisation. Sans peigne, sans douleur. Juste de la sculpture capillaire, l'art de délier ses doigts en libérant la créativité du moment et en combinant différentes techniques pour gagner du temps.



On oublie la danseuse étoile

Hélas, hélas, hélas ! Déjà, la grâce et le port de tête naturel de ces créatures sont dus aux exercices de maintien, pas au chignon. Ledit chignon toujours effectué en étranglant la chevelure pour la regrouper en un point central, trop souvent congestionné, en vue d'enrouler la queue de cheval ainsi obtenue en un chignon où rien ne dépasse... néfaste pour un cheveu crépu frisé ou bouclé si vous voulez mon avis, surtout au niveau de la couronne, qui tend à s'éplucher à la longue.

Mais si vous avez très envie d'un chignon du genre, il y a des astuces pour les réaliser malgré tout en dérivant la tension en deux points et plus ! Par exemple deux couettes obtenues sur masse séparée par une raie nette à l'avant, grossière sur l'arrière ; en rassemblant les deux couettes au centre, ce qui forme donc comme un 8, quitte à les regrouper avec un troisième élastique = la raie disparaît et l'avant est plus net que lorsque l'on ramène tout d'un bloc sur l'arrière, en mettant en valeur les mèches en souffrance.

Il y a un autre avantage, en dérivant la tension en plusieurs points, il devient plus aisé de cacher l'effet gonflette d'un cheveu en transition ; plus aisé de s'amuser à créer des chignons « pain au beurre », façon brioche tressée ou même des portions créatives. Par ailleurs, cela donne l'impression qu'il y a plus de longueur et de volume et permet d'inventer des chignons de star, que l'on soit danseuse ou pas. En bonus, vous serez décontractée du cuir chevelu et ça, c'est incomparable ! Non ?

Ça nous laisse perplexes...

Tortille & l'Affaire du Donut à rayures.

Levée à l'aube et dopée au café pour tenir le choc, j'ai eu la chance d'enregistrer la première pour ce vol Fort de France / Pointe à Pitre de 35 minutes. Oui mais voilà, mon œil bien ouvert traîne. Surtout sur les coiffures des hôtesse car je suis en pleine phase de statistiques. Ah ! Enfin une qui respecte l'art du tracé visagiste.

Mais... le donut de gonflage dans son chignon, trop clair par rapport à sa couleur de cheveux, n'est pas bien recouvert. On dirait qu'il s'effiloche, un vrai chignon à rayures...

Clairement ça me gratte l'œil vu que je suis assise juste en face de son siège, à l'avant.

Et ça c'était AVANT les démonstrations de sécurité avec le gilet de sauvetage gonflable...

Elle était pourtant tellement jolie ! Confite de honte pour avoir encore l'outrecuidance de loucher non stop sur le chignon ainsi épiluché, mais surtout de peur d'être découverte, j'ai essayé de dormir. En vain.

Madame, si vous me lisez, pardon, pardon vraiment. Mais j'espère que vous me comprenez, votre coiffure de ce jour illustre parfaitement mon propos sur les chignons. C'était plus fort que moi.

Ça nous laisse perplexes...

Dans la série « Mais si j'ai des copines, y compris des hôtesse de l'air »

Mon rapport ne serait pas complet si on oubliait de parler de cette hôtesse de l'air, très foncée de peau, élégante dans son uniforme, avec une coiffure option « Playmobil ». Ce jour-là, affligée d'une réaction allergique qui m'a rendue quasi borgne et gonflée, ma traversée retour vers Paris s'annonçait rude. Incognito, j'avais mis une grande mèche de cheveux devant mon œil bouffi, mais l'autre restait à l'affût, un vrai professionnel ! Tissage ou perruque, je n'ai jamais réussi à voir, mais j'ai admiré l'art du camouflage avec la mèche du dessus artistiquement posé sur le côté en passant par l'avant, façon barrette, pour cacher la couture... Dommage pour une si jolie dame !

Hôtesse de l'air et le personnel d'aéroport... oui, mais la vérité est ailleurs !

Pour avoir baroudé pas mal, j'ai eu le temps de me faire de sérieuses statistiques sur le sujet.

Oui, elles sont toujours sublimes lorsqu'elles défilent en porte d'embarquement. Mais voyons cela d'un peu plus près : à 90%, elles portent des boudins de gonflage dans leurs chignons. Les 10% restants ont le cheveu trop court pour cela. Il me semble d'ailleurs que leurs épingles sont trop courtes, il faudrait que je leur montre les nôtres...

Les hôtesse qui, d'origine, seraient crépues frisées ou bouclés sont défrisées à 80% et si ce chiffre est en net recul, c'est le gel qui compense (l'on peut d'ailleurs parfois voir des filaments de matière en observant bien les tempes, par temps clair). La tendance est tout de même au changement ! Parmi les heureuses exceptions, nous avons l'une d'entre vous qui, pour avoir la paix, a coupé son cheveu bien court. Tout va bien, même si pour le moment, à part les tortilles, elle n'a pas encore vraiment d'idée de coiffage mais s'essaye au relevé de cheveux façon chignon. Il y a également plusieurs femmes portant de jolies dreadlocks ! Les temps changent. Il faudrait juste selon moi, éviter d'avoir un raie centrale si marquée. L'intéressée se reconnaîtra.

Je tiens ici à féliciter Air Caraïbes pour leur effort manifeste sur le sujet, car cette compagnie tend à montrer l'exemple aux autres. Même si elle ne sert pas (encore) de plateaux sans gluten.

A noter également : de plus en plus, nous croisons aux comptoirs d'enregistrement des femmes sublimes, très élégantes avec le cheveu ras. L'une d'entre vous pilote la machine aux rayons X destinée à traquer toute trace suspecte dans nos bagages (preuve qu'elle est digne de confiance, non ?). A chaque fois que je la vois, je suis fier : son cheveu respire la santé. Impeccablement mis en valeur, brillant, il pousse d'ailleurs à vue d'œil !

Exit, le trop parfait, le fermé...

Lorsque l'on se fixe un objectif trop précis, comme par hasard, souvent on part avec une gestuelle trop académique. Non, un joli chignon ne se fait pas en commençant par l'avant, ni d'une traite.

Le secret ? Décomposer le mouvement : en sécurisant l'affaire au fur et à mesure, ainsi, vous saurez où vous en êtes, sans risquer l'écroulement de l'édifice, ou les gonflettes mal placées. A l'époque des masques et crèmes, souvenez-vous : on s'amusait à rassembler la masse en de très jolis chignons, en tâtonnant des doigts. On ne savait jamais à l'avance quel serait le résultat mais cela semblait facile, car la manière était maniable. Et on commençait par l'arrière de la nuque, en décomposant le mouvement pour rassembler les sections une à une.

Jouez également sur les reliefs lors de la finition car personne ne souhaite se retrouver avec un effet ananas.

La raie : taille, style et zone spaghettis !

En fait, l'important n'est pas la raie, mais l'axe qui donnera à votre visage tout le caractère qu'il mérite et en particulier la fameuse « zone spaghettis » qui parachève l'avant de la coiffure. Que cette zone soit plaquée ou pas, elle mérite toute notre attention et doit faire l'objet d'un soin particulier car souvent trop exposée, abîmée etc...

Zone spaghettis ?? Un peu comme une cuillère à spaghettis, trouée pour permettre un juste dosage des pâtes, Rassemblez pouce et index et vous aurez une idée du volume à prendre en compte pour prélever une quantité de cheveux à travailler en priorité. Cette portion se choisit à l'avant de la tête et notamment à l'endroit que vous aurez choisi pour poser votre axe de caractère. Dans l'idéal, elle se définit le jour du shampooing. Vous pourrez la recycler ensuite au fil de la semaine.

Attention, lorsqu'elle est trop longue, une raie aurait tendance à favoriser l'effet « dictateur », ou encore le fameux « tête plate » (avec les deux masses de cheveux de part et d'autre de la tête). Préférez donc une raie taille index au maximum. A l'Atelier nous avons remarqué que plus le cheveu est court, plus la raie doit l'être également. Quitte à jongler sur une raie zigzag si cela vous aide. Il n'est pas obligatoire d'avoir une raie marquée, l'intérêt est d'obtenir un mouvement qui donnera à votre visage autre chose qu'un effet « œuf ».

Précisions au sujet de la zone spaghettis : pour moderniser une coiffure trop banale, on peut la créer à l'avant dans le cadre d'un afro tiré, mais également la retrouver dans les mèches de l'afro, afin de sculpter et lui donner autre chose qu'une forme toute ronde. Idem dans le cas de vanilles ou de cheveu lâché, une zone spaghettis bien définie donne un caractère très différent à la coiffure, parce que cela encadre le visage de manière plus harmonieuse. Tranquille : le lendemain vous avez envie de faire un chignon ? En partant de l'arrière comme expliqué ci-après, vous sauvegardez votre zone spaghettis et serez assurée d'avoir un style qui vous plaît. L'art du recyclage...

Comment définir l'axe qui sublimerait le caractère du visage ?

Très simple. Déjà, puisque nous sommes d'accord pour éviter la symétrie, nous oublierons la raie centrale. Scolaire et élargissante. Ensuite, comme point de repère, nous prendrons les sourcils.

Concernant la zone entre les sourcils, plus difficile à maîtriser, il sera nécessaire d'aller dans les obliques francs. Un zigzag, une virgule ou un point d'interrogation fonctionnent aussi assez bien. Évitez juste à votre interlocuteur de loucher à la recherche d'une raie centrale et jamais tout à fait droite.

Si votre point de repère est le milieu d'un sourcil, vous pouvez choisir entre raie droite, oblique ou créative

Si votre point de repère est la racine ou la pointe du sourcil, oubliez la raie droite, préférez l'oblique ou la création.

Attention, si vous choisissez la pointe du sourcil, pensez à la gravité (si vous lâchez vos cheveux, ne serait ce que devant), il faut que le tomber reste naturel et ne défie pas le bon sens. En outre, trop à la pointe du sourcil élargit l'ensemble. A méditer.

Dans le cas d'un foulard et d'un bandeau, même principe, imprimez un pli subtil dans le tissu, vous verrez, cela casse un côté trop rond !

Trichez

Dans tous les cas, pour finir, il me paraît important de préciser la règle de survie : quand on ne sait pas, on tâtonne, on triche. Je suis sûre que sous les toiles des grands maîtres, il y a des couches de tricherie subtile : des exemples à suivre, donc !

Attention aux débordements ! L'effet ananas ou oreille supplémentaire...

Mais si l'ananas, vous savez bien : c'est quand le cheveu est ramené en chignon hâtif en prenant trop de cheveux à la fois... avec un toupet au sommet de la tête, on se retrouve avec une toute petite tête, huppée.

L'oreille supplémentaire, c'est quand, pour casser la rondeur, la symétrie ou pour gêner un chignon, on ajoute une fleur mais qu'on la place peu judicieusement... n'hésitez pas à tâtonner pour lui trouver sa place. Bien entendu, n'acceptez que les jolies fleurs, les autres ne méritent pas votre intérêt !

Inspirez... décomplexez-vous ! Picasso n'était qu'un gribouilleur

L'important restera le concept. Picasso, à première vue, est nul en dessin. Il maîtrisait pourtant parfaitement l'art figuratif et les proportions, m'a assuré une mouette professeure d'Arts Plastiques. Certes, il n'empêche qu'il ne s'est vraiment pas foulé pour certains dessins. Le rendu plaît aux connaisseurs, en pâmoison devant son style original et décalé. L'harmonie générale est plus importante que la précision du tracé. Inspirez... révélez-vous !

Visez l'harmonie poétique

Un bouquet traditionnel à la française est rond et régulier. Un bouquet japonais, c'est une œuvre d'art, une sculpture, l'on s'adapte au style de chaque fleur, branche ou feuillage pour un voyage poétique. A méditer.

Boucles, difficile de les définir sans les voir mousser ?

La plupart d'entre nous ont un réel problème de définition de boucles. Comment faire ? Concrètement, qu'est-ce qui va changer après avoir adopté des réflexes un peu plus nature ?

Myriam raconte : « *Pouvoir lâcher mes cheveux pour moi auparavant ça n'était pas du tout envisageable, en tout cas pas sans un bon brushing, les cheveux crépus lâchés mission impossible.* »

Mon envie de rester naturelle m'a amené à faire la dépollution à l'Atelier Tortille, la surprise a été de taille : voir autant de légèreté, de frisettes et de bouclettes auparavant peu existantes et de repartir les cheveux au vent, pour un résultat qui tient, même au séchage ! Après, le plus dur sera d'assumer de jolies bouclettes, non pas celles qui moussent et rendent l'afro hirsute, mais celles dont on rêvait, avant. »

Déjà, sur cheveux dépollués avec des pointes saines, l'ensemble change radicalement, le jour même ! Attention toutefois, si vous avez été victime d'un lissage à la pince céramique, il se peut que certaines mèches* jouent les rebelles, à mousser quoi qu'on fasse, par endroits, à pendouiller, quoi qu'on dise, à sécher plus que de raison, à se casser, à jouer des transparences et qui souvent désespèrent... bref, le genre de déboires qui font que jusqu'à présent, chaque tentative de coiffure libre s'est soldée par la honte quand on a osé sortir avec.

Le genre de misères qui justifieraient presque de replonger dans des pratiques douteuses...

Pour aider à la définition de vos boucles, après la dépollution, là encore, une tortille légère au doigt peut aider, mais si vraiment, la pointe a plate mine voire mine filasse, taillez un peu ! Et pour le gros œuvre, pas de panique, ça se rattrape, rassurez-vous, avec la technique « sculpture de boucles » auprès d'un salon référent ou partenaire.



La première fois que j'ai rencontré Juliette, 15 ans, à l'Atelier, elle avait la moitié de ses longueurs encore défrisées. La seconde fois fut la bonne, elle est repartie 100% nature, des jolies boucles tortillées, partout, bien homogènes. Mais Juliette n'assumait pas ses bouclettes... elle ne savait pas encore comment s'en occuper, elle avait un peu peur de changer de registre.

** mais si, vous savez bien : la zone « des soins amoureux », celle qui fut jadis la plus exposée à l'eau chaude, aux shampooings et aux divers dérivés pétrochimiques comme les sérums momifiants ! Sur le dessus, à l'arrière de la nuque et parfois même sur les côtés, la couronne donc... celle-là même qui fait souvent dire ensuite « j'ai plusieurs textures de cheveux, c'est dû au métissage ! »*

Le temps passe, plusieurs semaines. Et un jour, Juliette se sent mûre sans doute, pour oser la liberté capillaire, quitte à faire de l'ombre au soleil.

Pour avoir passé quelques minutes de plus à interroger son reflet dans le miroir, quand elle arrive au lycée, bien sûr, tous les élèves sont déjà en salle de cours et la porte est déjà fermée. Misère, juste ce jour-là...

Confuse, elle écoute à la porte... le bruit est caractéristique. Ouf, le professeur n'est pas encore arrivé ! Elle pousse la porte pour entrer à son tour.

... Ooooh !

Vous ne me croirez sans doute pas si je vous dis que son entrée fut saluée par une standing ovation, avec les applaudissements et les sifflements. Pourtant, c'est vrai. Les temps changent, enfin !

« Oui, mais tout le monde n'a pas le même cheveu, les miens sont tellement durs ! » Lorsqu'elles parlent de cheveu dur, elles ont raison. C'est vrai. Elles sont donc légitimes dans leur inquiétude et leur envie de réagir, le souci c'est qu'elles s'y prennent mal car elles accusent la nature du cheveu au lieu de s'intéresser au contexte.

En retirant les causes qui le fragilisent, le cheveu change. Après la dépollution, le cheveu redevient plus souple, plus doux et rayonne de santé. En permettant enfin l'hydratation sur un cheveu naturel, qu'il soit crépu frisé ou bouclé, on obtient une adorable définition de boucles.

Il est cependant impératif de tailler les pointes. Pas seulement les pointes abîmées ; il s'agit également de retirer la portion de cheveux qui n'ont pas de mémoire de boucle, refusent de danser avec votre doigt lorsque nous aplatissez la mèche dessus.

Pour vous aider si vous pensiez tailler vos pointes en faisant des vanilles : n'oubliez pas que les pointes qui ont la réputation « de permettre aux vanilles de se fermer » doivent impérativement disparaître. En refaisant la vanille ou la tortille après avoir réhumidifié, normalement la pointe ne tournera pas pompon. Non, pour finir votre vanille, vous aurez une jolie bouclette !

Attention : si lors du démêlage, vous cassez les boucles hors de l'eau, ne vous étonnez pas que ça mousse !! Repassez- donc sous la douche, avec un effet cascade, décrêpez aux doigts, étirez vers le bas puis passez la brosse pour aplatir la mèche le long de la nuque ou du cou.

Si vous avez peur que cela s'emmêle, dites-vous que le dégroupage des boucles favorise la déshydratation... et donc la casse ! CQFD



Tortilles au gant

La coiffure idéale pour le cheveu très court, spécial pousse : les tortilles au gant !

Cette coupe tient très bien et se réactive sans problème. Essayez ! Cette technique toute simple a l'avantage de favoriser la circulation sanguine, donc la pousse ! Cette coiffure plaît beaucoup car elle structure les boucles et donne au cheveu court un petit côté sophistiqué qui rend certaines nostalgiques une fois que le cheveu a poussé.

La main bien à plat dans un gant de toilette très humide sur la tête, avec éventuellement un peu de cire capillaire ou de karité : faire de petits mouvements circulaires en mode « sur place » sans trop appuyer au départ, afin de permettre aux cheveux de se grouper en boucles. Elles apparaissent rapidement et deviennent de mieux en mieux structurées ! C'est magique ! Soulevez le gant puis repositionnez le sur un autre secteur, de manière à avoir un dessin de boucles homogène sur l'ensemble de la tête.

Attention, s'il vous reste des cheveux défrisés, ça sera nettement plus difficile sur le haut de la tête et devant, au niveau des tempes. Mais, au moins, en insistant un peu, vous verrez mieux les bouts restants à couper.

Durée de réalisation pour une tête entière, cheveux courts : 20 minutes maximum au premier essai, le temps de prendre le coup de main, comptez 5 à 10 minutes et 2 minutes pour l'entretien.

Pour dormir, il n'est même pas nécessaire de porter un foulard ; en effet, pour les rafraîchir, humidifiez, un petit tour de gant, 2 à 5 minutes et ça repart !

Pour les défaire, un shampoing et on démêle aisément aux doigts car c'est une coiffure qui n'est jolie que sur cheveux très courts, à plus de 3 cm, cette technique donne un côté brouillon. Préférez donc dans ce cas les tortilles libres.

Vos cheveux sont un peu plus longs ?

A partir de 3/4 cm, vous pouvez vous compliquer l'ouvrage et enfin libérer votre créativité... pour ce faire, vous aurez besoin de quelques outils incontournables comme votre vapo fétiche, un peigne à queue, quelques élastiques (ceux en caoutchouc peuvent parfaitement s'utiliser à condition d'être huilés au préalable) et des sépare mèches pour pouvoir travailler sans vous embrouiller.



Shake'n go (mouillez bien, secouez... c'est prêt !)

Lenny Kravitz la portait si bien... mais depuis cette coiffure de mouette pressée a fait bien d'autres adeptes puisque bien hydratée, zone protégée, la chevelure autrefois récalcitrante est facile à démêler aux doigts ! C'est la coupe fétiche de Malika, la muse qui a fait la 1ère couverture de ce grimoire ; quand je l'ai rencontrée, elle venait de couper ses cheveux défrisés, façon « fil mango », la période maigre couettes est bien loin !

Aujourd'hui, elle assume ses cheveux avec panache et sans se poser de questions, mieux, elle donne le ton de la tendance : Quand quelqu'un ose lui faire la moindre réflexion désagréable, elle rétorque sans se démonter, avec un petit accent belge « *Dis moi, toi aussi... tu as été en couverture d'un best seller ?* »

Le principe : aider à la définition des boucles naturellement.

Sur des cheveux fraîchement lavés et/ou très humides, éventuellement après application de beurre ou de cire (pour la définition des boucles), essuyez-vous les doigts sur les longueurs, en massage étirant pour bien faire pénétrer les produits dans les mèches. Agiter la tête pour aider les boucles à se séparer (en extérieur, au-dessus de la baignoire ou dans une serviette de bain pour ne pas en mettre partout).

On secoue la tête en la penchant de gauche à droite pour mettre la forme en place ce qui a pour effet de retirer l'excédent d'eau. Vous pouvez essorer quelque peu le cheveu ensuite, quitte à agiter encore la tête quelques secondes, pour parfaire la définition. Pour éviter le tournis du débutant, accrochez-vous à un meuble. Si vous le faites en étant assis, décroisez vos jambes, sous peine de vous blesser le dos ! Laisser sécher sans manipuler, à l'air libre. Attention, à partir d'une certaine longueur, les cheveux s'emmêlent plus facilement, pensez donc régulièrement à étier vos longueurs en appliquant vos potions, puis secouez de nouveau.

Allez, je vous livre le rythme à adopter selon l'effet recherché : On secoue en rythme !

- Côté/Côté par le haut (balancement de tête de droite à gauche) donne du volume sur le dessus (oreille épaule)
- Côté/Côté, horizontal (comme lorsqu'on dit non non non), donne du volume sur les côtés et l'arrière
- Avant/Arrière, comme lorsque l'on salue bien bas, rend l'ensemble plus homogène et évite l'effet tête plate
- Toujours finir son salut en renvoyant la chevelure d'un mouvement en arrière.

En gardant le cou bien droit et sans croiser les jambes si vous êtes assis. Pas de risque d'arroser partout : le cheveu naturel démaquillé absorbe l'eau rapidement et sèche vite à l'air libre. Alors qu'avant il était étanche...

Voilà, vous connaissez le secret qui permet aux boucles d'être belles, de rester groupées et protégées du soleil ! A part définir ma zone spaghettis sous la douche et respecter le protocole, moi je ne fais rien de plus que secouer ma tête, la vie est trop courte !

Le « shake shake shake », c'est également le sport en loge de Vanessa avant le loto, parce que bien évidemment, on ne se fatigue pas beaucoup pour définir les boucles, le cheveu est crépu, certes, mais sain, c'est une zone protégée, qui a grandi avec l'amour, l'eau fraîche et les petits soins écologiques... du coup, tout devient simple ! A condition de veiller au rythme des clarifiants et dépollutions de croisière.

Vanessa est une bonne mouette et on peut la remercier pour ne pas avoir hésité à sauter le pas pour contribuer à propager un modèle médiatique alternatif. Mais, il faut l'avouer, elle a bien autre chose à faire que se coiffer constamment : malgré la vitesse de pousse, elle arrive pourtant toujours à démêler lors du shampoing hebdomadaire, sans y passer plus de 5 minutes par jour au total.

Au quotidien, comme moi, elle a adopté la coupe « secouez, c'est prêt » comme coiffure protectrice ; mais si, puisqu'il faut surtout démêler aux doigts en étirant les mèches sans les agresser (des racines à la pointe, et en détricotant les éventuels nœuds sur les pointes sans vous énerver – souvenez-vous de l'élastique de récré)

Pour gagner du temps elle a ensuite appris à faire des chignons express avec 3 épingles seulement, parfois même juste 2 ! On gagne du temps quand on a le coup de main. Je la voyais 3 à 4 fois par mois, mais souvent, les sessions de tournage étaient rapprochées (jusqu'à 3 fois la même semaine) pas le temps de faire de soin particulier, il faut juste changer de coiffure... non, les résultats qu'elle obtient sont juste dus à son observation tranquille du protocole de l'Atelier.

Et comme elle est appliquée mais tendance flemmarde, je ne peux que vous souhaiter que sa flemmardise vous inspire !

Quand je pense que certaines personnes nous ont déclaré totaliser quasi 25 heures de soins et manipulations capillaires, jadis. Une journée de gagnée par semaine, ça permet d'en faire des choses ! Tango, parachute ou saut à l'élastique, pas de problème ! Avec cette technique, dans tous les cas, vous restez coiffée ! Même par grand vent.



Afro : la tendance est à l'afro vaste !

Ça nous laisse perplexes...

Afro King Size

En embarquant pour les Etats-Unis, jamais je n'aurais imaginé que l'on puisse fouiller mon afro au contrôle, sous prétexte de la possibilité d'y cacher des explosifs...

Ils l'ont fait.



Un homme, pas très diplomate, un jour a osé dire à sa femme : « Tiens, tu as sorti ton Affreux ? » ... à méditer !

Au vu de la dextérité dont elle fait preuve en matière de coiffure, au point d'inspirer bon nombre de personnes sur le net, j'imagine qu'elle a eu ce jour-là le sens de l'humour en entendant ces paroles maladroites... et heureusement, car l'afro est tendance, pas juste pour des raisons de militantisme !

Nombreux sont celles et ceux qui louchent sur celui de Ludmilla avec envie dans la rue et pas seulement les gens engagés dans la cause noire ! Ouf.

Afro, plus ou moins étiré aux doigts, au peigne (en commençant bien sûr, par les pointes), parce que c'est beau tout simplement, alors, avec un tailleur de chez Ted Baker, ça explose les préjugés et dilue le scepticisme le plus ancré ! A l'antenne aussi, devant des millions de personnes, plusieurs fois par mois, c'est montrable ? Afro chic, on assume ? Pour l'instant, Vanessa Dolmen est la seule... mais on en redemande !

Une productrice de la Française d'images en charge des tournages pour le loto : « Vanessa ? Ses cheveux sont magnifiques et ils poussent tellement vite ! Moi j'adore, son cheveu et ses coupes afro, ça lui va tellement bien. Plus elle a de volume, plus j'aime. C'est très féminin, tellement chic et distingué, avec une petite veste ou une jolie robe, c'est ultra féminin, ça donne du tonnerre à l'antenne.

De toutes les coupes que j'ai pu voir sur elle, c'est bien l'afro king size que je préfère, de loin !! »

Précision, si vous étiez abonnée à la coupe « œuf lissé », à grand renfort de gel et que vous avez beaucoup de casse... il existe une astuce cache misère pour masquer les chichis moquette : le bandeau !! Vous pouvez moduler sa largeur à condition de bien le choisir, il est possible de les acheter tous faits, mais pour des bandeaux qui accompagnent avec grâce vos tenues, des écharpes, des bandes de tissu d'environ 1,40 m feront l'affaire !

A sculpter et moduler selon vos envies : des petites bouclettes dedans, à pointe étirées, des tortilles semi formées ou encore sur tout l'avant de la tête, une définition de boucles « assistée » pour masquer la casse. Cela tiendra sans souci jusqu'au prochain shampooing, vous n'aurez presque pas de retouches à faire durant la semaine.

Enfin sauf si vous vous obstinez à vouloir redémêler sans cesse en cassant les boucles... alors là forcément...

Facile et rapide !

Les mises en plis à froid, coiffures modulables !

Si vous avez envie d'une définition plus « travaillée », et que n'avez pas l'âme bigoudis, il y a tout de même moyen d'obtenir de votre coiffure qu'elle file droit !

Pour les accros de la discipline, pour les périodes de transition, pour anticiper la coiffure du lendemain si la masse vous inquiète, si vous aimez vraiment beaucoup dormir le matin ou pour changer un peu, tout simplement !

Sans y passer des heures, il y a moyen de faire très simple même quand on pense s'y prendre comme un manche. En guise de coiffure à démonter, ou pas, vous pouvez tenter les choux, les grosses nattes, vanilles ou tortilles... l'effet ondulation obtenu via ces mises en plis tiennent presque une semaine.

A partir du moment où l'on ne se laisse plus déborder par la masse de cheveux, où les bases du traçage sont maîtrisées, tout est possible ! Non, il n'y a pas que les coiffures d'enfant, les couettes ou les macarons ou coiffure d'oursonne : véritable pile fonctionnant à l'énergie solaire, étant petite je semais mes épingles à chignon dans la grange ou le jardin, préférer l'élastique pour renforcer l'ouvrage, par précaution.

Evidemment, sachez que le rendu est plus joli lorsque vos pointes sont saines (sous peine d'avoir un afro crépitant malgré les ondulations que vous aurez cherché à produire). Après le shampooing, le cheveu encore humide, faites vos tests coiffure !

Il est plus facile d'obtenir des résultats juste après le shampooing lorsque vous venez appliquer le beurre et la cire.

Pour les grands jours (coiffures de cérémonie...), appliquez une cire sur l'ensemble de la chevelure, en plusieurs fois, sans dépasser la dose d'une cuillère à café toutefois. Rappelons que cette quantité c'est pour les grands jours uniquement (il vous faudra ensuite rééquilibrer par un clarifiant). N'hésitez pas à recourir au vaporisateur pour humidifier en cours de route pour plus de facilité.

Si vous avez beaucoup de cheveux, il est possible de travailler en commençant par séparer la masse en deux : d'une oreille à l'autre en passant par le sommet du crâne. Pour travailler confortablement, isoler la partie supérieure, dans un premier temps à l'aide d'une pince par exemple. Vous éviterez ainsi que l'ensemble ne sèche en s'emmêlant.

Tracer ensuite pour séparer vos sections, plus elles seront nombreuses, plus le rendu sera net et durable. Isoler une mèche de cheveux, l'entortiller sur elle-même, et ensuite l'enrouler autour de sa base... à ce stade cela donne le résultat ci-dessous qui est une coiffure en soi... le matin il suffit de défaire les choux, passer un démêloir (pour un afro) ou les doigts (pour des frisettes), les cheveux seront légèrement ondulés et bien étirés.

Attention, pour un résultat plus élégant, il est important de s'appliquer à réaliser un tracé original et net, surtout sur l'avant de la tête. Bien entendu si vous n'avez pas prévu de garder la coiffure en l'état le lendemain, il n'est pas nécessaire de rechercher l'œuvre d'art ! Comptez 20 minutes, au maximum, pour une mise en plis à froid démontable au réveil.

Exemple de coiffures du soir pour qui aime dormir ? Il n'est pas réellement nécessaire de se coiffer avant d'aller rejoindre Morphée, mais si cela vous fait plaisir et que votre tendre moitié se laisse faire...

Vous pourriez faire vite, sans traçage 4 à 6 sections, isolées en choux ou tresses ou vanilles. Plus facile à réaliser sur cheveux pré-humidifiés, vous pourrez éventuellement les retirer le matin avec délicatesse.... A faire pour avoir un mouvement global plus bouclé, ou pour un afro plus étiré par exemple. C'est l'astuce à retenir en cas de restes de pointes défrisées ou abîmées par la pince céramique, surtout devant, si on n'a pas pu tout couper pour obtenir un rendu homogène.

Mais... il faudra bien un jour que vous tentiez de faire plus simple, le shake shake shake c'est tellement plus simple, plus joli et moins fragilisant pour vos longueurs ! En effet, là vos boucles sont « officielles », elles n'auront pas autant tendance à gonfler comme avec une mise en plis et de grosses boucles obtenues par subterfuge.

Et si vous êtes en transition, je pense que vous adorerez l'effet obtenu par les doubles couettes.

Traçage pour les coiffures plus compliquées...

Un bon traçage est indispensable pour éviter de s'entendre dire quand on a 6 ans, en CP, par un camarade de classe, déjà très observateur : « *oh, mais tu as des autoroutes sur la tête !* ». Déjà, séparer l'ensemble de la chevelure en deux, d'une oreille à l'autre en passant par le sommet de la tête. Isoler la portion supérieure à l'aide d'une pince ou d'un élastique, pour éviter qu'elle ne prenne trop l'air.

Déroulé des opérations : assurez-vous que l'ensemble reste toujours humide pour travailler confortablement. Commencez par le bas de la nuque, tracez une ligne horizontale (env. 1 cm de large) ; dans cette bande de cheveux, que vous ré démêlerez rapidement (à la brosse plate et non pas au peigne !), vous allez ensuite isoler une première mèche ayant à la base une forme de petit triangle ou de carré (env. 1 cm de côté). Lorsque vous tenez la mèche en main, étirez-la bien en travaillant, autant que possible, à la perpendiculaire du cuir chevelu. Il s'agit en fait de débiter dans votre mèche de « recul » que vous avez déjà isolée, afin de ne pas avoir à reprendre le pic à tracer à chaque fois..

Astuce : le traçage en quinconce (façon mur de briques) permet d'éviter de trop laisser voir le cuir chevelu, surtout si le cheveu est court. L'idée étant que chaque tortille, tresse ou vanille se pose à l'endroit de la séparation de la ligne du dessous. Cette technique peut être utilisée partiellement pour mettre en forme un afro long, afin de faire retomber les mèches avec ou sans tortilles, là où vous voulez...

Le traçage du dessus de la tête est primordial pour ne pas ressembler à une fillette de 4 ans. Evitez les quadrillages trop football, de grâce : il n'y a que les mères qui assument leur ouvrage, croyez-moi, leurs victimes ont la rancune tenace, surtout lorsque l'on exhibe les vieilles photos ! La raie au milieu est, selon moi, à proscrire. Pensez à faire des lignes de mèches plus courtes courbes, par exemple, façon « haricot ». Un travail puzzle certes, sans doute fastidieux au départ, mais que vous ne regretterez pas, devant le rendu.





Tortilles libres, ou l'art chicissime et modulable de stimuler la pousse !

Vous rêvez de coupes plus élaborées ? Pour vous échauffer, commencez donc par la technique qui porte bien son nom. Tortille ? Hein, quoi ? Qui m'appelle ? Ah... Tortilles !

Vous l'aurez compris, c'est ma coiffure fétiche. Je la trouve bien pratique. La plupart des mouettes qui souhaitent faire pousser rapidement leurs cheveux ont adopté cette technique ; en général, elles en ont redemandé, plusieurs fois. Pour l'aspect chic, pratique, une bonne alternative à l'afro lorsque l'on souhaite porter un tailleur ou une petite robe. Vanessa y a eu droit pendant des mois, ainsi que Bibiane ou encore Princesse Lila. La facilité à les réaliser est fonction de la nature et la texture du cheveu, mais surtout, de son état.

On peut tout faire avec des tortilles, avec des vanilles ! Différentes coiffures possibles : couettes, chignon, etc., l'imagination sera la seule limite. A tenter aussi le « twist out », c'est la coupe que vous obtenez lorsque vous démontez vos vanilles après quelques jours, sans redémêler.

Mes cheveux tortillent seuls, naturellement, je n'ai recours à cette technique que pour mettre en forme certaines mèches parfois capricieuses sur l'avant de la tête, dans la fameuse zone spaggetti.



Le principe :

Contrairement à ce que vous auriez pu lire ailleurs, vous pouvez parfaitement très facilement les réaliser à la main. Il s'agit de prendre une mèche et de l'enrouler sur elle-même, en l'étirant. Un peu comme lorsque l'on s'ennuie et que l'on tortille ses mèches de cheveux au doigt... Les cheveux de la mèche se groupent et forment une belle tortille à un seul brin. Avec un peu de pratique, ou si vous les réalisez sur autrui, la technique du palm rolling peut vous faire gagner de précieuses minutes.

Certains les tressent à la base, à l'Atelier, nous le faisons parfois, mais uniquement pour les mèches très cassées à la racine, lorsqu'il y a peu de cheveux. En général, sur tout le pourtour de la tête. Vous pouvez bien entendu également utiliser cette astuce si vous voulez réaliser des vanilles.

Temps de réalisation :

En général, il faut une heure et demie pour faire une tête entière, quand l'afro se porte fièrement, du haut de ses 3 à 5 cm. Sur Princesse Lila, la demoiselle la plus crépue qu'il m'ait été donné de voir, à quasi 25 cm, évidemment, il faut plus de temps. Si vos cheveux sont longs, il s'agit plus d'une méthode à connaître afin de la combiner avec d'autres techniques facile à réaliser (chignon express par exemple). Vous savez bien que nous ne recommandons pas les coiffures protectrices, puisqu'il est important de rester en contact avec la matière, qui sera après la dépollution, je le répète, complètement transformée.

Coiffures "Protectrices" Communes

Les vanilles, grand classique

Pour tous, cette coiffure est plus facile à réaliser avec assistance, dans un premier temps. Il y a ensuite ceux qui possèdent le tour de main, et les autres... Ma cousine Laetitia peut passer des heures à en faire, en papotant gaiement, sans jamais paniquer devant la masse de cheveux ou pour le tracé... enfin, sur les autres, moi, je n'ai encore jamais eu cet honneur, mais ça viendra, puisqu'elle assure qu'elle pourra le faire, je cite « à l'aise ». A l'heure où je vous écris, j'attends toujours...

Après avoir préparé la texture, il vous faudra maîtriser l'art du traçage, car pour avoir de jolies vanilles, le tracé sera déterminant. Commencez par la nuque en remontant par bandes jusqu'au sommet de la tête. Séparez la chevelure en deux ou quatre pour mieux vous organiser. Isolez votre première mèche, comme pour la tortille, mais cette fois, séparez la en deux.

Pour obtenir votre vanille, faire alternativement passer chaque brin l'un au-dessus de l'autre, jusqu'au bas de la mèche. Dans le sens des aiguilles d'une montre par exemple. Pour un meilleur rendu, vanillez en faisant du « presque surplace ». Si vous travaillez en tenant la mèche à la perpendiculaire de sa base, la vanille tiendra mieux, plus longtemps. Avant de la reposer, donnez-lui la direction voulue pour le tomber final. Recommencer sur toute la longueur de la bande horizontale, puis tracer la section suivante, etc...

Pour la finir, surtout quand le cheveu est un peu abîmé, il peut être utile, vers le bout de chiper quelques cheveux d'un groupe pour les passer dans l'autre... vaniller jusqu'au bout, et hop ! Le tour est joué.

Tresses, nattes...

avec modération surtout s'il y a beaucoup de casse !

J'ai appris à natter sur les élastiques de la récré, en primaire. Dès l'âge de 7 ans, je coiffais ma tante souvent, pas le choix, à la campagne c'est l'entraide obligatoire, chacun se rend service.

Et plus tard, les expérimentations : Ah, l'époque synthétique avec des rajouts ! Sur ma propre tête, 7h chrono pour 200 nattes à rallonges jusqu'à mi cuisse ! Pour danser et faire le ventilateur, c'était absolument nécessaire ! 8 paquets de mèches... quand même, ça pèse son poids. C'était le temps jadis... avec son lot d'anecdotes : Je me souviens surtout de la tendinite qui m'a immobilisé le poignet pendant 8 jours, impossible de porter la moindre bouteille d'eau !

Ça nous laisse perplexes...

Ma femme, c'est comme le petit poucet, pour savoir par où elle est passée, je cherche les mèches qu'elle sème partout puisque qu'elle ne les serre pas assez, de peur de se fragiliser le cuir chevelu. Un jour, je l'avais perdue en randonnée, mais j'ai retrouvé sa trace grâce à la mèche restée accrochée sur une branche !

L'aventure tourne au drame quand, en donnant à manger au chat, la longue tresse tombe dans la boîte de thon... mais bon, ou quand, en salle d'accouchement, le fil de la perfusion se prend dans les méandres tentaculaires de ma coiffure. J'ai arrêté ça : impossible de dormir accompagnée avec cette folie, sans risquer de se faire scalper ou de gratter son voisin.

Tout le monde sait faire des nattes, mais quand il s'agit de les plaquer, souvent, on les nomme tresses, allez comprendre... (cela dépend de quelle partie du monde vous venez). Tracer les raies qui vont délimiter la tresse pour obtenir par avance la mèche de cheveux à partir de laquelle vous travaillerez. Procédez par petites sections, pour être plus précis, éviter de s'emmêler les pattes dans la masse – qui sera, au fil des mois, de plus en plus volumineuse – mais en cas de souci, vous pouvez bloquer votre ouvrage avec un séparateur mèche, afin de démêler posément. Pour faire des tresses plates, il faut maîtriser la technique des tresses libres. Pour faire une tresse plate, on natte le long du crâne, tout simplement.

1. Délimiter une section de cheveux (mèche) à l'aide d'un peigne ou d'un pique
2. Démêler la section pour faciliter le nattage (la section peut être courbe, droite, en plusieurs parties, pour faciliter les motifs)
3. Séparer le devant de la section et partager en trois brins (celui de gauche celui du milieu et celui de droite)
4. Croiser le brin de gauche sous le brin du milieu. Le brin du milieu devient le brin de gauche
5. Croiser le brin de droite sous le « nouveau » brin du milieu. Le brin du milieu devient alors le brin de droite
6. On recommence en croisant le brin de gauche tout en rajoutant un brin de cheveux supplémentaire (contenu dans la mèche de recul).

A combiner astucieusement, par exemple juste avec une « barrette de tresses » ou une demi-tête... ou un bandeau de cheveu (une mèche de part et d'autre de la tête, éventuellement en faisant une raie de côté que l'on attache ensuite sur l'arrière de la tête en ayant plaqué les mèches).





Les recommandations de la mouette tranquille pour les vanilles, les tresses ou les tortilles

Pour les soigner ?

Humidifier avec le vapo quotidien. Pour les faire briller, vous pouvez ajouter une mini noisette de beurre gourmand ou de cire sérénité, toujours en ayant humidifié l'ensemble au préalable.

Et pour laver ?

Il est possible de laver les cheveux sans défaire la coiffure, il faut cependant s'y prendre avec douceur, et laver en longeant les raies, dans le sens du tomber de la coiffure.

On les garde combien de temps ?

Selon leur longueur et leur grosseur, on reste tranquille entre 10 jours et 3 semaines car il y a moyen de les laver sans tout démonter. Attention : se garder de la conserver plus de trois semaines : les cheveux pourraient commencer à « lockser »

Pour les défaire ?

Bien humidifier l'ensemble et ajouter un peu d'huile de soin, pour faciliter le démêlage. Mais en général, sous la douche, en étirant les mèches ou en passant le doigt au milieu de chaque portion, cela part tout seul... en plus vous aurez une jolie coiffure toute bouclée en sortant ! Coiffure qu'il faudra quand même redémêler à fond au bout d'une semaine, grand max. Sans quoi de flemmardise, vous passeriez à négligence !

Un dernier conseil ?

Le souci avec ce genre de coiffure, c'est qu'il n'est pas malin de vouloir en faire dès la sortie de la dépollution car alors vous ne pourrez pas apprendre à ressentir la transformation de la matière... occupée à rentablisser la coiffure, vous pourriez bien vous retrouver avec des pellicules par manque d'hydratation !

Après votre dépollution, privilégiez les afros avec les boucles groupées, les tortilles au gant ou les coiffages espress comme les doubles couettes. Vous aurez ainsi plus accès à votre cheveu durant la phase de rééducation.



Chignon,

l'art du remonté de cheveux « Nawak »

Inspirez-vous des chignons de nos mères et grand-mères... les visualisez-vous ?

Bien. Maintenant, pensez aux vieux films historiques qui vous ont plu, ou même ceux, plus récents, où l'héroïne avait des mèches folles... A présent, superposez ces images à celles de la danseuse étoile, ou de l'hôtesse de l'air au chignon sévère. Classe certes, mais moins glamour. Voilà, c'est tout ce qu'il y a à savoir, il faut vous affranchir des barrières, des cadres et des conventions si vous voulez le chignon de votre vie. Osez.

Le chignon, avouons-le, c'est l'art de la débrouille, le cache-misère aussi parfois, il peut être simple, complexe, avec un bandeau de cheveux devant, des mèches... Votre imagination est la seule limite. Vous pourriez d'ailleurs commencer à vous entraîner à rassembler la masse durant votre prochain shampooing, pour créer des styles.

Tout le monde s'amuse à ça, non ? Essayez...

Bien sûr, il vaut mieux s'entraîner un peu avant un grand jour, mais sachez aussi qu'en général, les meilleurs chignons, sont ceux que l'on improvise, avec un bic, une baguette chinoise ou celui que l'on fait pour s'amuser – loin de toute pression – le soir avant d'aller dormir ou pour la douche. J'en connais qui sont passées expertes dans l'art du chignon à deux ou trois pinces, seulement. Et même une qui porte le chignon pour aller en camping tellement c'est pratique ! Vous pouvez venir apprendre !

Notre mouette chanteuse d'opéra n'en revenait pas, à la veille d'un concert, en deux minutes, l'afro tristounet s'est transformé en coiffure royale, parfaite pour monter sur scène avec une robe de velours rouge, dans toutes les salles mythiques d'Europe ! Elle a d'ailleurs récemment été lauréate d'un concours de chant en Italie.



Pour débiter, pensez à travailler sur une matière bien hydratée au préalable, pour être plus facile à vivre. Votre vapo sera votre meilleur atout. Vous avez besoin d'épingles à chignon courbes, en métal, ou en plastique. Un élastique et peut-être quelques barrettes... c'est tout. Pour que le rendu soit à la hauteur de vos espérances, sachez qu'en cas de casse importante sur l'avant, l'astuce tortilles prend tout son sens, à utiliser sur toute la zone fragilisée pour faire oublier les trous ! En plus, cela donne un petit style, d'avoir des boucles qui retombent...

Un second miroir ou un complice peuvent être utiles au début, mais le ressenti des doigts est l'indicateur le plus fiable pour déterminer l'harmonie et la solidité de l'ensemble.

Et pour piquer l'épingle et s'assurer que l'ensemble tienne correctement ? Procéder par étapes, par exemple en commençant par la zone arrière pour dégager la nuque.

Torsadez la zone à isoler, façon chignon banane, implanter l'épingle une première fois légèrement sur la partie à bloquer, à peine plus loin que la torsion en positionnant les dents vers le haut (votre épingle ressort). Puis d'un mouvement souple « façon vague de fond », l'épingle repique dans la zone à marier, en repassant à la parallèle, sous l'endroit où elle a été piquée au départ, pour se retrouver à longer le crâne, harmonieusement, puisqu'elle est courbe !

En procédant en plusieurs étapes, surtout si le cheveu est court ou abîmé, en rassemblant peu à peu les sections de mèches pour suivre le mouvement souhaité, on arrive facilement à un résultat permettant de « cacher les coutures »... et qui donne envie de porter des chignons plus souvent ! Lorsque le cheveu est un peu court, vous pouvez, grâce à ce procédé, donner une ambiance de relevé de cheveux façon chignon totalement bluffante.

On peut même faire des chignons façon Hermès, en utilisant un tortillon en guise de bandeau puis en enroulant la masse de cheveux autour ! C'est également une méthode qui fait des merveilles pour les têtes en transition.

Vous pourriez aussi aller réviser tout ça sur la chaîne Youtube de l'Atelier Tortille... on vous explique pas à pas comment procéder. Avec en prime une démo de pose d'un bijou de tête de chez KINANOE qui fait merveille pour agrémenter avec élégance vos chignons très festifs !



Astuce bonus :

il peut être utile de rentrer les pointes à l'intérieur du chignon surtout si le cheveu risque d'être très exposé au soleil. Mais il existe de forts jolis chapeaux en crochet maintenant, extensibles, avec de jolies couleurs, ce serait dommage de s'en priver ! Et pour ceux qui marchent vite, pensez à glisser une ou deux épingles à cheveux dans votre chapeau pour l'aider à tenir en place. Sur le Borsalino aussi ça fonctionne très bien !



Incredible.. mais vrai ! Des chignons réalisables en 10 minutes chrono !

Cérémonie, sur votre 31 vous dites ?

Mariée postiche ?

Pour le grand jour, beaucoup (pour ne pas dire toutes) avouent avoir lissé, défrisé, tissé, perruqué, méché, ou même outrageusement postiché pour faire croire (ou espérer ?) à la famille, qu'enfin on pèse, on maîtrise à l'aise nos déboires de cheveux – on peut se payer les spécialistes.

Oui, enfin, on pourra poser avec une jolie robe meringuée pailletée avec un adorable chignon « cascade de bouclettes plastoc », sur la photo ça brillera sans doute un peu trop mais... un petit coup de photoshop et ça fera naturel. Tante Clémence sera tellement fière, elle a horreur des cheveux façon-façon, surtout pour se marier au pays, l'honneur de la lignée est en jeu.

Justement. Qu'en dira votre fille, dans quelques années, les yeux en soucoupe devant la photo de mariage ? Elle verra surtout la robe et ça lui rappellera sans doute les dessins animés dont on ne manquera pas de la gaver (les médias sont tellement rusés) et puis... la cascade bouclettes, ça en jette, à l'image.

Ne vous étonnez donc pas si l'enfant, inspirée par l'image idyllique d'un cheveu qui n'existe pas, vous demande un défrisage avant son premier soutien-gorge. Même si vous vous souvenez que ça grattait quand même un peu là, sur la nuque et que pour dormir le tissage faisait un effet casque moto. En fait, ça tirait et grattait tellement que l'artifice a quelque peu gâché la lune de miel.

Mais les femmes de la nouvelle génération ne sont pas des femmes qui obéissent à leurs tantes sans réfléchir, en principe. Au moins, dans cette délicate affaire, l'homme, pour une fois peut être d'un précieux secours. Voyez plutôt :

Un mari très amoureux a passé sa nuit de noces à essayer de retirer le tissage de sa femme, bien trop serré !

La cérémonie fut épuisante, impossible de sourire trop largement pour les photos ou de faire honneur au buffet, en effet la mastication risquait de faire sauter les coutures, quant à bailler, n'en parlons même pas !

Les tantines méprisantes face à ses plaintes ont juste répondu, laconiques « Il faut souffrir pour être belle ».

Quand vint le soir, la nouvelle épouse à bout de nerfs et déjà en larmes, attendait son mari sur le lit, la lame *Gillette* à la main.

Ah, être une petite souris pour assister à la scène ! L'homme en smocking encore, la main tremblante tenant l'objet hautement tranchant, suant à grosses gouttes devant chaque point, inquiet à l'idée de couper en même temps les mèches de cheveux tressées dessous en spirale...

Je me souviens d'une femme, défrisée à force de pression par sa famille au pays, pour faire plus « propre » Mais aussi, de celle vue dans un documentaire, qui est arrivée avec de jolies locks qu'on aurait pu arranger en chignon, qui a fini avec un look douteux de voiture volée : perruque plastique et bleu criard sur les yeux. Parfait avec la robe meringuée.

Il y a Elodie, que son mari a tondu pour en finir avec le cheveu défrisé. Il la trouve si belle ainsi, elle-même se sent bien. Du coup, c'est sa coupe de prédilection, ils ont amorti le prix de la tondeuse. Elle se sent bien avec sa nouvelle tête, son mari d'ailleurs, la trouve magnifique et ne se demande pas si elle ressemble à un homme, il connaît bien sa femme.

Sinon, nous avons Vanessa qui a sauté le pas avec une robe à tomber, à faire baver les princesses des contes de fées et un chignon « tralala » de l'Atelier : pour dompter sa masse impressionnante, un subtil drapé de tortilles, carrément.

Son nouvel époux n'a pas arrêté de la féliciter de toute la cérémonie pour son choix de coiffure, ses tantes aussi. Les fameuses tantines, on les aime aussi pour ça, elles retournent leur veste à chaque fois que l'on ose !

Il y a Djulia et Joseph, qui sont très amoureux ! Financiers tous les deux au Luxembourg, ils n'ont rien du mode bohème... lorsqu'elle a dit oui, Djulia, femme ébène et crépu-issime (si vous permettez l'expression) avait sorti l'afro géant. Elle.

Il y a Moussa qui a appelé plusieurs fois à l'Atelier et a fini par réussir à y traîner sa chérie, *in extrémis*. Le mariage a lieu dans une semaine, ils prennent l'avion le soir-même. Il était moins une !

Après le soin et la dépollution, nous coupons les dernières mèches souffreteuses qui pendouillaient par endroit ; comme qui dirait, des cheveux décédés, déjà.

Mais, à la base la racine était belle, tout comme la fiancée... vu la longueur il n'y a rien d'autre à faire que des tortilles au gant mais comme le cheveu, enfin, pétille de santé, Mademoiselle se sent belle, elle sourit au miroir et son futur est ravi. La suite de l'histoire ? C'est un mail que j'ai reçu quelques semaines après... avec les photos du grand jour, un peu trop de maquillage, mais bon. Un mariage, il faut assurer, à cause des traditionnelles photos, ça laisse des traces, à vie, autant paraître à son avantage.

« **Bonjour Zala,**

Nous sommes de retour à Paris depuis quelques semaines.

En ce qui concerne mes cheveux, tout le monde à Dakar a apprécié mon nouveau look. Ce qui est bien c'est qu'ils adhèrent tous à l'idée de retourner au naturel et laisser tomber tout ce qui est défrisage, tissage... Il faudrait vraiment que tu viennes dans le cadre de tes cours, je t'assure !

Ma mère apprécie beaucoup le concept même si au début elle était un peu sceptique, cousines et amies sont prêtes à passer à la coupe afro. Vraiment, j'ai eu un succès fou même si les premiers jours je n'ai pas osé dévoiler ma tête à ma mère. Bon ça, c'était la bonne nouvelle.

La mauvaise c'est que j'ai pas osé me marier avec les cheveux courts j'ai donc été obligée de trouver une alternative*. J'espère que tu ne seras pas trop déçue ?!! Je t'ai joint quelques photos de la cérémonie.

****(en effet, les photos montrent une espèce de tissage perruque avec un dégradé et des bouclettes qui brillent beaucoup, ce n'est sans doute pas dû au soleil radieux de ce grand jour...)***

***A très bientôt,
K.***

PS : Quand le photographe me ramenait les photos, forcément, il a vu mes cheveux naturels et m'a dit qu'il aurait préféré que je laisse mes cheveux au naturel. Sourire... »

Je souris aussi et je médite, je médite... et c'est plus fort que moi, non vraiment, la nouvelle épouse de Moussa est tellement plus jolie nature, je suis d'accord avec le photographe. Mais qu'importe mon avis ? Chacun fait comme il peut pour faire ressortir sa beauté singulière. Pressions familiales. Ah ça, c'est sûr que c'est d'un compliqué les cérémonies, soirées de grandes célébrations ! On ne sait jamais quoi mettre ! A moins d'avoir une fée sous la main...

Justement, nous proposons à l'Atelier des séances conseil de préparation capillaire pour les futures mariées. Ça fera déjà un souci de moins. Parce qu'il faut encore trouver la robe !

Ma petite sœur An-Liz, le petit rossignol officiel de l'Atelier, se jette à l'eau en Août 2015, en voyant les rebondissements de la première séance d'essayage, je me dis qu'on n'est pas rendus, avec une Diva pareille, il faut LA robe. Mais pas la meringue, ni l'effet rideau ou la robe à plumes de pigeonne. La mariée est petite. Le casse-tête !

Arpenter toutes les boutiques vintage en sa compagnie à la recherche de sa perle rare risque donc de prendre du temps.



Je bénis le jour où notre mère a ressorti la vieille machine à pédales pour nous apprendre à coudre ! Enfin, même si comme vous savez, ma carrière de styliste est morte dans l'œuf, ma petite sœur au moins a continué, brillamment.

Marysek est fée-créatrice : à partir de matières diverses, elle conçoit des accessoires mais surtout des robes à faire pâlir d'envie toutes les starlettes pailletées ! Tout le monde n'a pas la chance d'avoir dans ses placards une robe de déesse, couleur du temps d'automne en velours changeant, au drapé gréco romain. Moi si...

J'avais une soirée au Louvre un jour, une projection conférence sur la peinture, tralala, puis dîner avec vue sur les merveilles de Rodin. C'était le moment où jamais de ressortir cette pièce unique et d'annoncer la couleur, le style qui marque les esprits. D'autant que, même si je l'ignorais, la conférence portait aussi sur les couleurs, les matières : j'étais pile dans le sujet, parfaitement en harmonie avec les tableaux de Titien.

Et pourtant, je n'avais pas eu le temps de me coiffer, j'y suis donc allée avec la tête version « lavez, secouez, c'est prêt ! » par conscience professionnelle je suis allée vérifier à mi-soirée si ma coupe de cheveux avait changé, je me suis trouvée bien coiffée dans les si jolies glaces du Louvre.

Le plus dur a été finalement de choisir entre les différentes paires de chaussures... (que l'on se rassure, certes je consomme, mais je recycle aussi : les copines en profitent, enfin, sauf Gina, ses pieds sont trop petits, vraiment).



Et les Locks ?

Fina – Iboqueen (créatrice géniale) – se souvient : *« ma pire expérience capillaire ? Quand j'ai voulu démarrer des locks, je suis allée dans un salon qui m'a mis une espèce de goudron sur la tête, une pâte noire et collante, pour fixer les mèches. En me disant « surtout n'y touche pas pendant plusieurs semaines. Au bout de 4 jours, macération aidant, cela me mettait mal à l'aise... malgré mon envie de faire des locks, j'ai tenté d'enlever ce produit, et là : impossible. J'ai dû finir par couper, pour repartir ensuite en locks à la roots. Mais ce produit-là, c'était une horreur, rien que d'y repenser j'en frissonne. »*

Une autre histoire de locks. Emilie, trop pressée sans doute de fixer les siennes, a mis de la colle à tissage. Avec des élastiques en caoutchouc. Eh oui... Pour enlever tout ça, après plusieurs semaines de doute, elle a fini par mettre du dissolvant, puis une huile car l'élastique fondu ça ne pardonne pas, mêlé à de la colle à tissage, c'est même pire. Tortille à la rescousse ? Quelques heures d'huile de coude plus tard, mille ruses et puis voilà. Nous en sommes venues à bout. J'en ai eu jusqu'aux coudes, justement, de cette pâte infâme.

A chaque élastique enlevé, un éclat de chewing-gum élastique s'envolait pour se coller comme une mouche, où justement on voudrait l'éviter. Mon jogging rose n'y a pas survécu et j'ai longtemps eu le tour des ongles noir. Du goudron, comme incrusté dans la peau des cuticules.

Il y a locks... et locks

La première fois que j'ai rencontré Trevor, il n'a pas dû comprendre ce qui lui arrivait. Ce n'est pas commun qu'une femme vous saute dessus ainsi dans l'escalator, à la sortie du RER pour vous demander un numéro de téléphone en vous disant : je vous expliquerai. Comme ça, sans prévenir.

L'homme semblait, de dos en tout cas, d'une élégance certaine, avec un manteau bien coupé. Il tenait fermement une boîte à la main, soignée, un étui de saxophone. Un musicien ? Alors, pourquoi ces vieilles dreadlocks qui menaçaient de tomber en lambeaux ? Je n'arrivais pas à comprendre. Elles faisaient triste mine, m'envoyaient des appels de phares. J'ai donc passé tout mon trajet à inventorier sa tête, minutieusement, du bout des yeux. Je n'avais pas de livre.

Vous me direz qu'on ne dévisage pas les gens, surtout dans les transports, c'est vrai mais il était de dos, et puis vous avez dû remarquer que certaines bonnes manières se diluent vite en ce qui me concerne : quand la curiosité est plus forte que tout. A cette période là d'ailleurs, je venais de mettre au point l'huile énergisante et une cire pour faciliter le démarrage des locks ou reprendre les racines... ce cobaye là me plaisait beaucoup, de nuque.

Alors, mauvaises manières pour mauvaises manières, en sortant du RER, j'ai couru après lui (c'est qu'il marchait vite !), un peu essouffée je le rejoins dans l'escalator. *« Monsieur, Monsieur, excusez-moi. Enfin je vois son visage, il a l'air gentil. « Vous pourriez me donner votre numéro ? » « Cela concerne vos cheveux, on vous offre un soin, je vous expliquerai plus tard »*. Et là, il me répond, avec un accent anglophone (zut, il n'est pas d'ici ?), un peu étonné mais pris en sandwich avec tous les autres voyageurs de l'escalator, il me dicte son numéro. Je l'enregistre, merci Monsieur.

Un peu honteuse de ma hardiesse, j'ai attendu quelques jours pour le rappeler. Mais il faut croire que là encore, mes antennes avaient senti la tête en détresse, je tombais pile : il m'a avoué que cela faisait des semaines qu'il voulait trouver une solution pour sa tête, ne savait pas du tout s'en occuper. Nous avons improvisé un atelier d'urgence à son domicile, pour lui montrer les bases de l'autonomie complète. Depuis, il n'a plus besoin d'assistance, ça se règle naturellement, avec des gestes simples.

Principes à retenir

Que vous optiez pour cette coiffure « définitive » pour des raisons de philosophie, de confort ou de flemme... souvenez-vous qu'il s'agit d'un style qui ne vous dispense pas de rester à l'écoute de vos antennes, il s'agira donc de les soigner avec tout l'amour qui convient, mais sans pour autant en faire trop. Trop de manipulations fragilisent l'ensemble, surtout à la racine, et noyer votre tête de soins trop gras peut vous amener à vous arracher les cheveux ensuite, de désespoir. Vous l'aurez cherché...

Si vous souhaitez en faire à vos enfants, je vous conseille d'attendre que l'enfant ait compris de quoi il s'agissait en substance et soit prêt à accepter les manipulations destinées à soigner cette coiffure. A vous ensuite d'avoir la main douce. Car un enfant qui a mal n'est pas un enfant douillet, son cuir chevelu est réellement sensible au petit cheveu qui tire, surtout s'il cumule les causes de fragilité présentées plus tôt.

Pour les démarrer ?

En laissant Dame Nature faire, ou encore avec des vanilles, des tortilles, des tresses ou par emmêlage par mèche, tout dépend de votre type de cheveu. En fonction du rendu final souhaité, la patience sera toutefois de mise car selon moi, ce n'est jamais très joli des locks avec une forme de tresse s'il s'agit de les laisser telles que. Des années après, ça fait toujours un peu insolite comme pointes.

Attention, si vous envisagez des locks très fines, moins larges qu'un petit doigt, elles seront forcément plus fragiles, il peut être utile d'adopter dans ce cas l'astuce d'Aïssa, : il les vanille régulièrement et a dû en marier certaines, elles étaient trop fines sur la base. Sachez qu'il regrette de les avoir si fines, quand même.

Pour les entretenir ?

Pour éviter le look gâteau d'anniversaire ? Mais si, quand le cheveu devant se casse, et que peu à peu, avec l'âge ça crépite sur le haut, un rien plus désert, avec les autres locks à l'arrière qui pendant et attendent la mort. Plus que jamais, suivre les bases de jardinage ! On n'ébouillante pas, on ne se badigeonne pas d'huile à l'amande achetée dans un salon, pour se rendre compte ensuite qu'on baignait dans la paraffine mais surtout, **on veille à sa santé.**

Définir leur forme sur la longueur et les racines

Passer les mains de dedans en longeant le cuir chevelu, sur base humide, cela aide à séparer les racines en douceur. Bien sûr on ne travaille que sur base humide, de préférence après avoir appliqué de la cire capillaire, ou de l'huile de carapate par exemple. Méfiance avec les « Bees Wax », contenant la plupart du temps à 90% du... Pétrole. Depuis, vous avez compris la blague et bien ri. Un peu jaune, mais on ne vous y reprendra plus.

Tourner pour reprendre les racines ? Facile ! Mais pas à chaque shampoing. Ni tous les jours, pas même devant pour avoir l'air nickel au bureau car sur base fine, au bout de quelques mois...vous pourriez regretter cette diligence. Prendre la mèche au niveau de la racine entre le pouce et l'index et procéder comme indiqué dans le chapitre Tortilles, cette fois encore, en étant à la perpendiculaire du point, façon racine pyramide, vous permettez à l'ensemble des petits cheveux de rentrer dans le rang ! A faire avec modération.

Tourner 3 à 4 fois durant le premier mois, 2 fois pendant le mois suivant. Ensuite, une fois par mois, voire moins. Si vos locks sont fines, à terme, vous ne les tournerez plus guère, mais vous contenterez de passer les doigts dans vos cheveux, en glissant le long du cuir chevelu, pour séparer les racines en douceur.



Palm rolling ? Technique qui consiste à prendre la locks et à la rouler entre les mains. Ce mouvement s'effectue de bas en haut tout le long de la locks entre les deux paumes et dans un seul sens. Pour cela, sur base humide, il faut utiliser pour fixer de la cire sérénité, de la glue végétale (raquette) ou de l'huile de carapate, juste pour le coup de pouce car vos cheveux doivent aussi naturellement faire leur part de boulot.

Crépage ? Mouvements circulaires sur la chevelure avec la paume de la main ou d'un gant. Avec cette méthode les racines ne sont pas séparées proprement, à terme cela favorise l'arrachage à la base, d'où les petits points blancs, le follicule est arraché, à terme les locks s'affinent ; mieux vaut l'éviter à partir d'une certaine longueur.

Latching ? La technique du *latching* consiste à « nouer » les dreadlocks locks à la racine. Cela peut se faire à la main ou avec un crochet appelé *latch-hook*. Le principe ? Tenir la mèche à la perpendiculaire du crâne, la torsader pour atteindre le « point pyramidal », de l'index, faire un trou à la base de la mèche pour repasser ensuite le bout dedans. Si vous voulez sécuriser l'ensemble, faites un second trou et ainsi de suite. Attention, on ne repasse pas plusieurs fois dans le même, sous peine d'avoir un résultat « crochet ! ». Dans toute chose il faut mesure garder...

Laver ? Pour les babies, il vaut mieux se concentrer sur le cuir chevelu et uniquement sur le cuir chevelu. L'astuce du vapo pour distribuer le shampooing est toute indiquée dans votre cas. A appliquer uniquement sur cheveux déjà bien mouillés. Si vous avez des poussières, au lieu de colorer et de compliquer l'ensemble, faites dépolluer par un pro et veillez à toujours bien rincer pour éviter les résidus.

On peut dépolluer des dreadlocks. Ceux qui ont choisi cette coiffure lavent leurs cheveux une fois par semaine ou tous les 15 jours. Chacun adopte ensuite la cadence qui lui convient selon l'état de son cuir chevelu et de son mode de vie. Mais inutile de tout démonter lors du lavage, passer les doigts le long du cuir chevelu, comme pour les séparer à la racine sera le geste de base.

Sinon quand ça gratte, il ne faut pas hésiter à laver, la fréquence d'un shampoing n'est pas automatique. Attention aux shampoings démêlants qui ont tendance à laisser des résidus. Oubliez l'idée d'emprunter le flacon qui traîne.... oubliez les après-shampoings. Le savon d'Alep et le savon noir d'Afrique de l'Ouest ou le savon de Marseille (attention, plus assèchant) éventuellement additionnés d'un peu de bicarbonate de soude (2 cuillères à soupe par mois, pour éliminer les résidus) peuvent sans problème remplacer le shampoing classique (sans SLS !) Bien rincer, abondamment, à l'eau claire !

Pour un shampoing traitant, il est possible d'ajouter à son shampoing habituel 2 gouttes d'huiles essentielles telles que tea tree, romarin (pellicules), menthe poivrée (effet fraîcheur).

Astuce de Ivan, modérateur de *Boucles & Cotons* (15 ans de dreadlocks) : Quand je n'ai pas le temps de me laver les cheveux et que je veux juste tourner les racines et les nettoyer un peu, je prends une serviette, je la mouille, je l'essore un peu et je frotte vigoureusement ma tête avec ! Cela me permet de patienter 1 ou 2 jours de plus avant de les laver.

Après le shampoing : une cuillère à café d'huile de soins à répartir sur l'ensemble de la tête encore bien humide. Une astuce pour accélérer le séchage en hiver : prendre une serviette bien épaisse et la mettre sur le radiateur pendant le shampoing. Ensuite quand on sèche les cheveux la serviette étant archi-sèche et épaisse, un maximum d'eau sera absorbé.

Pour dormir ? Avec ou sans foulard, à vous de trouver ce qui vous convient le mieux... attention toutefois aux couvertures ou couettes non pourvues de housses ! Enfin, sauf si vous voulez des bouloches pour décorer vos dreadlocks de jolis petits pois... on sait, on sait : c'est tendance, mais vous n'êtes pas obligé de suivre cette mode !



Dreadlocks, reprise des racines, révisez vos puzzles !

Allez vite voir la série de Michelle Gomis « Un petit tour et puis voilà... », la preuve en images : zoom sur une tête puzzle passionnante ! Il voulait qu'on voie son crâne, pour une reprise efficace, un aspect net et des bases bien définies, y compris sur le trou. Mission... impossible ?

Koffi et l'huile qui sentait bon l'amande amère... Le trou prenait presque toute la place : une chute importante, pas seulement due aux hormones ! L'homme était abonné à l'eau bouillante et à cette huile translucide, de la paraffine liquide pure, parfumée à l'essence d'amande amère. Achetée sur un salon spécialisé, tellement peu chère qu'il en avait pris deux. Pour voir la réparation en live, comprendre le puzzle...

Un petit tour et puis voilà ! <http://picasaweb.google.com/Shelley2810/CheveuxFlyers>





Les recommandations de la mouette tranquille

De belles dreadlocks, c'est l'expression de la bonne santé. D'une hygiène alimentaire plus saine. Inutile donc de préciser que vous vous exposez à d'horribles pellicules si vous fréquentez Mc Food et la clique de la Malbouffe. Si vous suivez un régime végétarien, il ne serait pas un luxe de voir régulièrement les lentilles revenir à votre table, l'hydratation interne doit être correcte. Les personnes en contrôle permanent de leur poids, en restriction alimentaire ou ayant tendance aux régimes feraient mieux de rééquilibrer sérieusement leur alimentation avant de se lancer dans cette aventure.

« Live Up », qui porte bien son nom, a eu des dreadlocks en parfait état jusqu'aux pieds ! Lassé de les avoir dans les pattes il a un peu raccourci, pour pouvoir les mettre dans ses poches, mais ça pousse vite ! Il faut dire que les placards de sa cuisine auraient fait rêver ma mère elle-même.

Et sinon côté femme ?

Miss Aïda Flexy du Sénégal, qui porte des locks si fines que ça m'inquiétait même il y a quelques années. Elle mange bien (la veinarde sait faire le tiep et croyez-moi, le sien vaut le voyage), boit beaucoup d'eau et en fait le moins possible : elle dit elle-même qu'elle ne sait rien faire à part les shampooings. Comme elle laisse ses cheveux complètement tranquilles, ça pousse, ça pousse... oui, oui, en plein Paris ! Et pourtant elle était mal partie ! Voyez plutôt : elle a des enfants, des hormones et, puisqu'elle court partout, sans doute du stress (si j'en crois le temps qu'il m'a fallu pour récupérer ledit tiep)...

Les mettre en valeur ?

Selon leur style, vous pouvez tout tenter avec des dreadlocks, et pas trop souvent, pour des coupes éphémères par exemple des chignons inspirés. Attention, éviter de tirer ! Vous pourrez réviser ces notions durant les cours de l'Atelier de votre région.

Mise en plis ?

Humidifier le cheveu, faire des tresses ou des choux avec les dreadlocks, vous pouvez garder la coiffure ainsi obtenue si vous avez un sens artistique inné, sinon, démonter délicatement après séchage nature : vos mèches ont gardé les ondulations !

Et pour en finir ?

Il ne sera pas forcément nécessaire de les raser complètement si vous souhaitez retourner à l'afro court, vous pouvez simplement arrêter de tourner les racines pendant quelques temps avant de couper pour laisser 3 à 5 cm de cheveux. Si vous voulez un peu plus de longueur, il est possible de porter un foulard en bandeau pour retarder la coupe. Attendez-vous cependant à vous sentir désorienté pendant quelques jours...

Enfin, l'Atelier a sélectionné pour vous quelques lockticiens qui s'y entendent aussi en matière d'écologie capillaire, il n'y a qu'à demander ! Mais le mieux est encore de venir apprendre par vous-même, ou de faire former un proche ! ;o)



Notre expert de *Boucles & Cotons* a relu cette section et a tenu à rajouter son grain de sel, pour éviter d'avoir à gérer ensuite des cas désespérés :

« En été, même s'il fait chaud, ne pas hésiter à lâcher ses locks, faire respirer son crâne pour laisser la transpiration s'évaporer et pas macérer dans les racines !

Même chose en toute saison après le sport, absolument laisser respirer sa tête pour éviter les odeurs de linge mouillé oublié dans la machine à laver ! Autre chose pour les sportifs, laver plus souvent, mais le cuir chevelu surtout, en diminuant les doses de shampooing et en évitant de les tourner pendant le lavage, pour pas affiner les racines. Inutile d'insister sur les longueurs.

En cas d'attaché de foulards, pour les feignants comme moi, quand on rentre on enlève tout et on secoue la tête ! Si ça « clignote », on masse un peu pour faire circuler le sang. Pas d'élastique trop serré, j'ai dégarni mes tempes à cause de ça... d'ailleurs tu devrais voir, j'en ai refait, babies de 5 cm à peu près et ça prend bien !

Et en définitive, peut importe le résultat qu'on veut avoir, trouver une routine pas trop contraignante, sinon on se lasse, on change tout et on finit par faire n'importe quoi. Utiliser des produits simples avec parcimonie ! Ça suffit largement, des cheveux propres et en bonne santé brillent suffisamment sans les noyer dans l'huile, ça marche aussi avec les locks.

Après plus de 15 ans de locks, après de multiples errances, produits etc, ce que je retiens c'est : less is best ! Un peu de simplicité, un peu de laisser vivre, un latch de temps en temps, et voilà ! »



TEMOIGNAGE ANONYME

Au commencement était un salon de coiffure spécialiste en matière de locks... sauf pour moi.

Une expérience traumatisante, au travail, à la maison. Des babies desséchées, une tête déjà polluée, repolluée, re-re...

J'en étais venue à croire que mon visage et mon look étaient voués à pâtir de cette image de « Victor l'enfant sauvage ». Et en même temps je devais faire face aux regards interrogateurs, tête haute, en disant « ouais mais c'est normal, t'inquiète, ça fait toujours ça, c'est le début »... avec le recul ça sentait plus la fin...

Et ma faim de naturel, ma faim d'authenticité me faisaient même faire l'impasse sur ma coquetterie.

Puis des doigts de fée sont passés par là : dépollution, (re)-traçage, palm-rolling, etc...

Tout de suite j'ai eu envie de tout savoir faire par moi-même tellement ça avait l'air simple (parce que vous comprenez, je suis une grosse fainéante, ça va de soi). Et là, c'est comme si mes locks attendaient depuis des mois sur le starting block qu'on leur lance le « go » ; elles se sont fait plaisiiiiir ! Ça pousse, ça pousse... et ça laisse sans voix les inquiètes qui pensaient que, vu ma nature de cheveux, ça ne pousserait jamais !

J'ai même fini par développer des astuces moi-même pour sublimer mes « lianes ». Mais attention, elles m'ont clairement fait la tronche pendant un an lorsque les vieux travers du surgraissage sont revenus me hanter. C'est bon, j'ai compris la leçon.



"Marianne Plastoc", la fierté nationale

C'était à n'en pas douter une créature de clip.

Une jolie barbie noire.

Trop soignée pour être réelle, sans doute.

Cette fille, quand je la croisais dans la rue, elle me filait de ces complexes... pas étonnant qu'elle leur fasse tourner la tête.

Au moment où je convertissais la mienne au naturel à 100%.

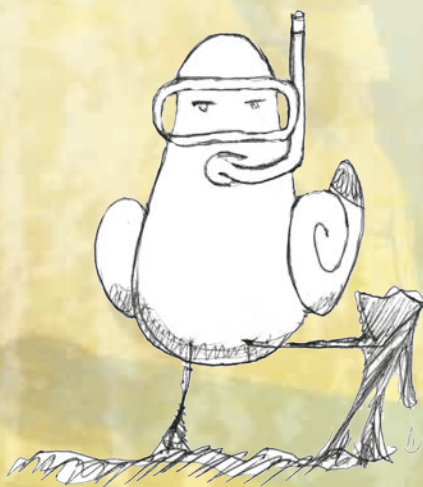
A l'époque où tous regardaient Tony Braxton avec un œil trop brillant pour être juste le reflet de l'écran, elle tenait la distance, elle, dans la sofstics attitude.

Elle a pourri l'un de mes plus jolis rêves.

Mais peu importe, ce n'est pas le propos. De toute façon, il n'avait pas l'envergure que je souhaite à mes antennes, en tout cas, pas à ce moment-là...

Enfin, il m'aura donné l'occasion d'une petite chronique estivale.

Je voulais juste vous dire, qu'un jour, finalement, quand je la vis de très près, du haut de mes talons compensés, c'est avec une espèce de joie malsaine que j'ai pu constater qu'elle aussi avait des misères : petits follicules blancs, desquamations.



C'est qu'elle était abonnée aux rajouts
Marianne !

Mèches rassies... voyons voir, serait-
ce un.... trou, là, sur le côté ?

Hum, Marianne, la légende a menti.

Cela dit, chacun son style, je n'ai ja-
mais rien eu d'une créature de clip et
finalement, je ne m'en porte pas plus
mal.

Le plastique c'est toc en plus !

Le monde qui t'entoure est déjà d'ac-
cord.

Arrête donc de te gaver de magazines,
de ne vivre que de tendances.

Ça sonne creux, tout le monde s'en
rend compte, souvent trop tard.

Pauvre Marianne, condamnée à jouer
la poupée, piégée dans un cercle vi-
cieux et encensée par la critique, au
point de ne plus pouvoir assumer ses
propres cheveux, naturels.



Je suis sûre qu'elle en rêverait, au
fond. J'aurais peut-être pu l'y aider ?

Tiens, je me demande ce qu'elle est
devenue ?

Marianne, si tu me lis, si à l'aube de la
trentaine, à quelques cheveux près, te
voilà devenue presque chauve, nous
pouvons enterrer la hache de guerre,
passe me voir, qu'on en rigole, pour
repartir sur une écologie capillaire,
saine et sans plastique.



Tentation lissage ?

Justement ! Parlons lisseurs, pinces céramiques et compagnie... car nous avons des comptes à régler. S'il peut contribuer à espacer les défrisages, pour faciliter la vie de qui veut garder le cheveu lisse, tout le temps, cet appareil est à éviter si possible, et même il est à fuir quand on souhaite garder son cheveu naturel dans de bonnes conditions. Car, malgré certains modèles réglables, de nombreux « accidents » sont à déplorer. Vous savez déjà... « Avant, c'était le peigne chaud, celui qu'on pose sur une source de chaleur et qui menace de vous rôtir l'oreille... et laisse une odeur de cochon roussi » Yolène.

C'est l'histoire de Farida, qui tient à ses bouclettes. Jeune ingénieure, elle est jolie comme un cœur... elle arrive à l'Atelier pour un problème de mèche. Ah bon ? Mais que s'est-il passé ? Accident dans un nouveau salon ethnique. Farida, bravement avait refusé le défrisage, le wave, le curl, le brushing et la couleur. C'est bien connu, quand vous sortez du cercle vicieux, on vous fait passer pour un alien.

La coiffeuse, vexée d'avoir essuyé tant de refus face à son expertise, s'est donc vengée ; elle a trouvé un moyen détourné pour se rendre utile : « *On pourrait vous lisser la mèche de devant, à la pince, puisque vous la plaquez souvent avec une barrette* ».

Oui... certes. Mais depuis, Farida la pauvre a une mèche lisse, désespérément lisse devant, même quand elle la mouille, même quand elle lave, quoi qu'elle fasse en fait.

Et encore, on n'a pas parlé de Stéphanie, qui elle, a vécu un lissage complet avec la pince qui va au four ! Cette malheureuse retrouve son afro parfaitement, enfin... à part la petite mèche à droite, en haut, sur laquelle le coiffeur s'était escrimé longuement. Ah... cette fois, on n'accusera pas le métissage ni le grand-père qui avait le cheveu lisse. Quoi que ?

Et cette coiffeuse qui, moyennant un forfait mensuel, s'est occupée de la tête de Sabrina, future jeune mariée envisageant un chignon pour la cérémonie ! Laquelle arriva ensuite à l'Atelier, perplexe de ne plus voir son cheveu, pourtant naturel, se mettre en frisettes, comme à l'ordinaire. Que dire dans ce cas-là ? Oups ? Et moi ? Moins soixante centimètres, pour avoir utilisé une pince professionnelle durant 2 mois !!! Les points d'exclamation sont justifiés dans ce cas, croyez-le bien !

Au fait, pourquoi le papa d'Elodie, pourtant intelligent et averti sur les dangers de cet outil, a-t-il eu subitement envie de lui passer la plaque ? Ah oui, c'était à cause du démêlant ou du masque magique qu'il avait essayé d'intercaler entre les soins éco-logiques, fatalement, les cheveux ont boudé. Au lieu de les dépolluer, on les a donc rôtis à la pince. Et il a fallu couper, quasi 10 centimètres... c'est dommage, pour une apprentie si assidue, depuis ses 5 ans !

Ah, Elodie ! Lorsque j'ai rencontré cette jeune mouette, l'heure était grave, il s'agissait d'éradiquer l'invasion de poux avec des potions d'Atelier. La demoiselle avait dégainé la loupe et la feuille blanche pour étudier l'ennemi de près, et là... la colle : « *Comment reconnaître un pou mâle d'un pou femelle ?* ». A présent, moi je sais.

J'ai adoré sa curiosité naturelle, sa vivacité, son côté mouette qui aime comprendre les choses, à qui on ne la fait pas. 10 ans à peine, elle aussi pourrait vous faire cours à présent. Tout comme Mélissa, Fanny l'acrobate, Emma, Nathan, Oriane, Maïja, Candace, Joy, Maël, Lila, Clara, Shaïna « Madame Pastèque » (parce qu'elle en livre à l'Atelier en période de canicule, pour soutenir les efforts des mouettes de la résistance) mais aussi Darnell, Illéa, Lou-Evy, Perle, Laïssa, (experte en dépollution, grâce à sa petite taille), Tanis et les autres... les enfants comprennent tout plus vite que nous, il faudra s'y faire.

Ça nous laisse perplexes...

Grosse fatigue pour Inspecteur Tortille !

Dans cette jolie villa où j'avais établi mes quartiers, il n'y avait pas la moindre lampe halogène. Intriguée par l'odeur caractéristique de moustique grillé, qui revenait souvent - même quand il faisait grand jour et que toutes les lampes étaient éteintes - j'avais pourtant cherché partout, en vain. Pas de cadavre.

J'avais même vérifié la semelle du fer à repasser, les prises électriques, le four et l'arrière du réfrigérateur, au cas où. Mon nez devenait fou.

Cette odeur encore, à 10 heures, puis le lendemain vers 15 heures et le surlendemain encore vers 8 heures du matin pour accompagner le café ! Alertée par un flair habituellement infaillible, j'ai plusieurs fois bondi pour faire le tour de la maison à la recherche de la lampe qui serait restée allumée car le barbecue moustique n'est pas vraiment de nature à me faire saliver... En vain.

Mon enquête piétinait. Il était peut-être temps que je prenne quelques jours de repos.

Au moment où j'allais baisser les bras, j'ai vu la lumière provenant de la salle de bains. En recoupant les faits, j'ai réalisé que c'était l'heure où la demoiselle de la maison, qui travaillait en horaires décalés, se faisait belle avant de sortir à grand renfort de lisseur pour cheveux.

Je l'ai suivie un instant dans les escaliers pour en avoir le cœur net, pour en humer les effluves. Malgré le parfum dans son sillage, mon flair n'a pas été dupe. Mon moustique grillé, c'était donc elle !

On a quand même le droit d'en rire ?

A une fête foraine, une femme a la tête à l'envers dans l'attraction de la « roue ». Au même moment, une jeune fille est en train de marcher tranquillement quand soudain tombe à ses pieds... la perruque de la femme !

Éclats de rire généraux. La femme est quand même venue récupérer son dû (ça a dû lui coûter cher). Heureusement que la honte ne tue pas !

Ça nous laisse perplexes...

C'est l'histoire de Fanny, au naturel depuis 6 ans, portant fièrement l'afro, secoué, étiré, tressé, vanillé... jusqu'au jour où sa meilleure amie lui annonce que si elle souhaite être la marraine de sa fille, pour la cérémonie quand même, il faudrait vraiment arranger ça. Que si elle n'a pas d'argent, elle peut lui payer le coiffeur.

Pour ne pas gâcher la photo de famille, comme elle ne sait rien faire de sa tête en mode événementiel, Fanny a donc opté pour un brushing à la pince lissante.

Au premier shampooing, elle n'a retrouvé qu'un tiers de ses boucles d'origine. Quelques mois plus tard, elle espère encore que les mèches qui pendouillent ça et là, l'empêchant de retrouver un afro normal, finiront par entendre raison...

Encore des histoires de coiffures protectrices...

Ça nous laisse perplexes...

Mais là, c'est le pompon ! Durant la dernière coupe du monde de football, une utilisatrice de facebook affiche la couleur avec le statut suivant « Bien obligée de soutenir le Brésil, malgré de piètres résultats : c'est de là que mon tissage vient ! »

Ça nous laisse perplexes...

Un homme qui souhaiterait rester anonyme précise que pour lui, le port du tissage est une méthode de contraception tout aussi valable qu'une autre.

Un autre en a eu assez de financer pour ses conquêtes, des cheveux synthétiques qu'il n'avait, en prime, jamais le droit de toucher, voilà pourquoi il a tenu à sponsoriser cet ouvrage. Intégralement. Mesdames, nous vous devons une fière chandelle !

Ça nous laisse perplexes...

« Mais oui, mais oui, Tortille en personne a déjà porté un tissage... pour du théâtre, il lui fallait un look d'indienne. Avec des mèches naturelles mais bon. Déjà, la tresse en spirale dessous était inteeeeerminable, après c'est Jo qui a réalisé le montage. Tout ça pour le garder 3 jours sous prétexte que dormir avec donnait l'impression d'être enfermée dans un casque »
Mouette Balance Anonyme.

Ça nous laisse perplexes...

« And the winner is... »

Et la palme d'or est remise à Maïa pour sa vigilance estampillée « Oeil de Lynx sans pareil », de Tahiti au RER parisien, cette mouette-là n'a pas ses mirettes dans les poches !

Ma Chère Maïa, ce prix vous est remis après un vote unanime dans l'équipe ! Cette photo volée dans le RER par un beau lundi d'été, d'une tresseuse debout, appliquée mais pressée de finir son ouvrage initié sur la tête de son amie assise sur un strapontin... il faut dire qu'il y a encore du travail ! Les longues mèches rouges mêlées de noir doivent être intégrées dans les tresses, mélangées aux vrais cheveux, pour un rendu plus naturel ! Les gens autour n'y verront que du feu, enfin, à part les milliers qui ont pu profiter d'un cours de tressage avant d'aller travailler. Et qui s'en souviendront longtemps, cela va sans dire.

Ce prix vous est remis joyeusement, par notre équipe unanime... encore hilare devant la carte postale reçue ce jour par MMS. Mesdames et Messieurs, on applaudit s'il vous plaît, cette tranche de vie du RER D... quelque part, en région parisienne, en l'an de grâce 2014.

Et la couleur ?

Vous n'êtes pas sans savoir que si vous vous engagez dans cette voie, vous vous exposez à des problèmes, surtout si vous optez pour des couleurs de grande distribution ou de salons « à silicone ».

Je me souviens encore de la tête de Cécile, qui semblait grasse alors qu'elle n'avait mis que son beurre habituel, sauf qu'elle venait de refaire une couleur... un coup d'œil sur l'emballage (parfois il faut savoir fouiller dans la corbeille), nous a permis d'identifier le coupable.

J'avais parié ma tête qu'il y avait du silicone dans le soin sérum après couleur.

C'était la seule explication plausible. Ouf.

Donc, vous tenez absolument à colorer, pour des raisons de cheveux blancs principalement (pitié, pas juste parce que vous trouvez ça mode d'avoir des pointes rousses au bout).

Bien, libre à vous, mais ne comptez pas sur moi pour vous recommander autre chose qu'un magasin bio pour choisir votre couleur. Certes, elle durera moins longtemps, mais vos cheveux seront moins secs.

Quant au henné... ah, le henné, souvenirs, petites miettes dans le fond du cuir chevelu et couleur qui souvent dégorge !

Sachez que le noir contient du plomb, à proscrire donc, à mon humble avis.

Le neutre ne semble pas mal, mais ne couvrira pas vos cheveux blancs.

Et l'acajou ? Tant que vous n'oubliez pas les gants... je puis vous dire que les ongles roux, c'est parfois difficile à vivre quand on est jeune lycéenne.

Enfin, la petite astuce à connaître quand on a la chance de vivre au soleil : le jus de citron, le roucou, le cacao vert ainsi que l'huile de carotte participent activement à l'éclaircissement des cheveux...

Une survivante de la honte raconte...

« Oh, moi, je me souviens de la plus grosse honte capillaire de ma vie : le samedi soir, un défrisage maison, suivi d'une décoloration/coloration miel, pour égayer un peu.

Je me suis retrouvée avec les cheveux jaune/orange, on aurait dit de la paille ou du foin... bien sûr, je suis restée calfeutrée à la maison tout le dimanche, malgré un soleil radieux, pour « méditer ».

J'avais 15 ans à l'époque, trop la honte le retour au collège le lundi suivant ce fameux week-end capillaro-cataclysmique !!!

Parce que bien entendu, je n'avais pas eu de quoi me payer une coloration noire dans la foulée pour tenter désespérément de masquer cette horreur visuelle... »

Par coquetterie, pour masquer des cheveux blancs, pour tester un nouveau style. Dangereux ou pas ? Quoi, quand, comment ?

Bon, c'est vrai quand même qu'un organisme déminéralisé produit des cheveux blancs avant l'âge légal... et que le foulard, en congestionnant la circulation sanguine, contribue à accélérer le vieillissement des cellules sur la zone concernée. A bon entendeur...

Plusieurs types de produits de coloration sur le marché ; hélas, même animé de bonnes intentions, votre coiffeur ne vous dit pas tout, a même du mal à s'y retrouver... **la cliente insiste parfois tellement**, a tellement envie de cacher son cheveu blanc qu'il finit par céder... tente de vous proposer des alternatives dont on lui a dit grand bien, lors de la formation auprès de l'industriel, à grand renfort de discours marketing. Vous l'aurez bien cherché.

Pour les urgences, un mascara bio ferait tout aussi bien l'affaire pour camoufler les « fils d'argent » de la coquette.

Dans tous les cas, si vous avez beaucoup de cheveux blancs et que cela vous ronge l'esprit, si vous souhaitez commencer le protocole des soins de l'Atelier, nous vous encourageons à colorer AVANT d'effectuer la dépollution de démarrage. Enchaînez ensuite sur le rythme normal, en y ajoutant un Exfoliant Post coloration (dépollution plus légère).

Vous n'avez pas de cheveu blanc ? Oubliez cette folie ! Si vous avez vraiment envie de vous lancer dans ce périple pour la première fois, je vous conseille fortement d'attendre entre 6 mois et un an. Afin d'être à jour de protocole et d'être attentif au comportement de la texture, au fil des jours afin d'être capable de réagir sans délai.

Jusque là, l'intégration de la coloration dans le protocole de soin de l'Atelier Tortille était prohibée car la santé du cheveu prime avant tout... Mais comme on sait qu'il y a des coquettes parmi vous, que vous nous avez **instamment demandé** des réponses, on a creusé le sujet, beaucoup cherché pour finalement vous proposer des pistes, pour un compromis acceptable, économique et adaptable au protocole de l'Atelier.

Quelques mots sur la coloration chimique pour vous mettre en appétit !

Colorations chimiques minute : temps de pause rapide, durable, économique certes... mais dangereux pour l'environnement, le cheveu mais aussi pour votre santé !

Principe : les agents oxydants (eaux oxygénées, percelles, peroxydes) qui ont pour but de faire gonfler le cheveu, détruisent les pigments (mélanine). Les colorants vont se glisser dans les cavités de la kératine. Les alcalins modifient considérablement les propriétés physiques du cheveu. Bien souvent, ils altèrent sa structure, sa solidité et bien sûr l'élasticité et la brillance. C'est pourquoi, en cas de colorations, et c'est encore plus vrai dans le cas de décolorations, le cheveu devient plus moussieux, plus sec, plus rêche, il est plus fragile, plus cassant. Oubliez donc l'idée d'avoir de grandes longueurs aux boucles bien définies si vous optez pour cette solution. Selon nous, elle est à proscrire.

D'après le rapport paru le 15 février 2001 dans les colonnes de l'« International Journal of Cancer », les femmes utilisant les colorations chimiques sont deux fois plus exposées aux risques d'attraper un cancer de la vessie ainsi que de nombreux risques de problèmes respiratoires. Depuis, de nombreuses marques proposent des formules dites plus douces : comme les colorations ton sur ton, ou les « simples rinçages. » Mais qu'il s'agisse de coloration d'oxydation avec ammoniac ou avec des dérivés, souvent même avec des oxydants ou un temps de pause plus faible, l'agression reste là. C'est le même principe entre le wave et le défrisant. Nous ne reviendrons pas sur la coloration d'oxydation, mais il est important d'informer le public sur ses alternatives dites naturelles...

Coloration semi permanente, temporaire, rinçage

Un seul produit qui colore la couche externe du cheveu et s'estompe soi-disant au fil des shampooings, vite rincé, d'où l'amalgame. Egalement très chimique. Mais les risques de sécheresse et de fragilité ultérieure, dus aux ingrédients pigments colorants chimiques notamment, restent entiers... à proscrire.

Coloration, dite naturelle (échoppes diététiques)

Cette coloration au temps de pause réduit, séduit un public large, mais mal informé. Comme la plupart de ces produits sont achetés en magasins bios, la confusion est facile. Or un petit pourcentage de ses ingrédients sont chimiques et nocifs : pigments de synthèse, agents fixateurs de couleur dont certains sont allergènes, d'autres soupçonnés d'être cancérigènes... avec également de la glycérine et dérivés de silicones (Amodiméthicone, notamment, le seul qui soit biodégradable, mais sur le TRES long terme). Ce qui génère un effet couvercle qui empêchera ensuite la pénétration de l'eau et de vos produits de soin ! Pour l'avoir constaté sur de nombreuses personnes, là encore, le cheveu s'assèche à terme et les boucles sont bien moins définies. Oubliez l'idée d'avoir de grandes longueurs si vous optez pour cette solution. Citons par exemple la marque Beliflor qui peut être un compromis, à condition de colorer principalement les racines et d'espacer au maximum vos applications pour ne pas trop aggraver.

Attention, dans ce cas, nous vous recommandons d'effectuer dans la semaine qui suit votre coloration, un clarifiant généreux (3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, en gommant bien vos longueurs, afin de retirer le vernis ; rassurez-vous, cela n'altérera pas la couleur). Faites suivre ce clarifiant d'un soin profond avec le Concentré Douceur de Mangue pour régénérer la fibre qui aura été trop exposée, à l'aide d'une serviette chaude pour ouvrir les écailles, terminer par une cire contenant idéalement une forte proportion d'actifs anti-âge (Luxe Velours, Turbulente, Sérénité, Amazonienne, Intrépide).

Et la coloration végétale ?

On ne travaille qu'en ton sur ton (par rapport à la racine même si votre couleur initiale était le noir, quand vous étiez enfant), on peut également foncer mais pas éclaircir car cela supposerait de passer par la case chimie, ce qui n'est pas prévu, vous vous en doutez. La coloration végétale gaine le cheveu comme un aimant au lieu de modifier chimiquement la pigmentation. On superpose différentes teintes afin de pouvoir intensifier les reflets, les atténuer ou bien foncer. D'abord, les reflets chauds (rouge, cuivré, doré) puis après le rinçage, on applique le mélange donnant les teintes foncées (reflets bleus et vert). Par exemple le reflet bleu-vert superposé à un reflet cuivré se neutralise et nous donnera un marron chocolat.

Le cheveu blanc prend en transparence, sur le cheveu poivre et sel ou blanc, on obtiendra plus des nuances caramel et miel, un effet « balayage », avec des repousses discrètes. Il est possible de tout foncer, pour obtenir des noirs ou des marrons foncés, **mais cela implique un plus grand nombre d'applications, avec possibilité d'imperméabilisation à terme (un peu comme le henné)**. Si les racines sont blanches et qu'il y a une grande quantité de longueurs teintées chimiquement (plus sèches et très fragilisées), nous vous conseillons vivement de raccourcir avant de compliquer les choses...

Ça nous laisse perplexes...

Mouette ou Pigeonne ?

Warning : restez vigilants concernant les coiffeurs ! Car même en comprenant votre démarche, il y en aura toujours un qui cherchera à vous convaincre que votre couleur naturelle vous durcit les traits, proposera de se rendre utile en décolorant le tout pour enfin recolorer en « miel ». Alors qu'à la base il n'y avait que 3 malheureux cheveux blancs. Ou l'art de vous rendre dépendant. Moi j'appelle ça du SABOTAGE !!!!

Cependant, après avoir effectué maintes recherches sur le sujet, il nous semble que cette voie est bien trop contraignante pour celles qui ont des cheveux blancs. Déjà pour une question de coût (à titre indicatif, entre 60 et 90 euros si elle est réalisée chez nos partenaires) ensuite, à cause du temps de pose et nombre d'applications trop importants (entre 2 et 3 heures, sans être certain du résultat). Elle peut, en revanche, convenir aux personnes qui recherchent juste un reflet. Le souci est que là encore, comme le cheveu est gainé par la coloration, même si vous avez de la chance et que cela ne dégorge pas, l'eau du vapo quotidien rentrera moins bien, avec pour effet une définition des boucles moindre, surtout si vos cheveux sont longs. Attention, si vous n'êtes pas à jour du protocole de l'Atelier (clarifiant bimensuel, voir sur notre site la rubrique Vigipirate), vous aurez du mal à obtenir des résultats satisfaisants, même avec un simple reflet.

Dernière minute : il semblerait que France'in Paris, coloriste géniale mais aux soins onéreux (le salon est près des Champs Elysées !), propose à présent ses pots de coloration végétale à réaliser chez soi. Pour avoir observé des résultats probants sur Agnès et sur Esther, je pense en définitive que cette solution semble préférable aux autres colorations végétales. Le cheveu est clairement moins sec !



Et le Henné ?

Technique traditionnelle des femmes du Maghreb qui l'agrémentent généreusement d'huile d'olive, ce procédé de coloration nous semble acceptable, mais sans l'huile d'olive, sous réserve d'une petite dépollution post coloration pour atténuer l'effet gainant et retirer les résidus éventuels.

Le henné noir contient du plomb, le henné coloré des pigments d'origine chimiques... et si le henné naturel séduit un large public, il n'est pas réellement adapté pour les afros descendants, à cause de l'effet gaine qui empêche l'eau de pénétrer, asséchant au passage **un cheveu déjà pauvre en sébum**. Et même si le cheveu semble plus solide, il devient également plus dur, surtout si vous avez tendance à faire des bains d'huile, vos boucles se définiront à peine et cela vous entraîne souvent dans une spirale de « soins » qui n'en finit pas.

Pour la petite histoire : Nous avons rencontré Carole alors qu'elle sortait d'une histoire de décoloration et recoloration chimique passionnelle certes, mais compliquée et destructrice. Ses cheveux étaient très secs, blondissaient aux pointes, son cuir chevelu était très irrité et les bouts étaient tellement rêches que cela la réveillait la nuit !! Après la phase dépollution, constatant déjà de nettes améliorations et de confort, elle a préféré attendre pour couper en plusieurs fois ses cheveux abîmés. A chaque séance de taille de pointes, ses boucles se définissaient un peu plus et devenaient plus malléables, notamment pour le démêlage. Aujourd'hui, elle s'amuse avec sa texture de cheveux entièrement naturels et a pris le parti de garder les quelques cheveux blancs qui agrémentent l'ensemble.

A VOUS DE SAVOIR... ce qui vous conviendrait le mieux et de bien réfléchir avant de partir sur de la coloration car d'une manière générale, en joyeux flemmards, nous n'aimons pas compliquer le terrain, car notre cœur de métier est la protection sans concession de votre patrimoine capillaire.

De toute façon, c'est votre tête qui en assumera les conséquences, c'est donc à vous de décider comment vous voyez les choses. Mais **selon nous, la solution semi naturelle semble la plus facile à mettre en œuvre dans un quotidien très actif, surtout si la question des cheveux blancs vous mine :**

- + rapide
- + économique
- - d'eau gaspillée durant le rinçage

Astuce de la mouette tranquille, précision exfoliation : Le bicarbonate de soude ayant pour fonction d'activer le shampooing, ne faites pas l'impasse sur ce geste essentiel tous les 15 jours, et ce, même après la dépollution post coloration. Vous pourriez d'ailleurs ne profiter pour faire un soin profond avec le Concentré Douceur de Mangue, pour restructurer la fibre agressée par la coloration.

Si vous souhaitez aller plus loin, nous avons des coiffeurs partenaires qui peuvent vous prendre en charge sur ce sujet, surtout pour une première fois.

Nous ne pouvons pas vous aider plus sur cette problématique, car pour qui veut un cheveu pétillant et rayonnant de santé, facile à vivre en développement durable, nous répondrons toujours qu'il vaut mieux prévenir que guérir, question de bons sens.

Prenez donc vos responsabilités et oubliez l'idée d'avoir de grandes longueurs aux boucles bien définies si vous optez pour ces pratiques. Selon nous, elle sont à proscrire.

« **Qui veut aller loin... ménage sa chevelure... » !**

Ça nous laisse perplexes...

On m'a raconté qu'après une autopsie, une femme ayant fait des colorations toute sa vie avait l'envers du cuir chevelu verdâtre.



Et la perruque ?

Histoire drôle, mais vraie !

Imaginez... le temps jadis... enfin, pour moi...

Angela Davis et son fier afro ont inspiré Dame Bibiane qui, comme tant d'autres, est passée à la perruque afro (mais oui, des perruques, comment, vous ne le saviez pas ?) mais attention, afro King Size... car Dame Bibiane, 20 ans en ce temps-là, ne faisait pas les choses à moitié !

Élancée, chicissime, petit tailleur jupette impeccablement coupé, à faire pâlir les gravures de mode de l'époque, notre gazelle noire part en vadrouille sur ses Platform shoes (ah, les talons compensés, indémodables !)

... Que de regards sur son passage, des envieuses, des admirateurs... grande et élancée, avec ces chaussures, et un afro pareil... forcément, la classe !

Il faut dire qu'avec ses jambes interminables, quand cette élégante fait les boutiques, elle défile façon podium : on ne voit qu'elle ! Elle est la Distinction faite femme.

C'est l'été, les terrasses de Paris sont remplies d'estivants... Saint-Germain des Prés, le lieu rêvé pour du shopping : Mission repérage !

Mademoiselle fait sa Dame, elle inspecte le contenu de la boutique... elle envisage une robe, en expertise le tissu, mais la repose en faisant la moue, elle parade dans la petite échoppe comme Cléopâtre en personne, rien n'est assez beau pour elle.



C'est donc avec hauteur que notre Grâce repousse la pauvre vendeuse, admirative de sa mise certes, mais bien trop empressée à son égard. Non, décidément, on n'ouvrira pas son portefeuille ici.

Mademoiselle en a assez vu... quittons donc cet endroit, dans la boutique suivante, peut-être sera la pièce rare qui emballera son cœur ?

La voici qui se dirige vers la sortie, majestueuse... sans un regard pour la vendeuse, elle n'a pas su la combler, tant pis pour elle.

L'histoire aurait pu s'arrêter là, mais alors vous n'auriez pas eu l'occasion d'en rire... patience... vous ai-je parlé du clou du spectacle ? J'y viens... Cléopâtre elle-même ne fait pas de telles sorties, croyez-moi !

Donc... et quand l'afro croise le clou, oublié là, sur le montant de la porte de la boutique ?

Savourons quelques instants ce moment...

Quand même pas ?

Non ?

Eh si !

Voilà la perruque qui subitement s'envole de la tête de son auguste propriétaire pour se retrouver accrochée au clou.

Il y a des jours comme ça... où l'on pourrait mourir foudroyé par la honte.

Stupeur générale.

... ! ...

Eclair de lucidité, vite réagir !

Et Mademoiselle en panique sur la pointe des pieds, sans même prendre le temps de se retourner vers la boutique, ni d'entendre les rires, qui sautille hop, et sautille, hop, désespérément, hop, en direction du clou.

Vive comme la panthère, car c'est tout de même une grande sportive, la voilà qui rattrape enfin l'objet du délit.

Ouf !

Elle le remet rageusement sur sa tête, tellement fort que la perruque lui arrive presque au sourcil du coup !

Pas grave, au point où on en est...

Tout le monde l'a vue ?

Tout le monde rit ?

Elle ne sait même pas, ne voit plus rien, n'entend plus rien.



Qu'importe...

Dans ces grands moments de solitude, le seul recours efficace est la fuite, toutes les gazelles vous le diront !

Et c'est ainsi que Mademoiselle, détale, de toutes ses longues jambes, sans demander son reste.

Et pendant la fuite, les bruits de ses talons ont-ils résonné plus fort que les rires accompagnant sa course ?

Nous ne le saurons jamais... son cœur battant la chamade a étouffé tout le reste, sans doute...

Le soir-même, c'en était fini du bel afro perruque, FINI, direction la poubelle !

La mode, c'est bien chic et distingué, mais... tant qu'on marche en dehors des clous !

D'ailleurs, comme elle le dit si bien elle-même, plus jamais elle n'a fait de shopping dans ce quartier, les vendeuses sont bien trop pressées de vous vendre de vulgaires chiffons à des prix exorbitants !





Symbiose

La quiétude, tout simplement...



A l'heure où les écureuils font leurs dernières provisions, les apprentis de l'Atelier ont découvert les vertus relaxantes des étirements et des massages. Huiles spéculos, beurres vanille ou cannelle orange, pour affronter les chocs thermiques qui nous attendent... c'est la forme olympique, pas moins. Ou l'art de rassembler ses noisettes... paisiblement.

Quoi qu'il arrive, aborder la suite avec confiance en se sachant moins seul, c'est un atout indéniable. Qu'importent le vent fou qui fait trembler les arbres, les orages, les tempêtes et les variations chaotiques de la météo, une mouette avertie en vaut douze, au bas mot ! Vous voilà équipés pour vivre intensément, explorer les forêts primaires, gravir les plus hauts sommets du monde, faire une sieste au bord d'un volcan encore assoupi ou même bivouaquer en conditions hostiles à 3000 mètres sans pour autant avoir besoin de votre gloss ou de passer par la case « brushing ». Ainsi vous avez plus de chance d'assister au lever de soleil !

Petits trésors à partager autour d'une bonne tisane bien parfumée à savourer sans modération pour garder le moral au beau fixe et réchauffer l'ambiance quand la menace de l'hiver déjà plane de son ombre froide. Ou qu'ailleurs à l'autre bout du monde, la météo s'affole que la vigilance orange est trop souvent de mise, avec un impact évident sur la survie des abeilles et la disponibilité des fruits...

Partout sur la planète, comme vous, des activistes de tout poil se sont mobilisés pour rendre la mission Atelier Tortille moins casse-cou... Relayer le message, contribuer à faire évoluer les mentalités est une joie quand c'est l'esprit d'entraide et de partage qui fait loi. Merci de votre confiance.

Monologue de Tortille

Allez, courage ! Même si c'est difficile, je me dois de terminer ce livre et de le mettre à jour au fil de mes trouvailles, par respect pour la petite fille que j'étais alors... ne rien oublier surtout !

Je me souviens de ma plus jolie robe, à l'époque de mes 4 ans. En l'enfilant ce jour-là, j'ai été comme investie d'une gloire rayonnante, fière comme un paon ! Ma première robe sur mesure réalisée par ma mère dans un joli imprimé lilas ! Ma tante Geneviève a pris une photo de ma fierté : en guise d'ombrelle, j'ai une grande feuille de rhubarbe, large comme une oreille d'éléphant. Nous avions en effet ratissé le jardin en vue de récolter de quoi faire des confitures, des compotes et des tartes... c'était une journée parfaite. Et cette photo vraiment en soulignait le point culminant. Même si elle n'a jamais été encadrée, pour trôner sur la cheminée du salon, je trouve que cette image a longtemps porté mon cœur. J'étais jolie dessus, souriante. Complètement dans mon élément, euphorique à l'idée de jouer avec un chaudron, je n'étais pas le moins du monde préoccupée par ces histoires de petits cheveux...

Il y avait aussi une autre photo marquante, que je n'ai jamais aimée. Et qui peut-être explique ce décalage dans ma vision du monde, même avec les années qui passent.

Tout a commencé sans doute à cause des poupées blanches... j'avais avec elles des gestes maladroits. La peau, la raideur, les cheveux, les yeux, le nez : rien ne correspondait..

Pas étonnant que je n'aie pas tous les jours âme à maternage ! Pardonnez-moi mes gestes, je n'ai pas appris. Face à ces poupées, je me trouvais gauche, pataude, rebelle... et pressée d'en finir. D'autres aventures m'attendaient ; j'avais mes baskets, celles qui courent vite !

Sur cette seconde photo, à la même période, j'étais assise sur le banc de pierre, pas vraiment crédible avec cette poupée dans les bras. L'œil surpris, d'être prise en flagrant délit d'insolite, on lisait en moi la honte aussi, d'une mise en situation absolument pas crédible, avec cette poupée ridicule, affublée d'une robe de vieille écolière triste, quand moi déjà, prête à sauter derrière le banc de pierre grise pour explorer la botanique du jardin derrière, je portais un jogging retroussé aux chevilles !

Dans l'œil on lit l'hésitation aussi, le dilemme face au devoir maternel, cramponnée à ladite poupée en désirant la protéger quand même ou lui communiquer ma force avant de repartir en mission. Là où les baskets sont bien utiles... alors que la raide poupée blafarde, déjà hors de danger, ne ferait qu'encombrer des missions d'exploration d'envergure. Moi j'étais parée avec une chevelure aérodynamique ! Bien plus que celle de la poupée : en plastique décevant, informe et absolument étanche aux vibrations profondes dont grouille le monde, héritage de la Terre et de nos aïeux disparus.

Non pour des missions de cette envergure, il fallait des antennes, magiques et tout terrain.

J'ai finalement laissé l'encombrante en plan, j'ai enjambé le banc de pierre.

C'est ce jour-là que j'ai changé de camp.

Le temps passe et mon cap est resté le même : **Je suis un explorateur.**

Symbiose et sérénité tranquille. J'ai grandi, je ne porte plus de joggings : mes basiques sont les robes, les jupes, à porter avec des bottes de mousquetaire ou de 7 lieues, pour faire de grandes enjambées. Bon, forcément, j'ai toujours une paire de baskets qui courent vite. C'est une tradition...

J'utilise mes potions pour l'ensemble du corps, je n'en connais pas de meilleures. Ma tête ne craint pas l'orage, j'ai beaucoup de cheveux mais je démêle aux doigts aisément (souvent je « perds » mes brosses). Dans mon dressing, quelques robes de couturière, un manteau de pirate, des pulls en alpaga offerts par mon fils (ma précieuse chevelure ne saurait souffrir l'acrylique !), des souliers vernis pour aller au bal et tourbillonner dans les bras de mon Charmant, des épingles à chignon courbes, une râpe à pied ou mieux, une pierre volcanique ! Voilà, un baluchon vite fait pour partir en vadrouille !

Comme porte-bonheur dans mes malles, il y a une effigie de coccinelle et des pierres de tous les sentiers.

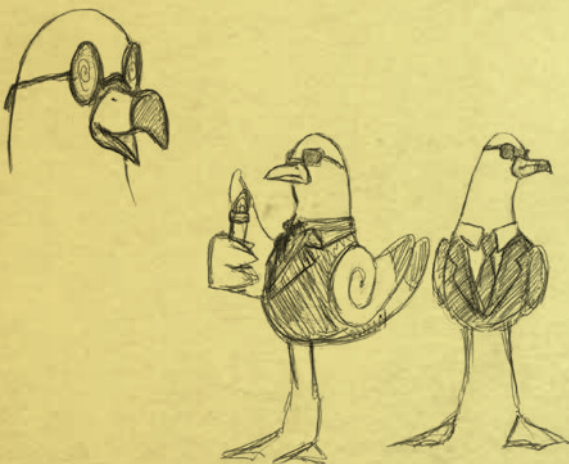
Et si je ne suis pas fière de mon empreinte écologique, après tout, moi je sais que je compense !

Mais quand même, j'insiste : ces poupées-là ne me ressemblent pas, Messieurs les Industriels, m'avez-vous bien regardée ? Comment imaginiez-vous être remerciés pour cette tentative d'asservissement ? J'ai perdu patience et diplomatie, je me contente de dénoncer et d'agiter les consciences... et tant pis si je radote. Le monde change. J'espère avoir fait ma part. Joyeusement.

Bref. Même si mes tournures manquent de style, que mon point de vue paraît un peu bizarre... je tente quand même ma chance et si mon livre vous plaît, de grâce, relayez-le ! Offrez-le à vos cousines, car je ne sais pas communiquer autrement pour vraiment tout dire. Nous gagnerons du temps...

Oui, je sais bien que parfois mes propos dérangent. Ma compagnie remue, j'ai les abords abrupts, ma mère en rajoute et dit « Oui toi, tu es un vrai porc qui pique ». En ma compagnie vous serez changé à jamais. Et si d'aventure un jour nous nous croisons, je pourrai enfin rencontrer un autre de mes semblables, de ceux qui comprennent et respectent le message que j'ai à passer.

Il me brûle, me démange, parfois me hante, de cette peur de ne pas avoir le temps de faire le tour en ouvrant grand mon bec, tout haut, bien fort. Avant qu'il ne soit trop tard. Pour qu'on soit plus nombreux à peser pour changer l'axe du problème de fond... avec nous, vous apprendrez à en rire, mais en symbiose avec l'environnement !



Mission oxygène !

Souvenirs verts qui parlent à mon cœur

Parce qu'il n'était pas possible de vous laisser retourner à votre quotidien sans partager avec vous ces étincelles vertes, contagieuses...

Partout, quel que soit le temps, je suis adepte de grandes randonnées, histoire d'explorer le royaume que nos ancêtres nous ont laissé. Un royaume dans lequel chacun peut trouver des trésors qui l'enrichiront au-delà de ses espérances. Sa Majesté notre Terre mérite bien qu'on s'y attarde, que l'on savoure. Avant qu'il ne soit trop tard.

Dans tous les ciels du monde, le panorama nuageux, quelle que soit l'heure, m'a toujours montré des princesses aux cheveux mousseux. Contempler la nature dans ce qu'elle a de plus émouvant m'aide, sans aucun doute possible, à avoir la santé, jusqu'au bout des antennes. Ce sont là des expériences qui parlent à mon cœur et me font vibrer, littéralement. Des années après, elles me nourrissent encore et m'aident à grandir dans l'axe que j'ai choisi.

Oui, la nature a encore mille choses à nous apprendre. La terre est notre terrain de jeu et il est possible de voyager sans ruiner votre empreinte écologique. Les voyages coûtent cher ? Tout dépend de la façon que l'on a de voyager, de la durée du séjour, du motif et du mode d'hébergement. Personnellement j'ai choisi pour la suite le mode lent mais aérien du voilier, plus écologique que l'avion, vous en conviendrez... il me manque juste le capitaine. En attendant, j'écris : c'est déjà ça ! Je n'aurai sans doute pas le temps de tout voir, mais j'ai déjà bien rempli mon cœur des merveilles naturelles que la Terre offre à ses occupants. Ah ça non, je n'ai plus rien d'une mouette d'appartement, d'une mouette en boîte, d'une mouette surgelée...

Marcher pieds nus dans la rosée, dormir à même le sol, se recharger au contact de la terre même au bord d'un volcan assoupi... ça éloigne vite l'idée de se parer de synthétique pour faire la belle ! C'est que les soaps ne vous emmènent pas au bord du ciel, eux.

En Europe...

Les rouges-queues, les chardonnerets, les mésanges, les hirondelles : ballet d'ailes et chants précieux.

Les randonnées de ramassage de déchets plastiques en forêt, dès l'âge de 4 ans.

L'odeur des sapins et du foin dans la grange de mon grand-père, y dormir est un délice !

L'odeur des forêts de pins, des pêches et les couchers de soleil dans les Alpes de Haute-Provence.

La couleur des coquelicots dans les champs de blé, ces petites taches rebelles m'enchantent !

Le camping sauvage dans mon jardin, la cuisine au feu de bois et les veillées de contes.

Le givre sur les branches d'arbre.

Les balades à cheval ou en traîneau dans les forêts enneigées, le silence cotonneux de la terre endormie.

Le galop éperdu de Diego, Lucianna et ses orteils gelés, la soupe chaude, les bains de pieds et les massages qui suivirent...

Le jardin, le trapèze dans la grange de ma mère et les bottes de foin pour les atterrissages.

Les virées en bateau sur vieux gréement avec Tilo en Bretagne Nord, la tempête, la vague scélérate et les conseils de « Ptit Louis » pour arrêter le mal de mer. Pas découragée pour autant pour les cours de voile...

Le parc naturel du Queyras et ses torrents vivifiants (oui maman, je sais, c'est excellent pour la circulation sanguine).

Les châtaignes et les sangliers d'Ardèche, les routes en épingle à cheveu.
 Le parc naturel du Haut Jura, la région des lacs, en particulier celui de Narlay, magique.
 Les pierres corses qui vibrent au soleil et murmurent sous les étoiles ; l'odeur de l'hélichryse.
 Les mésanges dans le jardin enneigé de ma mère.
 Le miel de Printemps des ruches chez Angie, absolument divin !
 Les pêches, les abricots et les figues de Bourguignon les Morey.
 Le goût des pommes rainette du verger de mon Grand-Père.
 La sauge, la mélisse et le romarin du jardin de ma mère...



Le goût de la compote de quetsches

Mettez dans une casserole 1 kilo de jolies prunes bleues, appelées les quetsches. Ajoutez un demi litre de tisane (une cannelle infusée serait l'idéal), émiettez un clou de girofle et égrainez la cardamome. 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement, ajoutez du sucre de canne, au goût. Inspirez... régalez-vous ! Fonctionne aussi sans sucre, avec des mirabelles, des Reine-Claude...

Amérique...

Au nord, les grands espaces ! Et la folie urbaine, grouillante... pour l'antithèse.

Les montagnes vibrantes de la cordillère des Andes, les sentiers, les pierres, la végétation, les lignes de Nazca, Le maté qui soutient les efforts du cœur en altitude, les pulls en Alpaga, Cuzco, le Machu Picchu, La cuisine péruvienne, les lamas grincheux et le sourire des enfants.

Le lac Titicaca, plus haut lac navigable du monde et l'île de Taquile, les lumières naturelles à ces altitudes, L'odeur après la pluie, la terre rouge en Guyane, le vert vibrant des feuilles de bananiers, le goût du chadek, pamplemousse géant, les ramboutans de Cacao et les papayes en triple ration !

La forêt amazonienne avec un horizon à perdre la vue, avec dans le vert, ça et là, les plaies béantes issues de la déforestation.

Océan indien...

Le bruit du vent dans les bambous, les cathédrales formées par leur enchevêtrement.

Le parc naturel de la Réunion, les forêts primaires, le sommet du piton des neiges, où par zéro degré, j'ai croisé... une abeille !

La gentillesse des gens et leur détermination à protéger les espèces endémiques.

Les averses du matin, les brumes sur la montagne et ensuite, le vert des fougères, luminescent !

La beauté du ciel et l'air pur au-dessus des nuages, le panorama à 360 degrés d'une île plein ciel.

Le sable or et noir, qui laisse des paillettes sur la peau, comme pour les sirènes.

L'ananas sel et piment,

Le Combava, magique en cuisine pour anoblir chaque plat d'un fumet précieux.

Caraïbes...

Les plages de la côte sous le vent en Guadeloupe, les arbres tordus, les racines polies par la mer.

Les rivières des caraïbes, pour leur fraîcheur tonique, pour le corps, les cheveux et l'esprit !

Les chats de Ijah qui tournent autour de lui avec gourmandise au moment où il débite une noix de coco fraîche.

L'ambiance particulière des forêts, l'escalade, les trapèzes naturels au saut de la Lézarde.

Les paysages où, au détour d'un virage, soudain, c'est la mer qui s'offre en panorama grand large !

Le flamboyant de Monsieur Mangatalle, royal, tout simplement.

Les petits lézards chatoyants, vifs au possible et toujours souriants !

Le poisson frais, à griller de mille et une manières...

Félix et l'abondance de son jardin magique. Les meilleurs ananas du monde viennent de son jardin !

En Afrique...

Les couleurs, les tissus, les bruits...

La force du paysage dans la région des Cataractes au Congo, surtout lorsqu'elles sont à sec.

La traversée en train de la forêt du Mayombe – vert luxuriant –, la journée durant, avec des arrêts à chaque village, le sourire des enfants qui tendent des paniers ; le goût incomparable des bananes, des oranges ou du poisson braisé de Théophile avec la sauce à l'oseille rouge.

Je me souviens de la mission de Loango, de Godfré l'apprenti séminariste qui décrochait les noix de coco au sommet des arbres, aimait éperdument ses plantations, marchait pieds nus dans les allées pour éviter de blesser ses cultures et récoltait religieusement chaque épiluchure pour enrichir son précieux compost.

Pointe Noire et sa plage de premier jour du monde, la plus belle plage que j'aie vue de ma vie. La force et la couleur des vagues. J'ai tellement peur d'y retourner... et si j'y trouve des bouteilles de plastique ? En l'espace de 10 ans, rien qu'aux Antilles, en observant les abords des autoroutes, on peut voir que le problème ne va pas en s'arrangeant, la prise de conscience n'est pas toujours suivie d'actions, sous prétexte qu'il y a des chômeurs et qu'il vaudrait mieux leur laisser du travail ?!!! Alors, ma plage de Pointe Noire, j'irai sans doute à nouveau, mais les tripes nouées de trouille, soyez-en certains, car c'est un panorama souvenir qui a marqué mon cœur, il est sacré.



Les arrières-grand-mères, les vieilles grand-tantes

Soyez gentils, prêtez-moi donc les vôtres ! Hélas, les miennes ne sont plus. On me les a prises. Toutes ces engeances que je ne présenterai même pas, tellement je les méprise, ont volé une partie de mon patrimoine. Les morts ne se plaignent pas, mais ce qui est perdu ne reviendra pas. Et ils continuent, joyeusement...

Ils sont devenus fous ! Piller, voler, violer, dépouiller un continent de sa dignité, de ses richesses ! Et ils se propagent... une fièvre galopante ! Fous et sans scrupules, ces requins de la finance et du bénéfice à tout prix, quitte à armer des enfants pour défendre des mines de diamants, protéger des gisements de pétrole, quitte à générer des conflits sanglants.

Vous le savez sans doute, le Congo a vécu ces dernières années des épisodes très douloureux ; ma famille a dû fuir. Deux des plus vieilles femmes, véritables encyclopédies médicinales, se sont éteintes sur le bord de la route. La peur, la faim, la certitude que le monde ne tourne plus dans le bon sens, sans doute ?

Qu'à cela ne tienne, il m'en reste une de grand-mère, 80 ans, bien portante et bien crépue ; elle aussi a les cheveux de neige, ramenés en tresse à la « Caroline Ingalls ». « Ma » Céline, c'est la grand-mère qui me ramenait des fruits, m'a fait découvrir les mangues. Quand j'ai eu 8 ans, elle m'a tricoté une robe bien trop grande. C'est elle qui, à toute heure, est capable de me préparer un saka saka bien pimenté avec des bananes pour me redonner des forces, ou garde encore pour moi tous les petits pots qu'elle trouve. Pour le recyclage.

Celle qui durant les conflits au Congo a dû fuir et a pourtant réussi à survivre en forêt pendant 6 mois – avec le seul pagne qu'elle avait eu le temps d'emmener –, à manger des racines et des feuilles. Ma grand-mère garde le sourire quand elle me raconte ses aventures. « *On survit à tout, me dit-elle, il suffit d'avoir des bases. Quand on a besoin, on retient plus vite.* »

Je l'emmènerai bientôt de nouveau en périple, dans son village de Poto Poto, à la rencontre de son ami que l'on surnomme « Monsieur Courant » à cause de l'énergie qui l'anime encore, histoire d'aller récupérer quelques petits indices phyto tradition. Car hélas, ces vieilles gens, là-bas au pays, n'ont pas tous internet et dans leurs têtes sont des patrimoines infinis qu'il n'est pas possible de laisser perdre.

Qu'attendons-nous pour nous réapproprier ce qui nous revient de droit ? Il y a urgence, car les tout-puissants n'ont que faire de ces brouilles de « bonne femme » (s'ils savaient !). A la recherche de nos héritages, les recettes, les astuces... les trésors ! Si la mission ne vous tente pas, prêtez-moi donc vos grand-mères, elles ont tant à nous apprendre !

J'ai déjà rencontré Renée Eve, charmante presque octogénaire, pas réellement si crépue, mais qui avait elle aussi des croûtes, nous avons pu échanger des savoirs et des services : souvent elle m'apportait des carottes râpées avec des betteraves rouges : « *Il faut manger, comme ça tu auras de bons yeux pour tes étiquettes !* »... Et puis, Tilo m'a déjà prêté la sienne de grand-mère et bien sûr, je la lui ai rendue, après notre entretien. Mais je suis repartie avec le secret des feuilles de prunes de Cythère... Keylane également m'a prêté son arrière-grand-mère : centenaire pétillante, Mamie Laurette aussi a tenu à contribuer à la mission Atelier Tortille ; elle fut l'une de mes plus charmantes voisines, pas juste parce qu'elle cuisinait divinement bien les légumes-pays en échange de quelques beurres gourmands et de massages. La solidarité n'est pas qu'une affaire d'écologie... mais plus de sens ?

Quel que soit l'âge on n'est pas épargné semble-t-il par les affres des interrogations (passions) capillaires. Mais comme nos aïeules sont organisées, elles prennent vite le coup de main, évitent les gestes inutiles. Georgette par exemple, portait les bigoudis chaque soir depuis ses 18 ans, les choses ont changé : « *Si j'avais su...* » dit-elle en riant, pourtant toujours très coquette.

La convivialité capillaire, c'est quelque chose qui se transmet, alors l'Atelier forme les grand-mères aux techniques de coiffure et de soin des enfants, pour un euro symbolique, durant une matinée. Parce que dans cette histoire de cheveux « façon-façon », finalement, elles aussi réservent un bon accueil à la démarche ; elles sont touchantes de volonté, de gestes oubliés, d'histoires et de sagesse. Les ateliers coiffure, elles en comprennent vite l'intérêt en terme de rentabilité : « *Je peux même coiffer ma petite fille devant la télé, ça crée du lien et puis ça évite l'arthrite quand j'occupe mes doigts !* »

De plus, ce sont souvent elles qui ont du temps pour coiffer les enfants qu'elles gardent pour dépanner les parents « tellement dans l'accélération de ce monde qu'ils souhaiteraient dormir, deux ans non stop, tant qu'à faire, ça serait réparateur ! ». Il semblait donc logique de commencer par aller à leur rencontre... pour relayer leurs petits secrets !

Premiers frimas ?

Soins sublimes pour préparer l'hiver ?

Le saviez-vous ? Les ambiances surchauffées en hiver, les chocs thermiques sont bien souvent responsables d'une déshydratation intense pour nos cheveux. Veillez à bien hydrater régulièrement, avec le vaporisateur. Non, vous ne tomberez pas malade si vous y ajoutez l'huile énergisante ou une huile essentielle antigrippe. Il ne s'agit pas non plus de vous noyer la tête, mais plus de veiller à la douceur de vos antennes, jour après jour, en vous méfiant comme de la peste des chauffages poussés au maximum.

Boire beaucoup d'eau pour éviter toute déshydratation : contrairement à ce qu'on pourrait penser, le cheveu souffre souvent plus en hiver qu'en été. Attention au chauffage ! Les ambiances surchauffées, le chaud-froid, la clim, etc. Humidifiez vos pièces ! Le chauffage est responsable d'une déshydratation accrue !

Attention aussi aux coiffures dites protectrices ! La faute au froid, ou à la flemmardise, souvent on s'hydrate moins sérieusement et ça, quand on démonte la coiffure, ça ne pardonne pas. Et si, coiffures aidant, vous avez en ces saisons froides, tendance à mettre trop de cire, vous pourriez tenter d'ajouter à votre shampooing un peu de vinaigre de cidre, additionné de bicarbonate de soude, en mode peeling spécial.

Evidemment, tout ce qui est mèches est à limiter au maximum, sans serrer, sans faire trop fin (à ne pas garder trop longtemps). Au point où vous en êtes... comment ça, non ? Si, à ce stade, considérons une fois pour toutes que chaque cheveu compte. Même si vous avez le cheveu solide, qui en a vu d'autres. Justement, il serait temps de lâcher prise, non ?

Une bonne mouette a à cœur de garder son cheveu vierge. Réserve naturelle, zone protégée, vous comprendrez aisément qu'il n'est pas prévu de l'exposer à l'adversité ! Le froid vous inquiète ? Pas de panique, nous vous avons déniché une tricoteuse de bonnets sur-mesure, rapide et ne travaillant qu'avec des matières nobles pour éviter l'électricité statique : fibres de bambou, coton et laine !



Les soins précieux, nature et fréquence ?

Mon petit doigt me dit qu'il y en a encore parmi vous qui souhaiteraient que l'on parle plus des soins...

Attention toutefois : trop de soin tue le soin ! Avant de chercher à compliquer la donne, il vaudrait mieux avoir intégré les bases d'éco-logique ! Vous aimez vos cheveux, certes, mais oubliez l'idée d'y passer 5 heures chaque week-end ! Soins prestige, nos préférés !

Certains ont la main lourde, attention ! Dans ce cas : pensez à faire par la suite un shampooin léger, car il n'est pas bon que les cheveux reçoivent plus que leur ration de « gras », sinon ils dégorgent et s'assèchent. Si le cheveu, poreux, est saturé d'huile, ça pose vite un problème de place pour l'eau, dont il a principalement besoin. Attention : si le shampooin ne mousse pas sur cheveux mouillés, au lieu de doubler la quantité de shampooin, ajoutez du bicarbonate. A l'avenir, mettez votre shampooin dans un vaporisateur (à appliquer au plus près du cuir chevelu mouillé).

Rappel pour les soins du quotidien : dans tous les cas, après les quelques minutes suivant l'application d'un beurre nourrissant du quotidien sur cheveux très humides, on ne doit plus sentir d'effet gras. Si c'est le cas, mouiller beaucoup, souvent et tout rentrera dans l'ordre au prochain shampooin. Ou alors, c'est qu'il est l'heure du clarifiant. Dans le doute, allez réviser en rubrique Vigipirate.

Oui, je sais bien que c'est frustrant de ne pas tout dire d'un coup, mais avec ces 224 pages sur cette seconde édition, nous avons quand même bien fait le tour et vous arrivez sans doute à saturation. Comprenez qu'il faudra du temps pour réduire votre rapport à la convivialité capillaire. Pour éviter de se répéter sans cesse et permettre à tous, y compris dans les campagnes les plus reculées (mais disposant d'Internet), nous mettons régulièrement à jour les infos complémentaires que vous pouvez trouver sur notre site. Ainsi l'information est centralisée, expliquée le plus simplement possible, pour permettre à chacun de progresser sans oublier les fondamentaux. Aidez-nous à l'enrichir.

Bains d'huile avant le shampooin

Avec parcimonie ! Pas trop souvent (une fois par trimestre), ni trop (max 1 CS), ni trop longtemps (pose maximum 3 heures), même au vu de votre masse de cheveux ou si vous avez pris l'habitude de les considérer comme ultra secs et de les noyer de gras végétal : ça n'aide pas forcément ! Je n'ose pas vous raconter le dernier bain d'huile de jojoba bio (deux flacons de 250 ml) que j'ai appliqué sur ma tête, tellement chevelue, alors qu'elle était encore bien siliconée... Non, je ne vous raconte pas. J'ai encore honte de cet épisode.

Sublimez vos plumes, avec le hammam, classique ou version express

Juste après le shampooin, sur cheveux bien humides, appliquer en massant bien pour faire pénétrer une demi cuillère à café d'huile de soin + un demi pois de beurre gourmand et/ou de cire : tentez l'expérience hammam ! Cela favorise le démêlage en un rien de temps, nul besoin de conditionneur ! Si vous avez la main suffisamment légère, nul besoin de refaire un shampooin par la suite car le cheveu absorbera tout. Au pire, vous pouvez procéder à un second rinçage si cela vous paraît nécessaire. **Cette méthode me paraît plus économique que le bain d'huile et plus sûre aussi car on évite de saturer la tête de gras. Vous pouvez également tenter avec le Concentré Douceur de Mangue, après un clarifiant, au Hammam, c'est royal.**

Si vous avez la chance d'avoir accès à un hammam près de chez vous, profitez-en une fois par mois, voire deux ! En version express sinon, il y a l'option casserole ou bassine, pour un effet sensiblement similaire : c'est comme une inhalation, avec une grande serviette ou – mieux – un paréo, pour générer un couloir de vapeur. C'est un soin malin pour favoriser la repousse devant !

Super hydratation. Parfait pour le démêlage des touffes les plus récalcitrantes. Facilite l'assimilation des soins en ouvrant les écailles du cheveu. Voilà pourquoi c'est le genre de soin prestige à se réserver une fois par mois au minimum ! Malin, avec un peu de cire, d'huile énergisante ou de beurre gourmand, la séance se transforme en soin profond. **Pas nécessaire pour autant d'en mettre des tonnes.** Mais si, personnellement, je raffole du hammam, le sauna me crispe les tortilles, il y fait bien trop sec. Mais j'ai remarqué, à force d'insister, que l'équilibre se rétablit sans peine si vous veillez à sécuriser le terrain en amont. Et comme mes cheveux sont longs et que je les trimballe exprès en milieu hostile, pour la recherche, j'ai fini par trouver un équilibre avec une serviette humide, voire mouillée sur la tête. Le cheveu reste dans une ambiance hammam, mais le corps élimine mieux les toxines.

Certaines tentent malgré tout, en mettant des peignoirs à capuches... La peau en profite aussi, profitons ! Mais attention, il faut bien veiller à boire pendant et après !



Recycler des soins tradition nature, trésors des ancêtres ?

« De toute façon, mon arrière-grand-mère Mathilde avait des cheveux jusqu'aux fesses, rassemblés le plus souvent en un charmant chignon de neige. A l'époque, la Cosmétique n'existait pas ! » Pour éviter la déshydratation, ladite Mathilde mangeait régulièrement sa soupe, elle !

Tradition ? J'ai grandi dans cette ambiance nature et plantes. J'y ai macéré même et, croyez-moi, pas toujours de gaieté de cœur. Grâce aux livres anciens, j'ai pu tester le bain de lierre anti cellulite, le bain de son pour la peau douce et aussi, le gommage au sable breton (bien sûr, j'ai bouché la baignoire !), le masque à l'argile verte ou celui au chou (le vert et le rouge) – pour l'acné c'est magique ! Le problème, c'est quand on a haché le chou et que l'idée nous prend de dormir avec le cataplasme (par souci d'efficacité, bien légitime) : les miettes s'enfuient hors du bandage et le drap se retrouve avec des pois bleus. Les aléas de l'expérience...

Ah, les recettes de « bonne femme » ! Cette expression bien connue, souvent mal vécue, sert à désigner tout ce que la sagesse populaire compte de remèdes de grand-mères, sans doute efficaces, mais qui sont passés de mode ! De la tisane à l'onguent, en passant par le cataplasme le plus improbable, jusqu'à l'huile de ricin à avaler sans grimacer, à l'automne... la tradition a une odeur de rance désuétude.

Sachez pourtant que cette savoureuse expression signifie non pas « remèdes de vieille sorcière » (quoique), enfin, trucs de filles... mais bien remèdes de « bonne fame » – littéralement, de bonne renommée, en vieux français. Vous pouvez vérifier. Les mouettes en gloussent d'une joie revancharde sur ces générations de publicitaires machistes et mal intentionnés.

« Ah, les soins de maman, mamie... En ce temps-là, on avait de beaux cheveux, ils poussaient bien... On a perdu ce savoir-faire, la faute à un rythme de vie trop trépidant, hélas ! » Furetons donc un peu du côté de la tradition pour voir comment remettre au goût du jour les « vieilles » idées, voulez-vous ?

Petit tour d'horizon de ce qui fonctionne à condition de penser simple et raisonnable en termes de quantités. Exit les soins puants, longs, fastidieux et le cellophane ultra glamourous pour aller dormir – accompagnée d'un témoin courageux, la narine à toute épreuve. Retrouvons enfin les recettes de « Mère Nature » pour repartir gaiement dans le chemin de la sagesse populaire. Eco-logique, économique, offrez-vous le meilleur, vous valez au moins ça !

Ortie

Ma mère nous en servait en soupe, en tartes et à toutes les sauces et c'était toujours un régal ! Pour les gens pressés, l'extrait d'ortie sous forme d'ampoules ou en flacon favorise la pousse des cheveux et serait également un bon actif anti chute. L'ortie est cicatrisante, dépurative et aide dans les problèmes de peau, notamment l'eczéma ; elle est également reminéralisante mais surtout très riche en fer. Pile ce dont la mouette en détresse a besoin ! On en trouve en herboristerie ou en magasin bio, une petite cure voire deux par an ne serait pas un luxe – à voir les résultats de Vanessa ! La prêle, dans le même esprit, peut également rendre de bons services (en tisane ou encore, dans la soupe !).

Oeuf

L'œuf est, depuis longtemps déjà, reconnu pour sa capacité à remplacer les détergents classiques en guise de shampooing. Evidemment, c'est une expérience à ne tenter que lorsque vos cheveux seront parfaitement dépollués et à jour, garanti sans surgraissage, pour éviter les odeurs de rance ! Notre « mouette aux plumes interminables », 60 cm de cheveux crépus – quand même – est adepte de cette technique, en alternance avec une autre base lavante. Attention toutefois au rinçage si vous faites un shampooing à l'œuf : ne prendre que le jaune et préférer l'eau froide, ainsi vous évitez l'omelette... (LA calamité sur cheveux entortillés...)

Argile

Reconnue pour son pouvoir exceptionnellement absorbant, l'argile est une alliée incontournable de votre beauté. Exempte de produits chimiques, vous ne risquez, de surcroît, aucune allergie ! L'eau argileuse (un tiers d'argile pour deux tiers d'eau) en shampooing est à tester. C'est économique, pour une substance qui, en plus, absorbe les métaux lourds ! Un kilo d'argile vous servira à tout : brossage de dents, cataplasme, pansement, masque ou encore pour une cure interne !

L'argile blanche est la plus indiquée pour les cheveux secs, **mais elle reste asséchante pour le cheveu crépu, frisé ou bouclé.**

L'argile verte est trop puissante pour certains, cependant, elle peut être appliquée sur le cuir chevelu, dans les endroits où ça pousse mal ou, ponctuellement, dans les cas de dermatites sévères, après la dépollution. Nous en avons déjà obtenu de bons résultats. Mais comme l'argile, d'une manière générale reste desséchante, c'est plus en soin ponctuel, en guise de test que nous la recommanderions. **Personnellement, je la prends en interne ou en cataplasme. Point.**

Autres bases lavantes tradition

A ne tester que lorsque votre relation capillaire aura été correctement rééduquée. Avant, vous risqueriez de sérieuses déconvenues...

Le savon noir : notre préféré est celui que l'on trouve en Afrique centrale, il est grumeleux, se dilue aisément et contribue à une meilleure définition des boucles. A utiliser toujours bien dilué. Mais le savon noir d'Afrique du Nord (pâteux et à base d'huile d'olive), peut également dépanner ; toutefois, il est plus délicat à doser, on augmente ainsi les risques de dessèchement. **Attention toutefois à la qualité et à la traçabilité...**

Le savon d'Alep (minimum 10% d'huile de laurier) : pratique pour le corps comme pour le cheveu, est quand même trop asséchant pour notre type de cheveu. Tout dépend de la façon dont vous vous lavez la tête et de la température de l'eau utilisée. Personnellement, je le préfère pour le corps uniquement, en dépannage.

Le rhassoul : à utiliser dilué avec de l'eau tiède, appliquer la pâte sur l'ensemble de la chevelure et laisser poser quelques minutes avant de rincer abondamment à l'eau claire. Attention asséchant. Faire un bain d'huile au préalable ne changera rien, car le surgraissage assèche aussi...

Les feuilles d'hibiscus en guise de shampooing aidaient jadis à bien démêler et à définir les boucles... tout dépend du terrain capillaire : s'il n'est pas saturé de gras, à tester ! Mais à ma connaissance, ces feuilles sont de plus en plus difficiles à trouver...

Aloé vera

Plante miracle qui sert pratiquement à tout. Pourtant, si à l'Atelier ne déconseille pas l'aloé en soin tradition, appliqué sur le cuir chevelu en cas de forte irritation, on n'oublie pas qu'il est vital de bien le rincer. Oui, il a un effet assainissant pour les problèmes de cuir pelucheux, pompe les impuretés, mais peut aussi être asséchant, c'est pourquoi nous le déconseillons en gel. Pour bénéficier pleinement de ce trésor nature tout en évitant les dépôts blanchâtres, comme à l'ancienne, rincez-le ! A l'Atelier, nous préférons le boire pour soigner la muqueuse intestinale... parce que certains cuirs chevelus sont tellement fragiles que l'aloé les assèche encore plus !

Les huiles

La nature a un bon sens naturel mais il y a un équilibre à trouver entre le renouvellement de ce que l'on consomme et des besoins réellement satisfaits. Raison de plus pour économiser ! Vous avez, à plusieurs reprises, entendu parler du karité, des huiles végétales ou essentielles et de leur action bénéfique sur la beauté – et plus particulièrement celle de nos cheveux. Le principe consiste à appliquer sur cheveux humides un film gras (végétal, absolument) destiné à maintenir l'hydratation et facilitant ainsi le coiffage. A l'Atelier, nous sommes clairement réticents envers les bains d'huile, souvent trop dosés, mais après la phase dépollution et des soins d'urgence, quand le mode croisière éco-logique est compris, pourquoi pas (une fois tous les trimestres, au maximum) ? Avec modération toutefois, afin d'éviter le dessèchement. Attention ! Pour avoir de meilleurs résultats et profiter pleinement des bienfaits des huiles végétales, il faut garder à l'esprit que leurs vertus varient et s'altèrent rapidement selon les procédés d'extraction et de stockage. Choisissez donc vos fournisseurs avec précaution !

Que penser de l'huile d'olive, si facile d'accès ? « Consommez local », qu'ils disaient... Traditionnellement utilisée pour les soins capillaires, célébrée par mille et une marques – dont l'une que, par peur des représailles, nous ne citerons pas, qui met des cigales dans ses publicités et des tomates dans ses boutiques (cela fait vendre), sans rougir du **cyclométhicone** trônant à la place d'honneur sur l'étiquette d'un soin supposé « de Provence » – l'huile d'olive est un trésor liquide. Personnellement, même si je reconnais ses vertus, j'ai une dent contre l'huile d'olive. Sauf en cas d'urgence où je jubile d'en avoir toujours une bouteille d'extra vierge sous la main, pour le corps ou le cheveu, je lui garde une petite dent de rancœur pour de vieilles histoires. En effet, étant plus jeune, affublée de ma mère – pourtant animée de bonnes intentions – mais tâtonnant en soin démêlage... j'ai littéralement subi cette huile ! Souvent appliquée en trop grosse quantité, avec le vinaigre de cidre cela formait un mélange d'odeurs un peu trop brutes qui évoquait davantage la salade frisée que la Princesse aux doux parfums d'Afrique ou d'Orient.

Et l'huile de carapate ou l'huile de coco ? Des valeurs sûres aux Antilles, on ne les présente plus... sauf qu'elles ne sont pas directement compatibles avec notre méthode pour obtenir vos premiers résultats ! A choisir absolument d'excellente qualité, elles s'appliquent sur cheveux humides, en très petite quantité. Plus faciles à utiliser sous les tropiques sur cheveux secs, à cause de l'humidité de l'air, mais aussi parce qu'elles semblent plus fluides.

Mais attention, attention, attention... au soleil, avec le gras, vous aurez l'effet friture !!! L'huile durcit de plus le cheveu. Alors oui, il semblera plus brillant (gras luisant) plus épais, mais difficile à coiffer (pour cause, l'eau ne rentre pas ou alors très très mal, vu les quantités appliquées). Les personnes qui optent pour ce mode de fonctionnement sont souvent celles qui vivent constamment en vanilles et ne savent pas se coiffer autrement, faute de texture malléable. Le cheveu pousse, mais se casse à terme par assèchement causé... par le surgraissage.

En fait, un cheveu naturel n'aime vraiment pas les extrêmes : décaper, surgraisser, redécaper, resurgraisser, etc. etc., forcément, il se fragilise car sa ration d'eau n'est pas assurée. Ce qui compte, c'est l'émulsion, le confort. Hydrater le cheveu c'est permettre que l'eau rentre, avant tout. Et pour sceller l'hydratation, un micro voile d'huile suffit. Deux micro voiles et vous voilà asséchés ! Alors imaginez lorsque l'on s'acharne...

Il va sans dire que si, nostalgique de l'avocat, vous souhaitez utiliser une huile de ce fruit, la choisir vierge, biologique et avec pedigree, absolument. Offrez-vous le luxe d'en dépenser moins. Une huile dénaturée, décolorée, puis recolorée en vert fluo aura sans doute moins d'énergie bio-disponible à transmettre à vos longueurs souffreteuses.

Il existe tant d'ouvrages destinés aux huiles et à leurs vertus qu'il est plus sage, pour éviter la paraphrase, de vous orienter en fin d'ouvrage vers les différentes références bibliographiques s'y rapportant, si vous souhaitez creuser le sujet. Mais pour d'évidentes raisons de solidarité, nous vous remercions de bien vouloir oublier l'huile de palme, dont la culture provoque un désastre écologique... même si c'est traditionnel !

Ça nous laisse perplexes...

« A cette époque, porter le cheveu nature ? C'est grave ! » Une coiffeuse « en avance » sur son temps.

Les favorites de l'Atelier ? D'excellente qualité et biologiques : citons les huiles de jojoba (si vous allez souvent à la mer), de macadamia, d'avocat, le monoï véritable à la fleur de Tiaré (le coco, au contact de l'eau de mer fige et protège du sel), le chanvre (satinant et anti vergetures) ou encore le noyau d'abricot. Toujours avec modération, pour éviter surcharge, effet gras et sécheresse ainsi que le risque de retomber dans la spirale infernale : « dessécher-regraisser-dessécher-regraisser ».

Attention, les sites de vente de matières premières, labellisées ou pas, fleurissent sur le net... Dans la mesure du possible consommez local et ne vous éparpillez pas : j'ai du mal à voir en quoi l'huile de sapote est mieux que celle d'avocat, mais le vendeur lui, aura tout intérêt à vous les vendre toutes ! Votre collection rancira avant que vous n'ayez eu le temps de tout consommer, vu que la parcimonie est de mise... enfin, sauf si vous noyez votre tête avec toutes ces merveilles, l'asséchant au passage.

Je suis désolée d'insister sur le sujet, mais comme nous recevons encore trop souvent des appels de personnes en surgraissage manifeste, qui s'étonnent ensuite de ne pas avoir les mêmes résultats que les autres, nous avons décidé de ne vous encourager à vous lancer dans les produits tradition qu'une fois le protocole de rééducation capillaire compris, ressenti et bien assimilé.

Côté fournisseurs, vous avez le choix et là encore la boutique bio du coin pourra bien vous dépanner à moindre coût pour une efficacité pas des moindres, si vous n'avez pas la chance d'avoir la tante qui voyage souvent et peut vous ramener sur un plateau huile de carapate ou karité local (attention, s'il sent fort, c'est qu'il a été chauffé et perd de ses vertus !). Attention quand même, le karité, appliqué un poil trop généreusement favorise les pellicules croûtes sur l'avant et le dessus de la tête.

Envie de faire vous-mêmes ? Pour découvrir cet univers, se familiariser avec les matières premières les plus connues, apprendre à les manipuler en mode tambouilleuse beauté, ne ratez pas l'incontournable blog de la fée Nilou et ses précieuses recettes : <http://nilou.wordpress.com>

En attendant, voici une recette de base toute simple qui donne de bons résultats sur le corps et les cheveux, naturels, défrisés ou en transition. Un peu de temps devant soi et envie d'un soin sur-mesure ? C'est parti !

Crème hydratante de base

Source : C. Maxwell Hudson, *le Bien-être par les huiles essentielles*.

7 g de cire d'abeille

60 ml d'huile d'amande douce noyau d'abricot, avocat ou jojoba, pour un soin royal

30 ml d'eau florale ou d'eau distillée

Huile essentielle au choix, de 5 à 10 gouttes

Vous pouvez parfaitement vous amuser à varier ingrédients et proportions selon vos envies et découvertes...

1. Mettre la cire d'abeille et l'huile de support dans une jatte ; faire fondre au bain-marie en remuant.
2. Sortir la jatte du bain-marie ; verser l'eau lentement en remuant sans cesse. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit froid.
3. Ajouter alors l'huile essentielle. Remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe, puis transvaser dans un pot stérilisé en verre sombre.

On a le droit d'en rire : une coiffeuse trop serviable

Une femme enceinte joliment coiffée d'un turban entre dans un salon, regard de cocker et bouche en cœur et demande si l'on peut lui rincer son soin qui commence à macérer, les autres salons ayant refusé de le faire. Compatissante, la coiffeuse accepte, l'installe et commence à dérouler son turban. Et là : avalanche potagère. Avocat, carotte râpée, épinard, miettes d'aloès et autres fines herbes, en plus des habituels beurre de coco, de karité, huile de ricin et rhum.

Résultat : bac de rinçage bouché ; 2nd bac bouché ; 5 shampooings, sans compter les autres clients qui n'ont pas osé rester, incommodés par un fumet à soulever le cœur.

Et la dame, ravie du traitement, de dire, « ah, merci madame, je reviendrai ! »

Aromathérapie

Le retour à la nature appelle aussi de nouveaux besoins et l'aromathérapie propose la redécouverte d'un art plus que millénaire sur toute la surface du globe terrestre. L'âme de la plante au service de notre beauté !

Comme les reines du Nil ! Ah les huiles essentielles ! Ces trésors nous facilitent la vie capillaire, mais pas seulement ! De nombreux livres fort bien conçus sur le sujet sont proposés en fin d'ouvrage et le net regorge d'informations quant à leurs propriétés – les lister toutes ici ne sera donc pas nécessaire. Mais vous pouvez en utiliser certaines comme le romarin, la lavande, le tea tree ou l'ylang ylang, pour ne citer que celles-là. Pour information, dans la famille des huiles essentielles, les poux détestent – au point de passer l'arme à gauche, sauf s'ils ont eu le temps de fuir – : le géranium, le lemongrass, la cannelle, la lavande, le romarin, la menthe poivrée et le tea tree.

Une mise en garde cependant : **il est formellement déconseillé d'utiliser des huiles essentielles pour les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes.** En cas de doute, faites quelques recherches et n'hésitez pas à solliciter votre pharmacie. Certaines essences sont réputées inoffensives, comme la lavande, l'orange, la mandarine ou le citron : il vous reste le choix. Précision pour les huiles issues des agrumes : elles sont photo sensibilisantes ! A éviter l'été ou si vous avez la chance de vivre au soleil. Enfin, vu la quantité contenue dans une mini lentille de beurre, à l'échelle d'une tête, moi je ne m'en prive pas...

Les labels, repères de confiance ?

Comment s'y retrouver sans se faire (encore) plumer ?

Dame Nature recouvre ses lettres de noblesse grâce à l'émergence de nouveaux produits certifiés biologiques et des labels de confiance pour garantir l'origine et le mode de culture des ingrédients. Sachez les reconnaître ! Ainsi, vous êtes au plus près de l'ingrédient actif rare – comme le jojoba ou l'argan – qui fait si souvent grimper les prix en gamme classique.

Dans les magasins biologiques ou sur le net, on voit fleurir des gammes étendues invitant au voyage. Attention toutefois à ne pas trop compliquer votre routine, au risque de ne plus savoir ce qui vous va.

A savoir : En plus de la liste INCI* des ingrédients, obligatoire sur tout emballage, ces labels garantissent que vos produits sont issus autant que possible de culture biologique contrôlée ou de cueillette sauvage contrôlée. Vos produits sont élaborés loin des tests sur les animaux ou des dérivés de pétrole !

Adieu colorants et produits de synthèse, phenoxyethanol ou parabens (cancérigènes ?), on respire !

Certification ? Si dans le reste du monde, la certification est gérée par les labels (par exemple en Allemagne avec le BILDH), en France il existe deux organismes de certification agréés par les pouvoirs publics français. Bureau Veritas Qualité France et Ecocert.

Côté labels, vous pourrez retrouver deux écoles : la cosmétique naturelle à 100% d'une part et une autre qui est basée sur une teneur minimum en produits biologiques.

Puisque l'information en la matière semble élaborée pour embrouiller les pauvres consommateurs (forcément) incultes que nous sommes... essayons de présenter les choses de manière un peu plus claire. Pourquoi est-ce si compliqué ? Comment s'y retrouver ? Il semblerait qu'il y ait querelle de chapelle ou conflit d'intérêts. En effet, la nuance se situe dans la tolérance ou pas de l'incorporation de produits de synthèse. A suivre...

Les réellement naturels, respectueux de bout en bout de l'environnement et du consommateur...

Label AB, le seul label biologique (Bio) européen, non privé, encadré par un cahier de charges approuvé et réglementé par la loi, depuis 1985. Les produits portant ce label sont une garantie pour le consommateur qu'au moins 95% des ingrédients qui le composent sont issus de l'agriculture biologique.

** INCI International Nomenclature of Cosmetic Ingredients : depuis 1998, les composants doivent être répertoriés sur l'emballage, les premiers de la liste (4 à 8) constituant la plus grande partie du produit. Ceux qui représentent moins de 1% sont cités dans le désordre et si vous pouvez voir des mots en anglais, en général, les noms des plantes sont inscrits en latin. Les matières odorantes quant à elles, ne sont indiquées que sous le terme parfum ou aroma ! Pour les produits européens, en fin de liste vous trouverez mention des allergènes contenus dans les ingrédients de la liste, par exemple : linalool, coumarin, eugenol, limonene...*



Ça nous laisse perplexes...

Et la kératine ?

Ah, ça c'est la nouvelle mode ! Vous êtes nombreux à poser la question... vous vous demandez ce qu'est la kératine cosmétique... Le mieux pour tout bien vous expliquer, vous mettre en appétit, car il en faudrait des pages, est de vous renvoyer au bon vieux Wikipédia qui saura trouver les mots mieux qu'une vulgaire paraphrase.

Mais allez-y ! Allez donc vous régaler de détails, des ces choses terribles que l'on ose faire à de pauvres volatiles, tout ça pour les priver de plumage, et bien pire !

Dans ce grand complot, les grands géants cosmétiques ne doutent de rien et s'attaquent effrontément à ceux qui osent porter des plumes.

Foi de Mouette engagée, moi vivante, nous n'en parlerons pas. Ce serait leur faire trop d'honneur, justifier l'innommable. Mais nous sommes scandalisés. Lisez bien je vous prie, et donnez-nous des nouvelles car votre avis nous intéresse.



Label *Demeter*. Un agriculteur labellisé *Demeter* signifie qu'il respecte les règles de biodynamie. Ces dernières doivent permettre l'autosuffisance de l'exploitation : les bêtes doivent se nourrir de fourrages provenant de la ferme, le rythme des saisons est impérativement respecté et l'utilisation d'engrais chimiques est bannie. *Demeter* a également mis en place des cahiers de charges pour la transformation des produits, dont les produits cosmétiques. Un exemple : la marque *Weleda*.

Label *Nature & Progrès*, depuis 1964. *Nature & Progrès* proscrit tous les produits chimiques sans exception et impose une limitation radicale des traitements vétérinaires. Ce label est accordé par l'organisme *Nature & Progrès* lorsque sa charte est respectée pour des matières premières et des produits agricoles transformés allant de l'alimentaire aux cosmétiques, en passant par les plantes médicinales. Si le mode de fonctionnement de cet organisme est parfois controversé, les labels délivrés par *Nature & Progrès* indiquent toutefois en général des produits de confiance. Attention cependant avec certains shampoings labellisés, qui contiennent des tensioactifs trop agressifs mais autorisés (il vaut donc mieux les diluer).

Label *Nature*, assez récent mais qui n'a pas fini de faire parler de lui ! En effet, il s'agit d'un label international, assez semblable à celui de *Nature & Progrès* dans l'esprit, à l'exception près que les auditeurs sont indépendants. Un exemple ? *Weleda*.

Les naturels écologiques qui ont consenti à quelques compromis, c'est-à-dire au point d'accepter d'intégrer dans leurs compositions un faible pourcentage d'ingrédients de synthèse (jusqu'à 5%, c'est déjà énorme s'il s'agit des agents actifs qui justifient votre achat) : citons la charte *Cosmébio* ou encore *Ecocert* qui communiquent largement sur le Bio. Les produits portant ce label sont souvent certifiés par des organismes français. On les reconnaît à leurs emballages portant logo ronflant, largement diffusé dans les médias... forcément, cela fait vendre. Mais parfois, cela déçoit ! J'ai un exemple précis en tête : une huile de massage dite aphrodisiaque, avec des huiles de support certes biologiques, les huiles essentielles et extraits de plantes – 3%, agents supposés actifs et justifiant l'usage – ne le sont pas. Mais le prix lui est à la hauteur de la promesse.

Et Cosmos ? Il s'agit là d'une tentative d'unification européenne des « chartes à compromis ». Attendons de voir s'ils arriveront à se mettre d'accord, sans pour autant renoncer à leurs petits avantages...

Et côté prix ? Pour calmer les sceptiques qui sortiraient l'argument des croûtes sur le portefeuille : si à l'achat, les produits 100 % naturels sont parfois plus chers, ils durent aussi bien plus longtemps car il n'est pas nécessaire d'en utiliser beaucoup à la fois !



Bonnes résolutions, petites idées vertes !

Protéger notre environnement ? Une affaire de consomm'action

« Il y a ceux qui parlent et ceux qui agissent », vous connaissez le dicton, choisissez donc votre camp. Une fois pour toutes. Oui, il est possible de s'engager dans la cause, sans forcément être taxé d'activisme, juste à l'échelle d'une famille et sans pour autant se ruiner. Il était impossible de ne pas vous parler de l'action de Greenpeace ou de celle du WWF. Pour avoir eu l'occasion de travailler un peu pour ces deux organisations, plus ou moins directement, je ne peux que les encourager encore, pour leur combat au quotidien. Parfois, il faut savoir monter au créneau.

Greenpeace Cosmetox - Vigitox : toxiques hors la loi !

Malin le guide Cosmétox de Greenpeace, à télécharger. Un trésor à partager pour bien comprendre les origines du problème, les marques et les produits cosméto louches ! Oui, j'ai bien dit louches... et souvent hors de prix, vous le valiez bien ! En lire plus sur <http://www.greenpeace.org/france/vigitox> ou <http://www.greenpeace.org/raw/content/france/vigitox/documents-et-liens/documents-telechargeables/guide-cosmetox.pdf>.

Du côté de l'assiette ?

C'est peut-être tout bête l'attitude éco-logique, mais pour soigner vos antennes de l'intérieur, puisqu'il vous faut considérer et soigner le terrain avec un esprit de jardinage, gardez-donc votre tablier ! Il en existe de très jolis... Mission marmites !

Et si vous délaissiez votre four à micro-ondes pour vous remettre aux fourneaux ? Vous n'êtes pas obligés de faire aussi bien que Mamie Laurette, mais de grâce, bannissez définitivement les graisses hydrogénées !

On en trouve par exemple dans les cubes de bouillon rouges et jaunes. De facture peu recommandable, ces cubes présentent en outre le défaut d'être trop salés et contiennent du glutamate monosodique (tout comme la sauce soja des traiteurs asiatiques, hélas). Pour donner du goût, il existe mille épices et herbes aromatiques : mais si, vous les connaissez, faites donc un petit effort ! Curry, massalé, poivre, piment, cannelle, muscade, curcuma, osez les mariages insolites et la cuisine créative ! L'avantage ? Le goût varie tous les jours....

Pour avoir du frais, vous pourriez commencer par remettre en service votre cabas à roulettes, direction le marché, 1 à 2 fois par mois si l'énergie vous manque parfois. Quitte à émincer, débiter en tranches et en rondelles tout ce que vous aurez ramené pour vous préparer d'avance des poêlées créatives, à décongeler au fur et à mesure de vos besoins. Un fond d'eau suffit pour une cuisson à l'étouffée, un filet d'huile d'olive et à table en 15 minutes !

Toute l'année, vous pouvez préparer par avance vos potages aux vrais légumes et les stocker dans des bocaux de verre recyclés : remplir à chaud et à ras bord, à l'aide d'un torchon reposer et visser à fond le couvercle puis retourner, laisser reposer à l'envers jusqu'à ce que le potage ait complètement refroidi.

Pour bien manger, ne croyez pas que les restaurants d'entreprise veilleront à votre équilibre : à part les tomates, ils ne servent que du surgelé, du sous vide ou des boîtes, mais vous le saviez déjà. Même les œufs durs sont tirés d'un seau contenant d'autres œufs durs déjà écalés, nageant dans un liquide conservateur en attendant de finir en mimosa dans votre assiette. Si vous n'avez pas la chance d'avoir un potager, il y a quand même de nombreuses enseignes qui peuvent vous dépanner ! Groupez-vous pour commander certaines matières premières ou produits de première nécessité auprès de coopératives ou des producteurs (céréales, fruits, farine, ...).

Si vous n'avez pas pu trouver d'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) pour bénéficier chaque semaine d'un panier de fruits et légumes biologiques, entre Les Nouveaux Robinsons, Biocoop, La Vie Claire ou les nouvelles enseignes émergentes, il y a de quoi faire. Au lieu de vous donner des liens internet destinés à vous aider dans ces nouvelles résolutions culinaires – puisque vous pourriez tout aussi bien les trouver par vous-mêmes – j'ai pensé que vous préféreriez quelques astuces express et la recette du fameux saka !

Quels réflexes adopter ?

Béni soit la période des vacances, le temps des melons, des cerises, des mangues ou des pastèques ! Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez sur le globe, visez le juste équilibre et faites le plein de vitamines. Honneur aux fruits mais aussi aux légumes, bourrés de vitamines de nutriments essentiels ! Profitez pour inventer vos recettes de smoothies et vos propres salades fraîcheur.

N'oubliez pas que les fruits sont les alliés d'un bon nettoyage. Les légumes également sont très reminéralisants et participent activement à votre équilibre acide / base. Oui, oui, il est possible de mettre les lentilles vertes en salade, à condition de ne pas les cuire jusqu'à en faire de la soupe.

Un outil bien pratique : l'extracteur de jus !

Le plein de vitamines pour booster vos cheveux et votre tonus général ! Contrairement à la centrifugeuse, les extracteurs de jus permettent d'obtenir un jus qui n'a pas chauffé, il s'oxyde donc moins vite, les vitamines et les minéraux sont intacts et peuvent aller directement nourrir la cellule. Ça vaut le coup de tester à l'occasion d'un prochain brunch !

Tant qu'ils sont de qualité, tous les fruits et les légumes y passent ! De la scarole au brocolis en passant par le melon, la pomme ou le concombre ! Ma mère y met des plantes sauvages également, comme des pissenlits, de l'ortie (c'est une guerrière). Une seule règle : mettez-y ce que vous aimez et préférez les formules simples comme le fameux carotte épinard, particulièrement judicieux pour nettoyer le foie. N'hésitez pas à varier. Parmi les alliés verts, citons la mâche, le persil, le céleri. Pour l'effet anti inflammatoire : gingembre et curcuma. D'une manière générale, tout ce qui est amer est un bon draineur hépatique. Préférez cependant le mixeur classique pour tous les fruits qui ont tendance à faire une pâte et risquent de vous faire perdre un jus précieux (banane, mangue, corossol...).

Oui mais... et les recettes ?

Et puisque l'on parle à bâtons rompus, puisque vous n'avez plus de préoccupations capillaires, pour optimiser votre terrain et vous fabriquer de jolis cheveux, en plus d'une forme olympique, j'en profite pour partager avec vous quelques petites astuces gourmandes... pardonnez-moi si c'est en vrac, je vous les livre telles qu'elles viennent... mais attention : ne perdez pas de temps à tester ces recettes sur vos cheveux ! C'est de l'intérieur que ces astuces vous aideront le plus ! Le net regorge d'idées cuisine facile et savoureuse, mais celles qui suivent sont en prime tellement rapides à réaliser qu'il me semble qu'elles pourraient agrémenter joyeusement un quotidien très actif. Parce que garder la santé ne veut pas dire s'alimenter triste... c'est parti pour un voyage aux pays des papilles frétilantes...

Pour vous réchauffer : Thé, tisanes et autres breuvages !

Vous saviez, n'est-ce pas, que la consommation de café ou de thé (même vert) a tendance à bloquer l'absorption du fer ? Or, en cas de manque de fer, l'oxygène est mal véhiculé dans le sang, l'ensemble tourne au ralenti, la circulation, les organes... migraines et filiosité souvent s'invitent au bal et le cheveu fait triste mine.

Pour éviter les problèmes et contrer la déshydratation quand on a du mal à boire, là encore, nous pouvons compter sur la sagesse des anciens ! Inventez vos propres jus de fruits légers, peu sucrés, vos soupes, mais surtout, passez donc aux tisanes !

Ne serait-ce que de temps en temps, pour réveiller tout ça, ou du moins, ne pas aggraver les choses. Inventez vos propres mélanges, à partir de matières premières dont l'origine ne fait aucun doute. Ecorces de cannelle, d'orange, de citron, pelures de pommes, gousses de vanille, clous de girofle, cardamome, citronnelle ou même baies de goji ! A faire sécher, puis hacher grossièrement (plus pratique pour filtrer ensuite !). Epices, herbes précieuses, gingembre, fleurs d'hibiscus, maté, rooibos ou masala. Ça réveille ! Non, il n'y a pas que la camomille dans la vie ! La tisane c'est tendance !

Bien sûr, on en trouve des versions toutes faites, de ces tisanes aux fruits séchés (en brûleries, chez les marchands de thé, en herboristerie...), mais c'est nettement moins drôle, d'autant que le goût ne varie pas ! Allez donc fouiller chez votre herboriste ou votre boutique de produits bio, pour voir ce qui pourrait entrer dans votre composition de la tisane qui accompagnera vos douces lectures d'hiver !

Parmi les petites astuces faciles à préparer pour se refaire ou garder une santé...

Jus d'Aloé pour se détoxiner (à boire hein !)

Pour favoriser le nettoyage de la muqueuse intestinale, vous débarrasser de la plaque mucoïde qui freine l'assimilation des nutriments essentiels lorsque vous vous alimentez, faisant au passage le lit d'une immunité défaillante, tentez la cure de nettoyage doux à l'Aloé Vera. Prenez une feuille d'aloès (plant de 5 ans, ayant déjà fait une fleur), coupez les piquants sur les côtés, extrayez le gel en grandes lamelles, rincez les, coupez les en cubes, rincez encore pour retirer l'amertume, puis mixez-le tout. Ajoutez un citron pressé, une cuillère de miel, mélangez et régalez-vous ! Maintenir au frais et à consommer dans les 3 jours. C'est parti pour une cure détox, sans grimace !

Shake shake shake à la banane (à boire également)

Banane bien mûre, citron, orange, gingembre : shake, shake, shake... shake your smoothie (si vous ne dansez pas en même temps, ça ne fonctionne pas, on vous aura prévenu). Vous pouvez y ajouter de l'Aloé vera pour vous garantir durablement la souplesse des artères.

Smoothie avocat, en 3 minutes !

Petit déjeuner pressé ? Prenez un avocat bien mûr, un demi litre de lait d'amande, 2 bananes, le jus d'un citron vert ou d'une orange bien sucrée. A faire valser en rythme autour d'un mixeur plongeur. Avec ou sans gingembre. Vous nous en direz des nouvelles... !

Pure et simple

L'eau de coco. Toujours meilleure au pied de l'arbre qui a fourni la noix.



Sorbet minute

C'est ce qui se passe lorsqu'un sachet de fruits rouges à peine sortis du congélateur croise une boîte de lait de coco. Avec ou sans miel, au robot mixer, ça fait un sorbet délicieux.

Crème glacée bananes

Un carton de bananes oubliées me faisait de l'œil sur l'étal au marché. Arrivée à la maison, j'ai sorti mon plus gros saladier, 8 citrons verts, du miel, un bon morceau de gingembre et du rhum arrangé (bien obligée, toute ma cannelle était dedans, pour un effet anti toux notoire). Par chance j'avais des gobelets géants qui ont pu, longtemps me régaler de glaces savoureusement saines (la cannelle a anobli le rhum).

Tangawiss

C'est une boisson délicieuse au gingembre. Tout le monde en Afrique ne le fait pas de la même façon mais chaque recette fonctionne ! La mienne : prenez un gros morceau de gingembre, hachez le grossièrement dans un grand saladier. Ajoutez de l'eau frémissante et laissez refroidir. Filtrer, ajouter au goût juste un zeste de citron vert ou même d'orange, quelques feuilles de menthe coupées en lamelles et éventuellement du sucre, puis réservez au frais. Ce nectar de gingembre est non seulement tonique, c'est également un anti inflammatoire réputé !

Thé à l'éthiopienne sauce Tortille

Dans une casserole, laissez bouillir longuement un bâton de cannelle jusqu'à obtenir une coloration rouge plus ou moins intense, ajoutez quelques graines de cardamome et un petit clou de girofle émietté. Filtrer, mettre en théière avec ou sans sachet de thé supplémentaire. Délicieux sucré modérément avec un nuage de lait d'amande.

Le breuvage anti acidité

Tout simple : le jus d'un citron, vert ou jaune mais de qualité, dans de l'eau. A boire chaud, tiède ou froid, avec ou sans miel. Particulièrement efficace froid, car sans chauffage, les vitamines sont intactes. Vous pouvez ajouter un petit zeste de folie gingembre. Le matin, c'est l'astuce forme de tous les grands sportifs !

Savoureux aux noix (spécial anémiques !)

Je me souviens encore du goût de ce gâteau jurassien, rapide à faire et très facile à digérer, il contenait très peu de farine et vous pouvez sans doute remplacer le blé par une autre céréale... Le principe : monter 6 blancs d'œufs en neige, ajouter délicatement le sucre roux en poudre (mixez-le pour obtenir des grains « sable fin ») en quantité raisonnable, et une demie tasse de farine sans casser les blancs. Une tasse de noix hachées complètera l'ouvrage. Mettre à four moyen pendant 20 à 30 minutes selon la taille de votre moule. Le plus simple restant de poser du papier sulfurisé dans le plat du four, découper ensuite votre gâteau en cubes.

Brownie fin de mois, savoureux et sans gluten

Improvisation totale mais tellement savoureuse qu'il faut partager cette tranche de créativité culinaire ! Il est 23 heures et Tortillon qui a passé la journée sur son vélo me regarde avec des grands yeux remplis d'espoir, l'estomac déjà vide, c'est la fin du mois. C'est qu'il grandit vite et mange énormément, mon fils. Qu'à cela ne tienne, voyons ce qui reste dans les placards...

Attrapons un saladier et de quoi mélanger...

- 800 grammes de farine (2/3 farine de noix de coco, 1/3 sarrasin)
- 1 à 3 tasses de lait végétal
- 3 œufs entiers
- 1 tasse de sucre de canne
- 1 tasse d'huile de macadamia
- 1 tasse de cacao noir en poudre type van Houten
- 1 tasse de noix de coco râpée ou poudre d'amande
(mais vous pouvez faire encore plus créatif !)



Bien remuer, si vous avez un batteur, ça aide ! Rectifiez ou adaptez les quantités de sucre, cacao et lait, selon la consistance et le goût. A la fin, vous recherchez une pâte qui fait penser à de la mousse au chocolat. Il faut goûter pour vérifier.

Four chaud thermostat 7 pendant 10 à 20 minutes. Selon le moule ou la plaque choisis, pas de problème : grâce aux arômes qui s'échapperont du four, votre gâteau informera votre nez qu'il est cuit.

Une lame de couteau plongée dans la croûte pendant 15 secondes pour vérifier doit ressortir propre et sèche.

Avec ces quantités, nous avons eu de quoi faire deux plaques de four. Soit deux gâteaux.

Vous pouvez garder l'idée de base en y apportant des variantes (des raisins à la place du cacao, des pommes, des poires, du miel et/ou un mélange d'épices : cardamome, cannelle, girofle).

Cela se congèle très bien, enfin... s'il en reste.

Lait d'amande

Il est assez simple de préparer le vôtre à la maison. Justement, j'étais en train d'en boire ! J'ai mangé trop de brownies au cacao et je culpabilise. Mais je me dis qu'au moins, c'est du maison, du bio, sans gluten, ça cuit en 10 minutes, c'est plus sain... mon corps est content.

Avec le lait d'amande, c'est délicieux ! A préférer au soja. Sans vouloir rentrer dans la polémique des OGM et des histoires de graines pas très fiables, disons qu'en raison d'un trop grand nombre d'hormones présent dans le soja, nous préférons vous le déconseiller, tout simplement.

Épinard au lait de coco

Prenez deux grosses poignées d'épinards et mettez -les, tels quels dans une casserole, ajoutez un verre d'eau et portez à feu doux.

Lorsque les épinards ont bien transpiré, ils sont cuits. Ajoutez pour la gourmandise une demie boîte de lait de coco, du sel, du poivre, une feuille de citronnelle ou une pointe de gingembre râpé. Inspirez.. régalez-vous !

La recette du fameux Saka Saka

Recette très populaire au Congo, au goût inimitable, le Saka Saka – que l'on retrouve sous d'autres appellations dans plusieurs pays d'Afrique Noire – est à base de feuilles de manioc pilées. Très riche en fibres et en fer, le plat une fois préparé donne la pêche et le sourire, à sa simple évocation, comme un souvenir partagé entre gourmets complices. Mais... certains ont osé dire que ce plat mythique faisait grossir ! Il est vrai qu'accompagné de manioc, riz, fougou, bananes Aloko, arachide et huile de palme... il vaut mieux savoir modérer ses appétits. Ou faire diète le lendemain. Sauf que le Saka est souvent meilleur le lendemain de sa préparation, même froid ! Le surlendemain donc, quand la marmite sera vide ?

Fort heureusement, il existe des variantes plus compatibles avec la coquetterie de nos mouettes ! Que Dame Eucaline me pardonne cet affront, mais c'est pour sauvegarder les vitamines et en manger plus sans entendre le pèse-personne sonner le glas ! Car enfin, soyons clairs : il est impossible de s'en lasser ! Dans ma famille, tout gourmand qui se respecte sait que lorsque le Saka est arrivé sur la table du buffet de fête, le temps est compté avant qu'il ne se vide. C'est comme ça. Toujours.

Il faut dire que chaque version est une découverte pour les papilles : végétarien, avec ou sans arachide, au poisson frais ou séché, au poulet... le Saka Saka est de toutes les réunions de famille, d'ailleurs chacune a sa recette ! J'ai même croisé l'autre jour un chauffeur de taxi Sénégalais qui a tenu à me donner la sienne ; il y ajoute des crevettes, bonne idée !

Quand on n'a pas la chance d'avoir une tantine qui descend de l'avion avec de jeunes pousses fraîches, on peut aussi acheter le Saka Saka congelé, en boule. A faire bouillir avec beaucoup d'eau dans une cocotte assez haute, pour éviter les projections, mais un bon couvercle peut aussi aider ! Il faut parfois longtemps pour attendrir les feuilles, ne pas hésiter à ajouter souvent de l'eau en remuant pour éviter que le mélange n'attache à la marmite.

Au bout de 45 minutes, ajouter une demie cuillère à café de bicarbonate de soude pour activer la cuisson. Incorporer ensuite les légumes (oignon, aubergine, poireau...) et ce qui vous inspire pour donner du caractère à votre recette (maquereau, morue dessalée, poulet par exemple), baisser le feu et laisser mijoter encore 30 minutes environ. Lorsque le mélange a un peu réduit, place aux épices : cumin noir, muscade, sel, poivre gingembre... puis pour la touche gourmande, de l'arachide en poudre ou en pâte (4 cuillères à soupe suffisent pour un plat léger !).

Si nécessaire, pour une sauce plus fluide, ajouter encore un peu d'eau, bien remuer. Une fois le feu éteint, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile de palme rouge, pour donner plus de goût !

A vos marmites... bon appétit !

Evidemment, il y aurait encore dans ma tête mille recettes de soupes créatives à partager, et au moins autant de manières d'accommoder les légumes en cuisson douce, en tarte ou en salade... mais alors ce grimoire ne finira jamais ! Si d'aventure vous êtes en jour en panne de recette express, contactez-nous, on verra si on vous en poste dans la newsletter !

Ça nous laisse perplexes...

Un post it sport dans la section gourmande !

Se faire plaisir oui. Mais manger sain ne veut pas dire non plus manger trop. Les céréales aussi, à haute dose, sont acidifiantes ! Même lorsque l'on cuisine sans gluten. Pour pétiller de forme, veillez donc à limiter au possible les produits à index glycémique trop élevé et les aliments forts acidifiants : d'une manière générale toute l'alimentation industrielle, toutes les viandes, surtout rouges, les laitages, les céréales (surtout le blé) et tout ce qui est cuit. De même que le stress, auquel nous sommes hélas tous exposés !

Alors on se surveille, on élimine les déchets : on se bouge ! Surtout aux changements de saison.

Astuces relaxation imparables...

Vous n'avez pas de hamac, n'osez pas aller au sauna, votre conjoint vous ennue et vous souhaitez souffler deux minutes ? Pour vous détendre, vous n'avez pas la patience pour colorier des mandalas, les siestes ne font plus effet ?

Pour définitivement évacuer le stress... optez pour un petit soin volupté offert par Dame Nature !

Osez le Gommage Mer & Sable, laissez-vous balloter par les vagues, tantôt couchée, tantôt assise au bord de la plage... profitez, de toute façon vos cheveux sont à présent tous terrains, il ne s'en porteront que mieux ! Carole et Régine en profitent carrément pour faire leur exfoliant capillaire... elles sont futées les filles !

Pour les plus braves, la rivière n'attend que vous ! Mais si vous n'avez qu'un lac, cela conviendra.

A présent, laissez-vous enivrer par la joie d'être en vie et remerciez la Terre pour tous ses fabuleux cadeaux. Vibrez. Inspirez... voilà ! Ça va déjà mieux.

Pour les citadines, l'astuce imparable : passez au tisanes et adoptez un chat, c'est urgent. Pour le recharger, emmenez-le souvent à la campagne.

Et si d'aventure, le stress vous emporte encore, en un tourbillon frénétique, allez donc faire un tour dehors, le plus près possible d'un jardin. Vous y croiserez peut-être des oiseaux, des crabes, des lézards ou une abeille, qui vous donneront envie d'investir votre énergie autrement.

D'autres pistes pour creuser la question ? Des liens verts ? Des bons plans ?

Il y en aurait des choses à vous citer. Mais à moins de vous livrer un tome de 800 pages, nous vous proposons de suivre notre sélection, nos coups de cœur du moment.... en ligne ! Car partager avec vous nos trouvailles, permet à chacun de découvrir des alternatives plus responsables envers l'environnement. C'est donc avec joie qu'en temps réel, nous mettons en commun nos pistes, les liens malins et les belles initiatives en ligne sur notre site, afin qu'au plus profond de la campagne, chacun puisse suivre l'évolution de nos recherches, de notre engagement.

Parmi nos coups de cœur :

Le Yoga Bikram (je ne comprendrai jamais que le tibia puisse transpirer !)

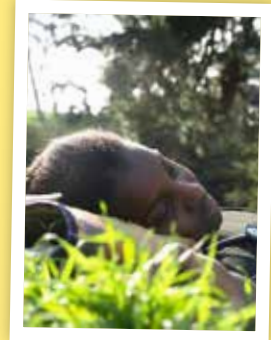
La marche, contemplative ou rapide (escalader un morne compte double)

La natation, le kayak, le paddle, la gym aquatique (50 séries de chaque mouvement, courage !)

La randonnée (tiens, on devrait se faire des défis mouettes en rando !)

Le trampoline, la corde à sauter

L'amour, le ménage et le jardinage, ça compte aussi !



La mouette au pois chiche

Il existe une mouette renégate, eh si...

Juste une seule, mais une de taille.

Elle qui était si belle avec un afro de reine, elle est infirmière et tous ses malades raffolaient de sa coiffure, son chéri aussi !

Puis, elle a joué au pois chiche, qui sait ?

Elle a redéfrisé ses cheveux, sous pression (elle-même ne se souvient plus trop pourquoi) et pensait s'en sortir.

Un temps je lui en ai voulu, puisqu'on avait tout de même fait ensemble de si jolies photos pour mettre en valeur le cheveu crépu, dans de jolies robes 1900.

Mais puisqu'elle a émis le souhait de repartir sur le cheveu nature, pour cause d'accidents capillaires en chaîne (casse, trous de nouveau etc.), nous nous voyons.

Elle marche difficilement, la pauvre ayant été accidentée...

Elle me dit que son beau défrisage dans le dos lui a duré à peine 15 jours et qu'ensuite, malgré les soins, elle a eu beaucoup de casse.

A peine un an après, elle est abonnée à la « petite coupe courte et défrisée », elle attend impatiemment que ses repousses pointent... nostalgique du bon vieux temps des beurres gourmands et des potions de Tortille.

Mais au fait, comment a-t-elle fait son compte pour être éclopée ?

Elle me raconte la mésaventure et là, j'ai filé pour prendre des notes, vous ne le regretterez pas !



Ah, il était loin le temps de l'insouciance !

Sitôt redéfrisée, elle s'est retrouvée chevillée aux soins les plus siliconés.

La faute aux salons qui dealent avec les plus grandes marques, dans l'esprit de celles qui vous mettent une femme à perruque sur les boîtes.

Enfin, elle préfère être claire : dès le départ elle a regretté son geste, car on ne défrise pas qu'une fois ; les coiffeurs refusent de vous faire un soin si le cheveu a des repousses, et on se laisse vite influencer...

Mais pour la casse, il faut faire des soins, tellement de soins, au silicone cela va de soi, pour que ça ne casse pas.

Forcément, le cheveu est complètement dénaturé, fragilissime.

Oui, oui, et donc ? Cet accident ? Quel rapport ?

Elle sourit.



La veille, elle avait fait un soin profond pour ses cheveux défrisés qui commençaient à partir en cacahouète.

Le salon lui avait recommandé de mélanger différentes choses, de la contenance d'un bon mug en tout !

Une bouteille d'huiles, les végétales essentielles (amande douce, jojoba et silicones intégrés) à bien mélanger avec un masque pâteux (base majoritaire paraffinium liquidium = du pétrole, donc) et pour finir la mixture, un après-shampooing, nous l'appellerons « K »...

Miam miam.

Il s'agissait de bien mélanger, de laisser poser toute la journée sous cellophane (ultra glamour...).

On passe au rinçage, à 23 heures.

Le cheveu était très gras, imprégné façon mazout, elle est passée outre ; passée outre aussi le cimetière de cheveux dans la baignoire, elle avait l'habitude de voir son cheveu défrisé qui tombait.

De toute façon, l'idée de reprendre le naturel à 100% la taraudait déjà.

Bien fatiguée, elle a rincé la baignoire à la va-vite, pressée d'aller dormir.

Le lendemain, notre infirmière enjambe sa baignoire, du pied droit, pour la douche qui la sortirait définitivement des bras de Morphée.

La baignoire est blanche, brillante...

Comment aurait-elle pu soupçonner qu'il y restait un film invisible, le traître ?

Grand écart fatal.

Après-midi à l'hôpital.

Fracture du genou.

Trop lourde pour être opérée dans l'immediat, il lui a fallu attendre quasiment un mois et demi pour passer sur le billard.

Trois semaines d'hospitalisation, bassin, toilette au lit, la totale.

A l'heure où elle raconte (et je prends des notes avec un sourire de mouette qui ne décroche pas), elle porte encore son attelle avec articulation intégrée.

Elle grimace un peu en me parlant des vis qu'elle a à l'intérieur de son genou. Pour cette histoire bonus qui trouve sa place dans ce grimoire, j'arrêterai de la charrier, ma renégate est pardonnée...

Quand elle aura terminé sa rééducation, cinq mois après l'accident, je lui prêterai encore mes robes, oui oui, même celle de french cancan.





Merci, merci, merci !

A vous tous, surtout à ceux qui n'ont pas manqué de renifler un peu en lisant ce grimoire, merci ! Vous êtes tellement nombreux qu'il serait difficile de vous citer tous, mais... jeunes et vieux, hommes et femmes partout sur la planète, à un moment donné, vous avez agi pour que je puisse me faire le bec et les plumes qui porteront ce message d'éco-logique capillaire au grand large. Là où, sans doute, un esprit curieux, avide de nature, aura à cœur de regarder ses étiquettes, tout comme le font déjà mes plus jeunes apprenties sachant lire, avec un sens de l'art burlesque qui vaut son pesant d'or (Anna-Binta et Sophie-Marie restent cependant imbattables pour les parodies de publicités capillaires).

Votre présence et votre soutien m'ont portée, encouragée chaque matin, chaque nuit, à peaufiner mes pages, même si j'ai subi plusieurs mues de plumes entre le moment où la décision d'écrire a été prise et cette heure bénie, où vous pouvez enfin... lire ! Merci aussi aux mouettes du comité de lecture pour leur soutien, dans la joie et l'allégresse, voyez plutôt : la bonne humeur inaltérable de Christelle, Johanna, sa douceur légendaire et son fabuleux crabe d'anniversaire, Danièle et son flan aux carottes, et puis, bien sûr... le pain d'épices de Madame Agnès !





Afro Naturel, pas photogénique ? Merci Cécile !

Il est clair qu'il y a un souci de représentation pour la communauté noire dans les médias. Certes, aux States c'est « plus au point » (et encore...) mais qu'en est-il de la diffusion d'une image positive de ces minorités visibles ? Au-delà de l'aspect *Black Power*, ou militant nature extrême, il était important qu'il existe, quelque part, une photothèque qui puisse inspirer, donner envie, donner le ton et pourquoi pas l'exemple. Une femme noire aux cheveux nature, en robe de soirée, en robe de mariée, dans les médias, jusqu'à présent, on n'en voyait pas. On ne trouvait pas ça normal, on voulait proposer quelque chose. Parce que la beauté est multiple, il s'agissait de représenter toutes les variations de couleur, toutes les corpulences, tous les types de cheveux et de coiffures. Sortir des clichés de la femme noire, de l'image pour touriste du genre de celles que l'on voit dans les clips ou les cartes postales...

A l'époque, avec quelques restes de cheveux défrisés sur la tête, Cécile hantait les sujets du forum *Boucles & Cotons* à la recherche de conseils d'entretien, de soin pour s'occuper dignement des cheveux de sa fille Malika et des siens, par la même occasion – si possible au naturel.

Bruxelloise passionnée de photo depuis qu'elle est en âge de tenir un appareil, Cécile en a fait son métier et s'est spécialisée dans les portraits. Elle met son talent au service de tous ceux qui souhaitent se réconcilier avec leur image : séances individuelles tous publics, mais également des stages « une autre image de soi », exercices de style, déguisements, avec maquillage, coiffure...

Avec son ami Jordan, ou encore son équipe de maquilleuses ou coiffeuses professionnelles, elle propose, crée, modèle et capte les étincelles de lumière qu'on trouve dans l'œil de celui ou celle qui, transformé(e), se sent enfin plus paisible devant l'objectif. Le travail sur l'acceptation de soi, c'est vraiment son domaine...

Contribuer à diffuser une représentation positive de la communauté afro naturelle était donc un projet qui l'emballait. La mayonnaise a pris tout de suite ! Cécile et sa fille ont coupé leurs restes de cheveux défrisés pour partir à l'aventure du naturel, en même temps... Depuis, nous avons effectué plusieurs expéditions à Bruxelles sur notre temps libre !

A chaque fois, en plus des fous rires, nous avons ramené de jolis souvenirs et des images qui contribueront à faire évoluer les mentalités juste par leur présence de plus en plus visible dans la presse, la pub ou même tout simplement dans les chaumières. Depuis 2004, grâce à d'autres partenaires comme l'association Kalbass, certaines de ces images ont pu être diffusées sur double écran géant lors de soirées à l'Elysée Montmartre ou même au Planet Hollywood des Champs Elysées !

Malika, bien sûr, est le modèle star. Elle a l'image dans le sang, sans pour autant se prendre trop au sérieux. Clown né et véritable directeur artistique, à 5 ans déjà, elle nous aidait à prendre la pose, proposant des scénarios ou des idées particulièrement lumineuses pour son âge. On l'a pas mal vue dans la presse ces dernières années, elle a illustré brillamment la campagne pour le *Printemps de la Diversité 2009*, avec son bel afro nature et son sourire de fleur.

Pour l'édition 2010, c'est à nouveau une œuvre de Cécile qui a été choisie, sauf que cette fois, le modèle c'était... moi. La belle surprise de l'apprendre et de découvrir que j'annonçais, via l'affiche, un concert de Keziah Jones (my heroe !) pour le jour de mon anniversaire... Comme je vous disais, dans cette affaire de cheveux « façon-façon », il y eut des coïncidences bien troublantes !

www.tracesdelumiere.com - cecile@tracesdelumiere.com



Mission Guadeloupe, petits clins d'œil du destin !

A présent, c'est vrai qu'il y a des réunions, des cours et des conférences en Guadeloupe plusieurs fois par an. A présent, c'est plus simple. Nous avons aussi des partenaires coiffeurs et envisageons même d'y ouvrir bientôt une Mouetterie et peut-être même aussi un Comptoir d'Expert Conseil Atelier Tortille ! Mais jadis... au démarrage, c'était moins fringant.

Fin 2007 jusqu'à mars 2008, à deux reprises, je suis partie aux Antilles pour étudier les plantes, participer à des conférences et, tant qu'à faire, pourquoi ne pas donner des cours gratuits ? Former du monde... j'avais déjà, à la Martinique, une amie infailible nommée Marika, (également à l'origine de Boucles & Cotons), mais pour la Guadeloupe, la mission s'annonçait plus pimentée !

Vraiment, elle aurait été périlleuse sans le précieux soutien de Mehidi, Myelle, Sadio l'expert en radio guidage, Mélissa (pilote hors pair), Sabine (partenaire beauté ultra ponctuelle), Bernard, Pierre, Michel de Kalbass, Capitaine Olivier et les autres... J'y ai également rencontré un ami rare : Oliver Stone, chanteur engagé et sachant où bien manger en ville !

Mais surtout, il faut que je vous parle de Nicolas, *compañero* au grand cœur ! Rencontré par le plus grand des hasards à l'occasion d'une exposition photo de Eric Corbel, ce beau brun est activement impliqué dans les loisirs verts et la redécouverte des patrimoines des Antilles. Il m'a très professionnellement laissé sa carte quand je lui ai expliqué les raisons de ma visite sur son île. Je l'ai croisé le soir-même, dans une autre ville, à la terrasse du seul bar où il était encore possible de manger à une heure indue.

Parce qu'il y a des gens qui parlent beaucoup et ne réfléchissent pas toujours à la conséquence des choses, j'étais certes arrivée en Guadeloupe pour donner des cours gratuits, mais dans une salle avec villa attenante qui finalement... n'était pas disponible ! C'est extrêmement désagréable de s'en rendre compte une fois sur place. Mes amis Nestor et Frantz ont bien compris la gravité de la situation et ont tout fait pour m'aider à tenir le cap. Frantz notamment a été un ange tombé du ciel : il a permis à ma mission de ne pas tourner au court-bouillon, en m'aidant dans mes réflexions, m'hébergeant, en me prêtant sa voiture et ce, jusqu'à ce que je trouve un autre point de chute !

Mission impossible ? Il y a des injustices qui semblent se réparer d'elles-mêmes, tant qu'on ne se résigne pas. Un jour, à midi, le téléphone sonne et j'entends une voix de velours au bout du fil :

« Nicolas... ah ? Euh, Nicolas qui... ? Mais oui, celui de l'expo !

- Comment ça va ?

- Mal, à vrai dire... »

Et je lui explique mes déboires, reniflante.

Miracle : Il m'annonce que ses parents possèdent un restaurant, dans un lieu central, avec une salle vide, et qu'ils pourraient me le prêter pour ce que j'ai à y faire... Gratuitement, puisque la cause leur plaît ! Oui oui, je peux venir le visiter tout de suite ! Je saute donc dans la voiture, direction Petit-Bourg ! 30 minutes plus tard, me voici sur place, la famille au grand complet était là et j'ai pu en prime goûter à la cuisine de Fifi... Et c'est ainsi que me voilà nantie d'une salle et d'une nouvelle famille d'adoption ! J'ai même pu, par la suite, louer l'appartement d'une des tantes, dans la même rue ! Nous avons pu travailler avec succès : radio, puis émission de télé... la chance, hein ? En prime : la gentillesse de Daniel, Dame Yolène, confiture de prunes de cythère et le jardin aux goyaves ! Et les visites des Taties, Josette ou Jocelyne, étaient toujours un réel plaisir. Discuter avec des dames de leur sagesse m'a fait oublier jusqu'à leur défrisage. Ces taties-là, les portent avec chic... rivalisant de chignons savants. Avec le temps m'ont permis de les voir avec tendresse, les discussions avec elles, quoique souvent de points de vue contraires, étaient toujours du plus charmant.

Et puis, la chance faisait vraiment partie du projet : quand j'ai oublié dans un restaurant mon sac avec tous mes papiers et tout mon argent, en plein Pointe-à-Pitre... j'ai tout retrouvé ! J'ai donc pu aller m'acheter de merveilleuses tartes aux légumes préparées par Monsieur « ljah », au Biocoop de Jarry, de quoi tenir la forme olympique donc !

J'ai ainsi pu donner des cours, assurer les conférences prévues, explorer le terrain, tester les recettes traditionnelles et rencontrer l'éminent docteur Henri Joseph qui a créé le laboratoire Phytobokaz et est engagé au quotidien pour faire reconnaître la valeur des produits locaux pour prendre soin de soi, au-dedans comme au-dehors ! Cet expert est un patrimoine à lui tout seul et c'est une joie de le compter parmi mes nouveaux amis. Passionné par les plantes, il ne se lasse pas de les photographier et écrit des contes permettant de mieux les découvrir. Il est très drôle Henri, pour un chercheur si pointilleux : en fait, il adore partager ses découvertes, mais de la partie recherche il fait toujours tout un mystère. Il refuse parfois d'entrer dans les détails, comme si j'étais de taille à passer en mode concurrent ! Je prends cela comme un compliment, cela dit. Et puis c'est mon ami, il sait toujours où trouver un bon poisson.

Grâce à lui, j'ai pu apprendre beaucoup, tester bon nombre d'huiles essentielles distillées par ses soins, mais surtout découvrir un produit miracle pour la santé : le Virapic ou encore l'huile de galba, si précieuse (comparable, voire supérieure au jojoba) ; pour information bonus, la pâte de noix de galba est très efficace pour les gommages visage ou corps.

Scientifique méticuleux, toujours motivé pour découvrir de nouvelles façons de tirer parti des plantes locales, Henri n'a pas hésité à mixer des épinards de son jardin magique pour me les mettre... sur la tête, en guise de shampooing. Mes cheveux n'ont jamais été plus beaux qu'après ce shampooing vert ! Alors je repasse le voir souvent, nous échangeons secrets de druides et trouvailles enthousiastes, mais avec quelques pointillés parfois, car même entre confrères, on ne peut pas tout dire.

Henri s'engage, il donne des conférences partout pour encourager la consommation Bo Kay, sensibiliser la population à la richesse nutritive des fruits et légumes locaux. Mais son expertise est plus vaste que cela. Ceux qui l'ont déjà entendu parler reconnaîtront peut-être certains passages... mais par écrit, je me permets de l'imiter pour mieux vous le décrire. Car les mots comptent moins que l'impression qu'il laisse. Je finis toujours farcie de savoir, ravie d'avoir pu tout retenir, les paniers pleins de ces « pommes d'eau qu'il serait dommage de laisser perdre »

« Quand tu penses que les gens achètent des pommes au supermarché, recouvertes de paraffine, ah, ça oui, elles brillent. Pourtant regarde : ce qui pousse sur ton sol est fait pour toi ! » Me dit-il, en jonglant d'une idée à l'autre, avec l'aisance d'un savant fou. « Alors que les Antilles c'est tellement riche. Te rends-tu compte que personne d'autre avant nous n'avait pensé à faire de l'huile avec le Galba ? » Sa tête crépite d'idées et son œil pétille car il a toujours plus d'une pensée d'avance... je le revois en train d'arpenter son jardin aux Calebasses avec la fierté d'un paon. « Et puis en cas de fatigue alimentaire, pour permettre à ta flore intestinale de repartir de bon poil, le mieux à faire est de prendre de la poudre de banane verte, c'est formidable, reprend-il avec conviction ! Quand on voit ce que les gens mangent de nos jours c'est affligeant. Pense à toutes ces mangues qui se perdent ! N'hésitez pas si vous voulez passer récolter le piment...

Mais la Nature est généreuse. Mais il faudrait déjà arrêter d'en rajouter avec tout ce plastique là. Alors que les Calebasses... » Et Henri de repartir joyeusement sur une autre idée lumineuse, en train de farfouiller son labo, à la recherche d'un bloc de cire d'abeille, de celles qui favorisent le pansement végétal, pour tester sans tarder, une idée de potion qui peut-être permettrait d'obtenir l'extrait d'ortie, mélangé avec une de ses nouvelles huiles magiques, dont je ne peux vous donner le nom, j'ai juré, de peur d'y perdre ses confidences. Il me dit souvent « Tiens, teste ça, j'ai pensé que pour le cheveu cela pourrait te plaire. Ah mais non, je ne peux pas te dire ce qu'il y a dedans. Devine ! »

Pour toutes ces rencontres, pour tous ces instants précieux, merci. Ça donne envie de partir plus souvent en mission.

Partenaires particuliers pour mouettes bien singulières !

... Et la graine peut aussi choisir de devenir un bel arbre ! Tout dépend finalement de l'environnement. Partout dans le monde, chacun à sa manière, parfois en conditions hostiles, a contribué à permettre à la mission de s'articuler bon gré mal gré, jusqu'à former l'arbre que vous connaissez. Je dois avoir une bonne étoile pour avoir croisé sur ma route toutes ces personnalités, si précieuses ! Laissez-moi vous les présenter.

Pour m'avoir crue à la hauteur de cette mission pourtant périlleuse et lourde en sacrifices divers, citons tout d'abord Diego, mon meilleur supporter, en couverture de ce livre ! Parce que pour cette nouvelle édition, je souhaitais illustrer la sérénité paisible face à la question capillaire, pas forcément proposer un énième livre de coiffure. De toute façon, il a tout le mérite car c'est lui mon moteur, mon turbo. En plus, Diego c'est le seul à avoir trouvé une astuce imparable pour recycler dignement les cosmétiques douteux déjà entamés : il les utilise pour graisser sa chaîne de vélo ! Il peut passer des heures à bricoler sa bécane, ne quittant jamais ses protège-tibias... tout en me donnant d'excellents conseils sur la manière de faire avancer nos travaux à l'Atelier !

Si les hommes nous rendent parfois chèvres, rendons-leur justice : ils furent quand même les premiers à applaudir l'idée de l'Atelier, à soutenir la cause en payant de leur personne ! Mon père le premier, pour m'avoir transmis le gène du cheveu crépu, la passion des livres, le goût du sel et du piment sur les oranges, la curiosité et la manie de dormir à terre quand je veux me reposer vraiment. Mes oncles Gilbert et Raoul pour leur disponibilité logistique jamais démentie.

Et puis tous ceux qui, sans être de ma famille, ont été d'un soutien sans faille, parce que, je cite :

« Il y en a marre de voir tant de femmes qui pensent qu'un tissage c'est le seul moyen de sortir dehors, en plus, ça sent ». Je n'ai pas eu à diffuser tant de flyers, beaucoup s'en sont chargés pour moi et envisagent de continuer « parce que c'est une cause juste ».

Tilo, l'inimitable, son œil de lynx et sa logique à toute épreuve son esprit « solutions sans chichis ». Sans lui vous n'auriez peut-être pas pu admirer des photos de techniques de coiffage, l'afroattitude. Il est capable de faire des photos en conditions hostiles, de rendre glamour n'importe quelle grimace, d'attraper les expressions, juste à l'instant où elles pétillent. C'est simple, c'est Tilo.

Clairement, sans lui, vous ne seriez pas là à me lire. Merci Tilo de ne jamais m'avoir permis d'être une fille pleurnicharde, de n'avoir eu aucun égard pour mes coups de mou, m'exhortant juste, sans les violons, *« d'aller de l'avant et d'arrêter de renifler ».*

Il y a eu également Sylvain, qui m'avait trouvé jolie avec mes premières mises en plis nature, Frédéric le marin sponsor de voyages, Eric Houch, Emmanuel qui m'a transmis la passion de la photo, Oscar, Jacques, Michel, Patxi la Montagne, le Valeureux, Serge, Julien, Adisa, Duglas, Bernard, Subajah, Ivory (qui a écrit une chanson désopilante sur les tissages !), Gaël – ou la preuve que le cheveu pousse même sur un grand sportif –, Aissa le guerrier et sa mamie centenaire (elle aussi carbure aux légumes pays), Baptiste mon vieil ami du bout du monde, son soutien inconditionnel et aussi parce qu'il n'y a qu'avec lui que l'on peut mendier – surpris, imprévoyant, en plein orage, dans le parc, au sommet d'un volcan –, par chance des sacs poubelle au propriétaire du parc, en vue d'en faire des ponchos ou des sarhouels imperméables, Alexandre (celui qui voulait changer mon titre !) ou même Pascal, ses encouragements et son espace feng shui, idéal pour écrire quand la pollution visuelle nuit à la concentration... d'ailleurs, sans lui, je n'aurais sans doute jamais eu le courage de finir ce grimoire patchwork !!!

Pour cette seconde édition, il faut quand même que je vous dise ! J'ai rencontré mon Charmant. En fait je l'ai rencontré le lendemain du jour où la première est sortie. A croire que c'était lui mon cadeau offert par les étoiles. Celui que mon cœur attendait. Philippe et son soutien solidaire en toute saison, dans tous les coins du monde, aussi loin que nous porte le vent ! Envers et contre les moustiques, il est formidable. Il faudrait un autre livre pour vous en parler et nous ne sommes pas là pour ça.

Mais quand on recherche l'élan au quotidien et un cœur assez stable pour supporter autant de Mouettes Marmaille dans une vie, répartis de-ci de-là, en plusieurs fuseaux horaires... il fallait un profil d'exception !

Franchement, je tiens à dire que cet homme-là est le meilleur complice dont on puisse rêver lorsqu'il s'agit de développer nos actions et les déployer aussi loin que nous portent nos rêves. Nous avons beaucoup de voyages à faire... parce qu'il ne s'agit pas que de rêver, il faut agir et mettre en place un ensemble de projets afin de permettre de faire évoluer nos travaux. Il a rempli mon cœur. Et même si j'adore mon métier, j'ai quand même prévu de me garder quelques week-ends, juste pour le voir grimper aux arbres et récolter cocos, avocats ou mandarines du jardin et rayonner d'un calme reposant.

Mon Charmant, il est grincheux parfois. Lui qui court partout a parfois du mal à comprendre que je joue les tortues, quand les petites mamies viennent du fin fond de l'île pour trouver porte close au comptoir, alors il les renseigne de son mieux. Parfois elles me racontent : Ah oui, le Monsieur, il m'a bien tout expliqué, j'ai pu faire ma dépollution seule et vous voyez, tout va bien.

Alors oui, il peut être grincheux parfois, c'est égal, je l'aime, ne serait-ce que parce que, grâce à lui, je comprends mieux le monde : je sais réparer une voiture en panne, préparer la morue marinée et couper une noix de coco ! Et puis parce qu'à l'autre bout du monde, en partageant son cœur, j'ai trouvé une nouvelle famille. J'ai même une vache ! C'est pour elle aussi que j'ouvre les noix de coco...

Justement, merci à Félix pour sa façon d'être et ses très célèbres ananas et sa générosité sans bornes quand il s'agit de nourrir la créativité. C'est d'ailleurs grâce à lui que j'ai une vache. Elle s'appelle Félicité.



Cela dit, les femmes ne sont pas en reste en matière d'efficacité !

Sandra est une chimiste pas comme les autres ! Déjà, elle a des cheveux crépus, de l'éthique et une façon de voir le monde, de partager ses savoirs sans compter son temps. Pilier dès son ouverture, du forum *Boucles & Cotons*, elle aime expliquer ce qui a du sens sans trop se prendre au sérieux : elle possède un sens de l'humour subtil, du cinq étoiles ! Dotée en plus d'une patience inépuisable, même quand j'ai pu lui poser des questions bêtes, cette amie de longue date m'a appris la plupart des choses utiles pour décrypter une étiquette et slalomer entre les agresseurs capillaires. C'est dire si on lui doit beaucoup !

Lucianna, amie fidèle tout-terrain et lexique inépuisable quand il s'agit de m'aider à réfléchir, vanter les mérites comparés des différents produits, matières premières, les subtilités d'une argile à l'autre, etc. ; elle n'a qu'un seul défaut : elle a oublié le lemon curd en revenant de Londres... Il y avait d'abord les mangues, et maintenant ça... et ça, ça ne passe pas !

Heureusement que Pascal, lui, y a pensé. Sans petit déjeuner digne de ce nom, c'est difficile d'écrire, vous comprenez... En plus en me livrant, pour m'encourager sans doute, il a dit (je cite et je retiens) : « Dans ma société, tout le monde l'achètera et crois-moi, j'y veillerai, parce que cela devrait être obligatoire ».

Mireille la douce, ingénieure chimiste spécialisée en communication, cette pépite est capable de vulgariser le savoir le plus indigeste. Avec sa curiosité naturelle, elle fouine partout et peut faire des kilomètres pour obtenir des réponses aux questions qu'elle se pose. Au final, parce que plus posée sans doute, elle explique souvent les choses mieux que moi. Son profil est d'or et son tempérament assorti. Croyez-moi, parole d'ex-chasseur de têtes, les entreprises qui auront la chance de collaborer avec cette perle s'en féliciteront jusqu'à la fin de leurs jours ! Enfin, jusqu'à ce que je la débauche à mon tour. C'est le jeu.

Christelle, dite Mouette in Black, parce qu'elle a donné l'idée de l'illustration désormais célèbre et donne par sa présence du peps à tous les ateliers auxquels elle participe ; grâce à elle, l'on parle de l'Atelier dans les tipis les plus reculés du grand Nord canadien !

Kelly, qui croit que tout est possible à partir du moment où le cœur est assez léger pour remercier le ciel et qui chante dans une chorale gospel : magnifique voix, joli sourire, avec ses dreadlocks « sauvées des mites » !

La belle Maryse, pour son côté mouette pleureuse chipote (elle assume parfaitement), parce qu'elle était tellement inquiète avec son cuir chevelu qui saignait, tellement anxieuse à l'idée de couper, tellement certaine qu'elle aurait du mal, tellement débordée, tellement stressée... qu'elle m'a obligée à progresser dans ma façon de dispenser mes cours. A présent, quand je m'occupe de sa tête, qui n'est plus un problème – si vous pouviez voir la masse qu'elle a à présent – nous pouvons parler de choses autrement plus stratégiques ! Détendue du cuir chevelu, fort chevelue, elle arpente le monde en dansant la salsa à la première occasion : bref, je ne la vois jamais ! Mais je crois qu'elle a rencontré l'amour... ce qui expliquerait tout !

Bibiane, pour ses conseils paisibles, sa vision des choses qui motive mais surtout pour la classe qu'elle dégage naturellement, parce qu'elle incarne magnifiquement la femme active, dirigeante et qu'elle est abonnée aux tortilles et aux tisanes ! Et puis, c'est tout de même cette femme mythique qui m'a offert l'anecdote la plus croustillante de l'Atelier...

Nora, qui n'a pas hésité à me payer un billet d'avion pour que j'aie donné des conférences à l'aéroport en Martinique et qui a tout organisé sur place, avec les petits fours, les sushis et les ananas. Eh oui, il lui semblait nécessaire de diffuser l'information, alors elle a mis les moyens !

Ma vieille Virginie « Riton » blonde et inculte en matière de cheveu crépu, n'en a pas moins un avis d'artiste sur la question. En 1991, avec sa diplomatie légendaire, me voyant défrisée, elle m'a demandé pourquoi je plaquais mes cheveux ainsi : « *Si plaqué ça fait œuf, non ? Tu ne trouves pas ?* ». Ça m'a calmée tout net. Alors ensuite, il m'a bien fallu trouver des alternatives ! Et puis aussi parce que, grâce à elle, j'ai la compétence maquillage artistique et que je sais qui est Oscar de la Renta.

Nathalie, parce qu'en plus d'être photographe amateur, c'est une amie qui a oublié d'être « blonde » (et pourtant !). Elle a un don pour la poterie, et grâce à elle je peux faire des tests de stabilité potions dans des contenants sur-mesure aux matières nobles et fabriqués avec amour.

Chloé, cette chipie qui m'a secoué les puces à chaque fois que j'ai osé traîner pour faire mes devoirs. J'espère avoir un jour la chance de la rencontrer, depuis le temps ! Comme je vous l'avais dit, je ne sais même pas d'où elle sort, je sais juste qu'elle a 14 ans et qu'elle avait hâte de me lire. Son sens de la relance de la logique me scie : « *d'accord tu es fatiguée, mais pas tant que ça, puisque tu traînes sur le net, malgré ta groooooosse journée ; j'estime que tu peux donc t'atteler à l'ouvrage, vu l'urgence, il n'est plus l'heure de lambiner* ». Merci Chloé, malgré les textos à l'aube avec le mot fatidique : « debout !!! »

Frédérique, la lectrice philosophe complice de salade de graines germées, qui s'inquiète pour mes plantes quand je suis loin et me houspille sans ménagement quand je délaisse mon orchidée – c'est que j'étais occupée à écrire – et qui considère que je n'ai aucune excuse ; outrée elle a pris l'orchidée en pension (sur la route, pour la préserver du froid, elle a dû lui chanter une berceuse, c'est certain !).

L'ange Nilou, ses bonnes ondes et ses boucles rousses, dont vous pourrez découvrir les conseils et recettes sur le blog <http://nilou.wordpress.com/>. Il nous arrive de passer des heures à parler composition et elle n'a pas son pareil pour sentir de loin, quand j'ai trouvé une nouvelle matière première. D'ailleurs, je trouve qu'elle louche un peu trop sur ma nouvelle vanille...

Dame Catherine, ma plus vieille mouette (ex aequo avec Iman) qui a converti sa famille entière à la cause, ce qui fait une belle brochette de bien chevelus, mais aussi parce qu'elle n'a pas hésité à se délester de plusieurs meubles pour équiper l'Atelier ! Il y a des mouettes comme ça...

Muriel la Flamboyante, pour toutes ces heures de réunion des « grands stratèges » et ton amitié si précieuse.

Enthéa pour sa patience et son implication. N'hésitant pas à sauter dans un avion pour soutenir la logistique d'une conférence, en renfort, dormant peu et gommant les sacs de couchage sous les yeux, rien qu'avec un grand sourire.

Madame Duchesse, ma voisine adorable, mon premier fournisseur de persil, aloé ou céleri pour les brunchs de vitalité capillaire. Son petit jardin est bourré de vitamines. Et ses boutures d'hibiscus prennent.

Ma ribambelle de belles-sœurs : Evelyne parce qu'elle m'a forcée à réfléchir à la cause des femmes défrisées, m'oblige à faire des recherches sur son cas, en échange elle m'a appris à manier un coutelas pour dépecer une noix de coco fraîche. Elise parce qu'elle a réussi à me bluffer avec ses coiffures sur cheveux défrisés, Nathalie parce qu'elle a découvert que le Mango était absolument génial pour soigner les pieds fragiles et les talons fissurés (et que je sais bien qu'elle fera tout son possible pour l'économiser longtemps au cas où je tombe en rupture) et Léa, parce que je vois bien que ses cheveux sont de plus en plus beaux.

Léna, parce que son sourire et son soutien ont apporté plus de lumière dans l'évolution du projet Caraïbes.

An-Liz pour sa patience et Marysek pour son énergie sourde qui ne demande qu'à jaillir vers des sommets de création.

Laëtitia parce qu'elle est toujours d'humeur égale et comprend toujours tout, avec un sourire tranquille.

Tatie Bernadette pour ces longues nuits de veille.

Kelly et Marika bien sûr, ainsi que tous les membres du forum *Boucles & Cotons*, pour l'aventure, les bons moments, les fous rires, les larmes et les critiques, même si parfois trop amères... forcément constructives. Merci.

Mais aussi Moune « Qui a toujours une dernière question en réserve », Sophie, Dina, Aurore, Line-Rose, Elmire et puis bien sûr Carole & Odile pour la relecture.

Mais aussi quelques entreprises et médias bien sympathiques...

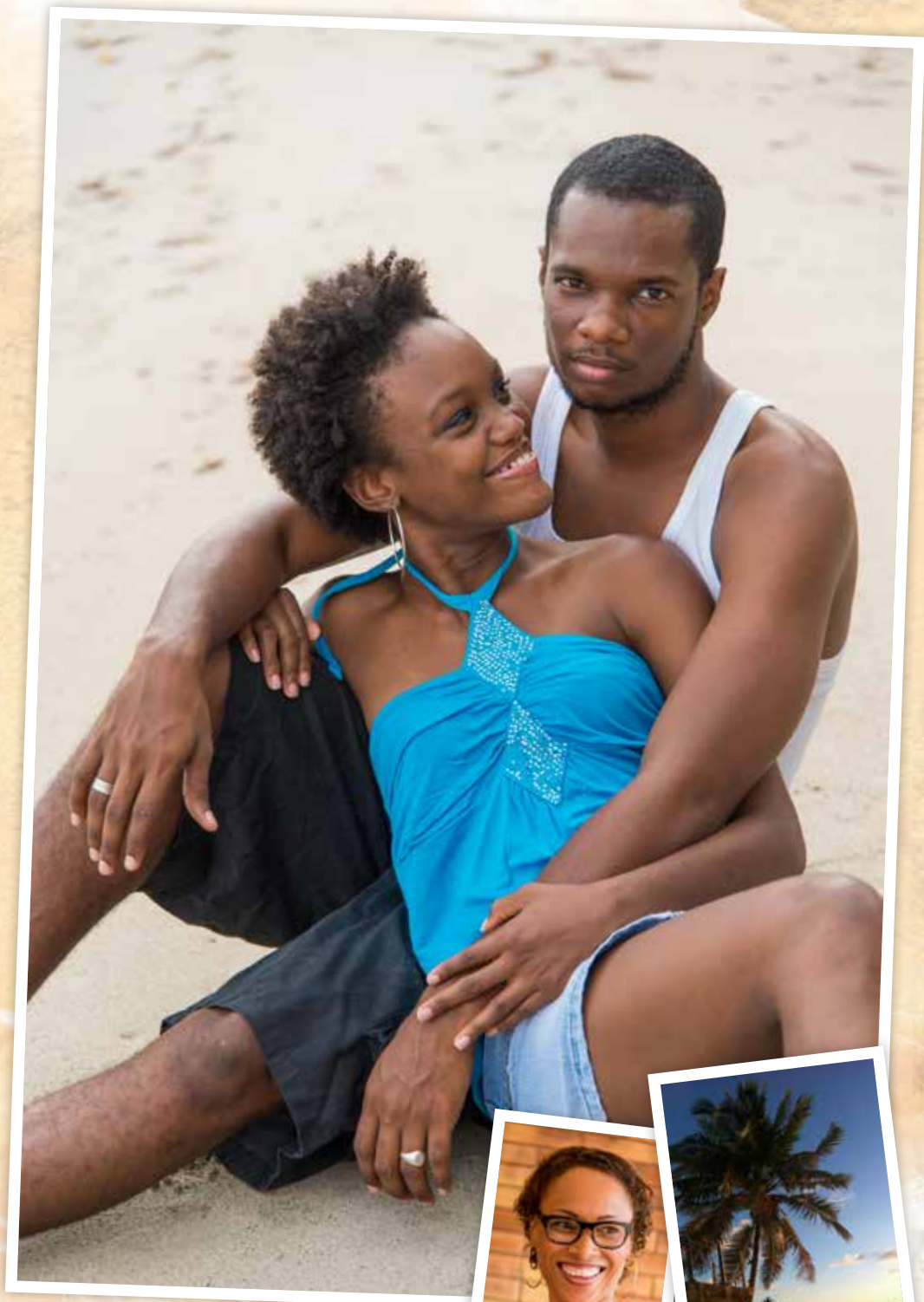
En télé et radio : Guadeloupe 1ère, Guyane 1ère, Martinique 1ère (radio et télé) mais aussi KMT ou Canal 10 pour nous inviter si souvent à l'antenne. La radio RCI, et en particulier Kate pour ses émissions pétillantes.

Alfred Defontis et les Madinina Bikers ! Merci pour votre soutien précieux.

Autocolor Plus, pour le coup de pouce mobilité !

Merci également à Air Caraïbes, Air France ou Corsair. Même s'il ne sont pas encore des sponsors officiels, je ne désespère pas ;o)

Bref merci. Vous tous, pour votre mobilisation, ici, là-bas, partout.

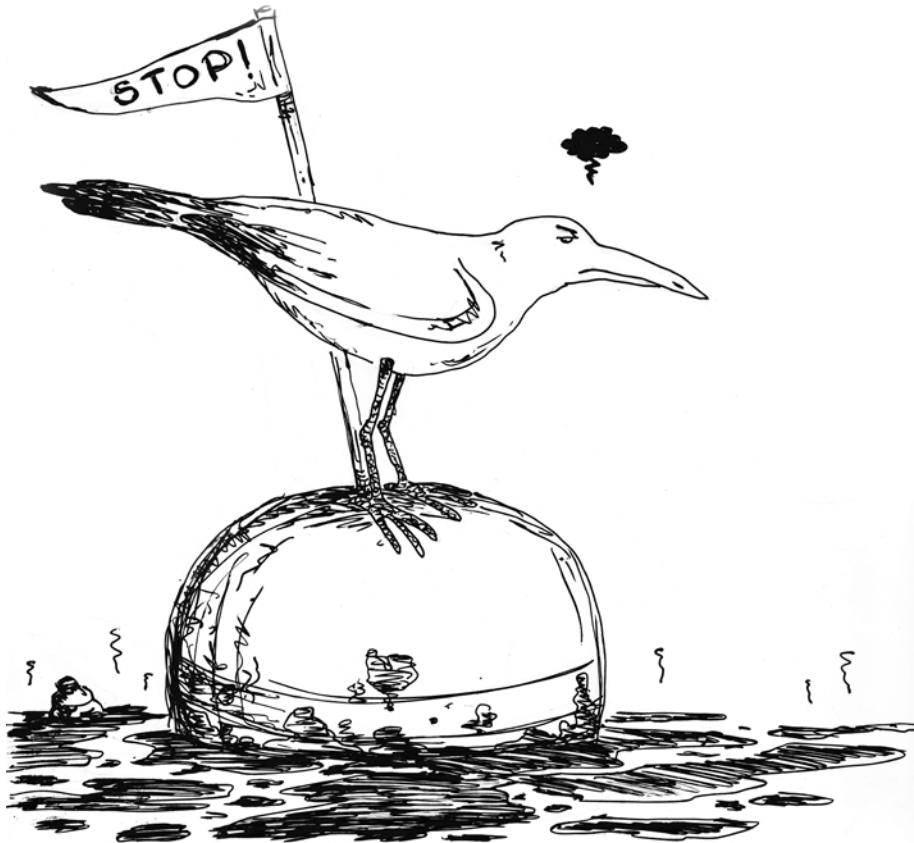


Crédits illustrations et photos

Parce que la valeur d'un livre vient aussi de toute l'équipe qui gravite autour du texte. Toutes les images et illustrations de ce grimoire sont des créations originales et protégées, à ne pas reproduire sans autorisation des auteurs et de l'Atelier Tortille.

- Cécile Quénum, elle signe 95% des photos de ce grimoire
- Citons également Tilo, pour les photos de techniques et les portraits insolites
- Nathalie Gambier
- Pascal Vivien (pour la photo de Diego en couverture)
- Pierre Mocka Celestine
- Thibaut DarkBlue & Marie-Cécile pour les photos d'Iman bien chevelue
- Original Jiji signe les croquis de mouettes, ils lui ont été inspirés par vous !
- Sylvie Decugis m'a offert un dessin qui lui est venu, quand je lui ai parlé de l'Atelier
- Rodolphe et Ludovic le super réactif pour la partie graphique

- Je remercie également Dame Nature, qui a toujours su me proposer des panoramas inspirants à partager !
- Naïma pour tous ces conseils gratuits qu'elle a pu me donner en matière d'édition
- Odile pour la correction, mouette tombée du ciel, littéralement. Patiente et assidue.



Le mot doux de la fin ?

Merci parce que je me suis bien amusée durant la rédaction de cet ouvrage ! J'ai essayé de faire de mon mieux pour vous donner les virus les plus précieux que je connaisse : l'esprit vert et la non-résignation. Je crois avoir fait le tour de ce que je voulais vous dire, vous voilà parés ! Bon vent ! Puissiez-vous, loin des sentiers des pigeons battus, rejoindre les mouettes de ce grimoire, efficaces et appliquées, pour enseigner dès leur plus jeune âge, à toutes les petites têtes crépues, frisées, bouclées. Génération à cultiver, nos bâtisseurs de demain, qu'ils soient, au-dedans comme au-dehors, dignes héritiers, les Princesses et les Princes de la Terre, aux plumes interminables...

Libres de respecter, d'observer la nature, d'écouter le vent, de regarder les arbres, de ressentir les battements d'un cœur, ému d'avoir réussi à faire pousser un radis, un vrai, tout neuf, tout rose sur un balcon ou dans un carré de jardin improvisé.

En harmonie avec la Terre, ce fabuleux miracle. Sans se sentir coupable d'en avoir encore rajouté en polluant, plus que de raison, juste pour que nos plumes aient l'air plus... plus quoi au fait ?

Et si, comme le disent les plus pessimistes : « *La planète entière est polluée, rien à faire !* », au moins demain, de par le monde, il y aura de plus en plus de têtes sur lesquelles pourront nicher et éclore de nouvelles idées éco-logiques. Pour devenir des sites préservés, réserves naturelles, à vos loupes ! Et hop ! (musique)... un kilomètre à pied...

Inspirez... réveillez vous, relevez-vous, révélez-vous !



Pour aller plus loin...

Cheveu crépu, frisé, bouclé, des matières à vivre !

Besoin d'un coup de pouce gestes, méthodes, outils ? Cours individuels ou de groupe, à l'Atelier ou sur sites distants, selon les demandes : le monde est vaste et le cheveu afro, partout ! Renseignez-vous...

Suivez l'actu via le site web www.atelier-tortille.com, la news ou les infos express par texto. Egalement via Facebook ou Twitter... n'hésitez pas à y organiser votre prochain covoiturage d'Atelier !

Notre action vous inspire ? Nous sommes également à votre écoute si vous souhaitez faire organiser des ateliers dans votre région... pourquoi pas auprès de votre comité d'entreprise... une adresse à partager, contacts salles, centres culturels... sponsors bienvenus.

sosmouettesendetresse@gmail.com et
comm.atelier-tortille@gmail.com



Atelier Tortille ?

Institut de recherche, formation et conseil en écologie cosmétique et notamment à destination du cheveu crépu, frisé et bouclé. C'est aussi **une gamme complète de produits de soins gourmands bio & écologiques** pour entretenir votre chevelure en beauté.

Nous organisons chaque mois des permanences de cours & entrées libres. Diagnostic capillaire gratuit avec **l'horoscope capillaire**, ventes privées, démos dépollutions, astuces coiffures, bons plans nutrition et plein d'autres surprises à découvrir.

Toutes les infos sur :
www.atelier-tortille.com
rubrique Par région.

Idée, question, commande ? Pour passer nous voir...

Atelier Tortille

Dans l'Hexagone...

6 rue Douy Delcupe
93 100 Montreuil
09 53 08 78 40
www.atelier-tortille.com
info@atelier-tortille.com

En Martinique...

12 rue Ludovic Maller
1ère à gauche après l'hôpital du bourg
97232 LE LAMENTIN
0596 78 51 23

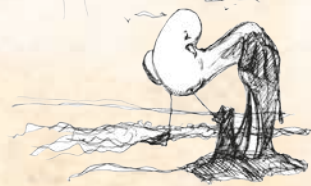


En Guadeloupe et Guyane ? A suivre...

Et pour se faire chouchouter, en attendant nos salons estampillés "La Mouetterie", dont le premier s'établira à Ducos en Martinique...

Retrouvez également sur notre site la liste des coiffeurs référents, ou partenaires professionnels. Suivez l'actu et l'ajout des nouvelles vidéos sur Youtube !

Re: Demande d'Informations et de Collaboration



Solange Umo <solange@tlcformybody.com> a écrit :

Bonjour,

Une amie m'a fait découvrir votre site, et j'ai passé toute une après-midi à le lire et je suis vraiment enthousiasmée à l'idée d'essayer vos produits.

Après avoir transitionné pendant un an, j'ai fait mon Big Chop, et ça fait maintenant deux mois que je suis naturelle. Depuis que j'ai décidé de mon retour au naturel, je passe des heures et des heures à consulter des sites internet, à visionner des vidéos YouTube, et à lire et relire mon livre sur le sujet. On trouve tellement d'informations sur internet, ce qui est génial et en même temps on y perd un peu la tête...

J'ai toujours été une grosse flemmarde en ce qui concerne l'entretien de mes cheveux. Il n'est pas question pour moi de mobiliser une après-midi/journée entière par semaine pour me laver les cheveux. Je n'aime pas y mettre trois tonnes de produits les uns après les autres. Je n'aime pas quand je passe ma main dans mes cheveux qu'elle en ressorte grasse et huileuse et j'ai HORREUR de dormir avec un foulard. Je suis tout pour la simplicité, je refuse d'être menée à la baguette par mes cheveux :-)

Samedi après avoir passé toute mon après-midi sur votre site et regardé toutes vos vidéos sur YouTube, j'ai l'impression que vous pourriez bien avoir la solution à mon problème et ce jusque dans le petit détail de ne pas dormir avec un foulard!!!!!! J'ai oublié de dire que je suis à fond dans tout ce qui est naturel et produits bio et que des produits naturels et bio pour nos cheveux ne sont pas si faciles à trouver.

J'habite à Londres et me demande si vous avez déjà des contacts ici pour que je puisse apprendre votre méthode. J'aimerais faire une dépollution et commencer à utiliser vos produits.

Je suis aussi dans le milieu du bien-être et je travaille en ce moment sur mon blog www.tlcformybody.com. Pour le moment il est encore en construction donc vous ne pourrez rien y voir. Mon site est en Français et en Anglais et il parle de tout ce qui touche à la santé et au bien-être au quotidien. J'y encourage mes lecteurs à prendre plus de responsabilité pour leur santé. J'y partage astuces, idées et recettes (de plats, de produits ménagers et cosmétiques) et mets en garde contre les additifs et produits chimiques contenus dans nos produits de tous les jours. Le principe est que quand on s'aime on se donne ce qu'il y a de meilleur et que ça ne revient pas aussi cher qu'on pourrait le penser.

Je suis vraiment très enthousiaste à l'idée de vos produits et de votre méthode. J'ai l'impression qu'elle nous libérerait énormément de temps pour un meilleur résultat que tout ce qui se voit en ce moment sur le marché du cheveu afro naturel. J'ai vu sur votre site que vous proposez d'enseigner votre méthode à des professionnels afin d'étendre votre implantation. Je ne suis pas une professionnelle dans le milieu capillaire, mais je suis une bûcheuse et déborde d'enthousiasme quand je parle d'un sujet qui me passionne.

Depuis que j'ai commencé ma transition, j'ai communiqué mon enthousiasme à ma famille et à mes amis et ai créé un petit groupe d'entraide où nous partageons nos frustrations, nos expériences avec les produits que nous utilisons et où nous nous encourageons.

J'imagine que vous avez déjà des contacts sur l'Angleterre. Que ce soit le cas ou pas, je me demandais si vous seriez intéressées de me compter parmi vos contacts sur Londres. Je pourrais suivre votre formation, apprendre ce qu'il y a à savoir sur vos produits, et développer une antenne sur Londres. J'ai énormément d'amies ici qui rêveraient de ce que vos produits peuvent apporter à leurs cheveux. Londres est rempli de « mouettes en détresse » ! Et en parlant de vos produits sur mon site (ou je pourrais en créer un autre: mon mari est web designer et consultant en marketing), je pourrais atteindre encore plus de personnes.

Je m'excuse pour la longueur de mon message. Voilà en résumé ma demande:

Avez-vous un contact sur Londres qui pourrait faire ma dépollution et m'enseigner votre méthode pour que je puisse prendre soin de mes cheveux?

Seriez-vous intéressée(s) par ma demande de collaboration. Vous pourriez me former et je pourrais ensuite vous aider à développer le marché Anglais:

En personne: En me déplaçant chez les particuliers, en les conseillant sur les produits et en leur faisant des dépollutions et autres services.

En ligne: En parlant de vos produits sur mon/mes sites internet
Je voudrais réserver votre livre pour qu'il soit directement envoyé à mon domicile en Angleterre. Pourriez-vous me dire s'il me faut payer des frais de port en plus?

Je vous remercie.

Cordialement,

Solange Umo

Atelier Tortille ! <info@atelier-tortille.com> A Solange

Bonjour,

Vous tombez à pic !

J'ai adoré votre lettre. Je crois que je l'attendais.

Accepteriez-vous d'être citée en intégralité, avec source dans la toute dernière version du livre, quelques retards d'impression me permettent ce délai. Et votre lettre reflète très exactement ce que je souhaite transmettre à nos mouettes, ici et là de par le monde. Il est évident que nous nous comprendrons, vu nos démarches respectives ! C'est donc avec joie que j'accepte votre proposition.

Vite vite, il est encore temps, je souhaiterais en profiter pour relayer votre demande, je pense que cela pourrait grandement nous aider, à déployer toujours plus loin nos ailes...

Appelez-moi pour en parler.

A très bientôt !

Zala, dite Tortille,
à votre service :o)

Voilà ! Clairement, c'est le genre de message qui nous donne chaque jour l'envie de repartir en semelle pour de nouvelles aventures !

Et qu'importent le vent, les tempêtes, les bourrasques... les kilomètres à pieds, ah, ça use, ça use les souliers ? Qu'importe, je préfère marcher pieds nus. Et tant pis, si de la corne se forme dans ma hâte, à défaut de râpe, même au sommet d'un volcan, je trouverai bien un galet pour me gommer les pieds !



Merci de votre soutien,

Merci de votre soutien, continuez à diffuser grand large... du fond du cœur, toute l'équipe de la Green Team vous remercie. Parce que si vous l'avez lu jusqu'au bout ce livre, c'est que vous aussi, êtes engagés jusqu'au trognon dans la cause que cet ouvrage défend.

Au plaisir de vous croiser bientôt !

