INFINIE SANTÉ · GUIDE PRATIQUE

Les cheveux *au naturel*

Comprendre, laver, nourrir, colorer et protéger : la routine douce pour des cheveux en bonne santé

Le cycle du cheveu | Chute de cheveux | Routine de soin | Nutrition | Programme 21 jours | Sélection de produits

www.infinie-sante.com

Sommaire

Introduction 3

01 Comprendre le cheveu 4

02 Pourquoi les cheveux tombent-ils ? 6

03 Connaître son cheveu et son cuir chevelu 7

04 La routine de soin 8

05 Les ingrédients à connaître 10

06 Nourrir ses cheveux de l'intérieur 12

07 Précautions 14

08 La sélection Infinie Santé 15

Programme 21 jours 19

Conclusion 21

Sources et mentions 22

Introduction

Des cheveux en bonne santé naissent d'un cuir chevelu équilibré, d'une alimentation suffisante et de gestes doux : le soin capillaire commence bien avant le shampoing.

Nous avons en moyenne entre **100 000 et 150 000 cheveux**. Chacun pousse, vit, puis tombe pour laisser place à un nouveau, selon un cycle de plusieurs années. Leur aspect reflète en partie notre état général : fatigue, stress, carences, changements hormonaux, mais aussi soleil, eau calcaire, colorations ou brushings répétés.

Ce guide vous accompagne pas à pas :

- **Comprendre** comment est fait un cheveu, comment il pousse et pourquoi il tombe.
- **Connaître** son type de cheveu et de cuir chevelu, pour choisir les bons soins.
- **Adopter** une routine douce et efficace : lavage, soins, coiffage, coloration, alimentation.
- **Choisir** parmi les soins capillaires naturels et les compléments proposés par Infinie Santé.

> **Important.** Ce guide est informatif. Une chute de cheveux soudaine, abondante, en plaques, ou associée à d'autres symptômes (fatigue importante, troubles du cycle, démangeaisons, rougeurs, squames épaisses) justifie une consultation chez votre médecin ou un dermatologue. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et les cosmétiques ne soignent aucune maladie du cuir chevelu.

CHAPITRE 01

Comprendre le cheveu

Un cheveu est une fibre vivante à sa racine et inerte sur sa longueur : c'est ce qui explique comment il se soigne.

L'anatomie d'un cheveu

- **Le follicule pileux** : la racine, logée dans le cuir chevelu. C'est la seule partie vivante, irriguée par de petits vaisseaux qui lui apportent nutriments et oxygène.
- **Le bulbe** : à la base du follicule, ses cellules se divisent pour fabriquer le cheveu.
- **La glande sébacée** : accolée au follicule, elle produit le **sébum**, qui protège et lubrifie le cheveu.
- **La tige** : la partie visible, faite de cellules mortes et kératinisées.

De quoi est fait un cheveu ?

La tige est composée à près de **90 % de kératine**, une protéine riche en soufre. Elle comporte trois couches :

1. **La cuticule** : des écailles superposées, comme les tuiles d'un toit. Lisse et fermée, elle reflète la lumière et donne la brillance ; abîmée, elle laisse le cheveu terne et cassant.
2. **Le cortex** : le cœur du cheveu, qui lui donne sa solidité, son élasticité et sa couleur grâce aux **pigments de mélanine**.
3. **La moelle** : un canal central, parfois absent dans les cheveux fins.

1 cm par mois

C'est la vitesse moyenne de pousse d'un cheveu. Il faut donc plusieurs mois pour qu'un changement de routine ou d'alimentation devienne visible sur les longueurs.

Le cycle de vie du cheveu

environ 85 % des cheveux sont en phase de croissance à un instant donné

Le cycle de vie d'un cheveu : chaque follicule produit une vingtaine de cheveux au cours d'une vie.

1. **La phase de croissance (anagène)** : elle dure de **2 à 6 ans**. Environ 85 % des cheveux sont dans cette phase.
2. **La phase de transition (catagène)** : 2 à 3 semaines pendant lesquelles le follicule se rétracte.
3. **La phase de repos (télogène)** : 2 à 4 mois. Le cheveu ne pousse plus et finit par tomber.
4. **La chute** : le cheveu est poussé par le nouveau cheveu qui se forme.
5. **Le nouveau cycle** : un même follicule produit ainsi une vingtaine de cheveux au cours d'une vie.

Combien de cheveux perd-on ?

Perdre **50 à 100 cheveux par jour** est normal. Ce chiffre augmente les jours de shampoing, car les cheveux déjà détachés sont emportés, et à certaines saisons, notamment à l'**automne**.

CHAPITRE 02

Pourquoi les cheveux tombent-ils ?

Une chute de cheveux a toujours une cause ; la reconnaître permet de savoir s'il faut patienter, adapter son hygiène de vie ou consulter.

Les grandes causes

Type de chute	Ce que l'on observe	Causes fréquentes
Chute saisonnière	Chute un peu plus marquée à l'automne, parfois au printemps	Rythme naturel du cycle
Chute réactionnelle (effluvium télogène)	Chute diffuse 2 à 3 mois après un événement	Stress intense, fièvre, accouchement, opération, régime strict, arrêt de la pilule
Chute androgénétique	Golfes et sommet chez l'homme, raie qui s'élargit chez la femme	Hérédité et sensibilité aux hormones
Chute par traction	Cheveux clairsemés sur les tempes ou le front	Coiffures serrées, extensions, tresses répétées
Chute en plaques	Zones sans cheveux, rondes et nettes	À faire examiner par un médecin

Les facteurs qui fragilisent

- **Les carences** : en fer, en protéines, en zinc, souvent liées à une alimentation déséquilibrée, à des règles abondantes ou à un régime végétal mal équilibré.
- **Le stress** prolongé et le manque de sommeil.
- **Les changements hormonaux** : grossesse et post-partum, ménopause, troubles de la thyroïde.
- **Certains médicaments**.
- **Les agressions** : décolorations, lissages, fer à lisser, eau très chaude, soleil.

Quand consulter

Consultez votre médecin ou un dermatologue si la chute est brutale ou abondante, si elle se fait en plaques, si elle dure plus de 3 mois, si le cuir chevelu démange, rougit, pèle ou fait mal, ou si elle s'accompagne d'autres signes (grande fatigue, troubles du cycle, prise ou perte de poids). Une prise de sang peut rechercher une carence en fer ou un trouble de la thyroïde. La chute androgénétique relève d'une prise en charge médicale.

CHAPITRE 03

Connaître son cheveu et son cuir chevelu

Le bon soin dépend de deux choses distinctes : la nature de la fibre et l'état du cuir chevelu.

La nature du cheveu

Critère	Les variantes	Ce que cela change
Épaisseur	Fin, moyen, épais	Les cheveux fins préfèrent les soins légers ; les épais supportent les soins riches
Forme	Raide, ondulé, bouclé, frisé, crépu	Plus le cheveu est bouclé, plus il est sec, car le sébum descend mal le long de la fibre
Porosité	Faible, moyenne, forte	Un cheveu poreux (abîmé, coloré) absorbe vite l'eau et les soins, mais les perd vite aussi

L'état du cuir chevelu

Cuir chevelu	Signes	Ce qui l'équilibre
Normal	Ni gras ni sec, cheveux propres 2 à 3 jours	Shampoing doux, usage fréquent possible
Gras	Racines grasses en 24 à 48 heures	Shampoing purifiant doux, eau tiède, pas de frottement vigoureux
Sec	Tiraillements, petites pellicules sèches	Shampoing nourrissant, lavages espacés
Sensible	Démangeaisons, rougeurs	Formules courtes, sans parfum fort, test préalable
Mixte	Racines grasses, pointes sèches	Shampoing doux à la racine, soin nourrissant sur les pointes

Le petit test de la porosité

Déposez un cheveu propre et sec dans un verre d'eau : s'il **flotte**, la porosité est faible ; s'il **descend lentement**, elle est moyenne ; s'il **coule vite**, elle est forte et le cheveu a besoin de soins nourrissants.

CHAPITRE 04

La routine de soin

Un lavage bien fait, un soin adapté et un séchage doux suffisent souvent à transformer des cheveux ternes.

Bien laver ses cheveux

1. **Mouillez abondamment** à l'eau tiède, jamais très chaude.
2. **Diluez une petite noisette** de shampoing dans vos mains.
3. **Massez le cuir chevelu** du bout des doigts, sans frotter les longueurs : la mousse qui coule suffit à les laver.
4. **Rincez longuement**, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
5. **Faites un second shampoing** seulement si les cheveux sont très sales ou chargés de produits.
6. **Terminez par un rinçage frais**, qui aide à refermer les écailles.

À quelle fréquence ?

Il n'existe pas de règle unique : lavez vos cheveux **quand ils en ont besoin**, avec un shampoing adapté. Un shampoing doux, formulé pour un usage fréquent, peut s'utiliser tous les jours ; les cheveux secs ou bouclés se portent mieux avec des lavages espacés.

Les soins après le shampoing

Soin	Rôle	Fréquence
Démêlant, après-shampoing	Lisse la cuticule, facilite le démêlage	À chaque lavage, sur les longueurs
Masque	Nourrit en profondeur	1 à 2 fois par semaine, 5 à 10 minutes de pose
Huile	Gaine, nourrit, protège les pointes	En bain d'huile avant le shampoing, ou une goutte sur les pointes
Lotion pour le cuir chevelu	Soin ciblé de la racine	Selon la notice, en massage

1 **Laver**
un shampoing doux, adapté au cuir chevelu

2 **Démêler**
un après-shampoing sur les longueurs

3 **Nourrir**
un masque ou un bain d'huile chaque semaine

4 **Protéger**
séchage doux, protection thermique et solaire

Le bain d'huile, un rituel ancestral

Appliquez une huile végétale (avocat, ricin, coco, olive, argan) sur les longueurs et les pointes, voire sur le cuir chevelu en massage, de 30 minutes à une nuit avant le shampoing. Enveloppez les cheveux dans une serviette chaude pour renforcer l'effet. Lavez ensuite avec deux shampoings doux.

Le massage du cuir chevelu

Quelques minutes par jour, du bout des doigts, en petits cercles, de la nuque vers le front : un geste agréable, relaxant, qui détend le cuir chevelu et s'associe très bien à l'application d'une lotion ou d'une huile.

Sécher et coiffer sans abîmer

- **Essorez en tamponnant** avec une serviette en microfibre, sans frotter.
- **Démêlez sur cheveux humides**, des pointes vers les racines, avec un peigne à dents larges.
- **Laissez sécher à l'air libre** autant que possible ; sinon, séchoir à température moyenne, à 15 cm.
- **Limitez le fer à lisser et le boucleur**, et utilisez un protecteur thermique.
- **Évitez les coiffures serrées** et les élastiques à embout métallique.
- **Dormez sur une taie en satin ou en soie**, qui limite les frottements.

CHAPITRE 05

Les ingrédients à connaître

Lire la liste des ingrédients aide à choisir des soins doux et adaptés.

Les bases lavantes

- **Les sulfates** (sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate) lavent efficacement et moussent beaucoup, mais peuvent dessécher le cuir chevelu et les longueurs fragiles.
- **Les tensioactifs doux**, souvent d'origine végétale (dérivés du coco, du sucre ou des acides aminés), lavent avec plus de douceur ; ils moussent moins, ce qui ne les rend pas moins efficaces.

Les actifs naturels

Ingrédient	Intérêt cosmétique
Huile de ricin	Gaine la fibre, appréciée pour les pointes et les cheveux fragiles
Huile d'avocat	Très nourrissante, pour les cheveux secs et bouclés
Huile de coco	Gaine et protège la fibre
Beurre de karité	Nourrit et assouplit
Protéines de blé hydrolysées	Comblent les zones abîmées de la cuticule
Aloe vera	Hydrate et apaise
Ortie, argile verte	Purifient les cuirs chevelus gras
Huile de cade	Utilisée traditionnellement pour les cuirs chevelus irrités et squameux
Huiles essentielles (romarin, cèdre, myrte, cyprès)	Tonifient le cuir chevelu ; à utiliser avec précaution

Silicones et labels

- **Les silicones** lissent instantanément les cheveux, mais peuvent s'accumuler et alourdir les cheveux fins. Les formules naturelles les remplacent par des huiles et des beurres.
- **Les labels biologiques** garantissent une part minimale d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et l'absence de certains ingrédients controversés.

Les colorations naturelles

Il existe plusieurs familles de colorations :

- **Les colorations d'oxydation classiques** utilisent un oxydant et des précurseurs de couleur, parfois très allergisants.
- **Les colorations végétales** à base de henné, d'indigo ou d'autres plantes tinctoriales.
- **Les colorations prêtes à l'emploi d'origine naturelle**, sans ammoniaque, sans oxydant ni PPD, comme celles de Nuska.

Dans tous les cas, un **test d'allergie 48 heures avant** chaque coloration est indispensable, même si vous utilisez le même produit depuis longtemps.

CHAPITRE 06

Nourrir ses cheveux de l'intérieur

Le follicule pileux est l'un des tissus qui se renouvellent le plus vite : il a besoin d'apports réguliers en protéines, en vitamines et en minéraux.

Les nutriments du cheveu

Nutriment	Ce que dit la réglementation	Où le trouver
Biotine (vitamine B8)	Contribue au maintien de cheveux normaux	Œufs, levure de bière, oléagineux, légumineuses
Zinc	Contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses
Sélénium	Contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux	Noix du Brésil, poissons, œufs
Cuivre	Contribue à une pigmentation normale des cheveux	Abats, cacao, noix, légumineuses
Fer	Contribue à réduire la fatigue et au transport de l'oxygène	Viande, boudin noir, lentilles, épinards
Protéines	La kératine est une protéine	Œufs, poisson, viande, légumineuses, produits laitiers

3 nutriments

Biotine, zinc et sélénium : ce sont les trois nutriments pour lesquels la réglementation européenne reconnaît qu'ils contribuent au maintien de cheveux normaux ; le cuivre, lui, contribue à leur pigmentation normale.

L'assiette des beaux cheveux

- **Des protéines à chaque repas** : œufs, poissons, viandes, légumineuses, tofu.
- **Des légumes et fruits colorés**, pour les vitamines et les antioxydants.
- **Des oléagineux** : une poignée de noix, d'amandes ou de graines de courge par jour.
- **Des poissons gras** deux fois par semaine, pour les oméga-3.
- **Pas de régime trop restrictif** : un apport insuffisant en calories ou en protéines se lit sur les cheveux quelques mois plus tard.

Les plantes traditionnelles

- **L'ortie** et **la prêle** : traditionnellement utilisées pour leur richesse en minéraux et en silicium.
- **La levure de bière** : source naturelle de vitamines du groupe B.
- **Le palmier nain** (saw palmetto) : utilisé dans certaines formules capillaires ; il peut interagir avec les traitements hormonaux.
- **La kératine** et **le collagène** en complément : des sources de protéines.

Le bon rythme

Une cure de compléments pour les cheveux se fait sur **au moins 3 mois**, idéalement en début d'automne ou au printemps, au moment des chutes saisonnières.

CHAPITRE 07

Précautions

Soins capillaires et compléments sont bien tolérés dans l'immense majorité des cas ; quelques précautions évitent les mauvaises surprises.

Les compléments à base de biotine peuvent fausser certaines analyses de sang (hormones thyroïdiennes, troponine, autres dosages) : signalez-les à votre médecin et au laboratoire, et interrompez-les quelques jours avant une prise de sang si on vous le demande. **Le palmier nain** n'est pas adapté pendant la grossesse ni en cas de traitement hormonal sans avis médical.

Les précautions par produit

Produit	Précaution
Colorations	Test d'allergie 48 heures avant chaque application ; ne pas colorer un cuir chevelu irrité ; pas de coloration sur les sourcils ou les cils
Huiles essentielles (lotions, huiles fortifiantes)	Pas pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez le jeune enfant ; éviter le contact avec les yeux ; test au pli du coude
Huile de cade	Respecter la notice ; ne pas appliquer sur une peau lésée
Compléments pour les cheveux	Respecter la dose ; avis médical en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement ; attention aux cumuls de zinc et de sélénium
Soins pour enfants	Choisir des formules adaptées à leur âge, sans huiles essentielles pour les plus jeunes

Les bons réflexes

- **Un nouveau soin à la fois**, pour repérer celui qui vous convient.
- **Un test au pli du coude** pour les lotions et les huiles, 24 heures avant la première utilisation.
- **Patience** : au moins 3 mois avant de juger une routine ou une cure.
- **Consultez** si la chute persiste ou si le cuir chevelu est irrité.

CHAPITRE 08

La sélection Infinie Santé

Shampoings, masques et huiles bio, colorations naturelles, lotions pour le cuir chevelu et compléments : voici une sélection par besoin dans la catégorie Cheveux. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et faites un test préalable pour les lotions, les huiles et les colorations.

01 Laver selon son cuir chevelu

Des shampoings bio sans sulfates, fabriqués en France, pour chaque type de cheveu.

NUSKA

SHAMPOING USAGE FRÉQUENT Bio

Base lavante douce

Pour un lavage quotidien

Voir la fiche →

NUSKA

SHAMPOING CHEVEUX GRAS Bio

Purifiant et équilibrant

Pour les racines vite grasses

Voir la fiche →

NUSKA

SHAMPOING RACINES GRASSES POINTES SÈCHES Bio

230 ml

Pour les cheveux mixtes

Voir la fiche →

NUSKA

SHAMPOING CHEVEUX FINS VOLUME Bio

Corps et légèreté

Pour les cheveux fins

Voir la fiche →

NUSKA

SHAMPOING BOUCLES Bio

230 ml

Pour les cheveux bouclés

Voir la fiche →

WHENUA

SAVON-SHAMPOING ORTIE ARGILE VERTE

Shampoing solide bio

Zéro déchet, cuirs chevelus gras

Voir la fiche →

Conseil Massez le cuir chevelu, laissez la mousse laver les longueurs, rincez longuement à l'eau tiède.

02 Nourrir les cheveux secs

Cheveux secs, abîmés, bouclés ou poreux : des soins riches en huiles et en beurres.

NUSKA
ROUTINE NUTRITION
Shampoing, masque et huile
La routine complète
Voir la fiche →

NUSKA
MASQUE CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS Bio
Nutrition intense
1 à 2 fois par semaine
Voir la fiche →

NUSKA
HUILE CAPILLAIRE NUTRITION ET BRILLANCE
50 ml
Pour les pointes et les bains d'huile
Voir la fiche →

ABIESSENCE
HUILE D'AVOCAT Bio
Huile végétale, 50 ml
Le bain d'huile nourrissant
Voir la fiche →

WHENUA
APRÈS-SHAMPOING SOLIDE
Nourrissant et démêlant
Zéro déchet
Voir la fiche →

Conseil Appliquez les soins riches sur les longueurs et les pointes, en évitant les racines si elles graissent vite.

03 Fortifier les cheveux fragiles

Cheveux cassants, fatigués, qui manquent de force.

NUSKA
ROUTINE FORTIFIANTE
Shampoing, masque et huile
Guarana, ricin, protéines de blé
Voir la fiche →

NUSKA
SHAMPOING CHEVEUX FRAGILISÉS Bio
Fortifiant
Guarana et huile de ricin
Voir la fiche →

NUSKA
MASQUE CHEVEUX FRAGILISÉS Bio
Vitalité et force
Le soin hebdomadaire
Voir la fiche →

NUSKA
HUILE FORTIFIANTE ET RÉGÉNÉRANTE Bio
50 ml
En bain d'huile avant le shampoing
Voir la fiche →

Conseil Associez ces soins à des gestes doux : séchage à l'air libre, peu de fer à lisser, démêlage délicat.

04 Le soin du cuir chevelu

Lotions, huiles et shampoings ciblés pour un cuir chevelu tonifié ou apaisé.

BOTAVIE
BOOST'HAIR LOTION
Myrte, cyprès, amla, aurone
Lotion sans rinçage, en massage
Voir la fiche →

BOTAVIE
BOOST-HAIR HUILE
Huile d'olive et extraits de plantes
Soin du cuir chevelu, 2 à 3 fois par semaine
Voir la fiche →

BOTAVIE
BOOST-HAIR DUO
Lotion et huile
Le duo complet
Voir la fiche →

JADE RECHERCHE
CAPITONIC
Silicium, cuivre, zinc, vinaigre de cidre
Lotion en spray, 125 ml
Voir la fiche →

FOLLON
FOLLON TINCTURE SPRAY
Lotion pour le cuir chevelu
Existe aussi en shampoing
Voir la fiche →

JEAN RAILLON
SHAMPOING HUILE DE CADE
Huile de cade, baume de Sébastopol
Pour les cuirs chevelus irrités
Voir la fiche →

Conseil Huiles essentielles : pas pendant la grossesse ni l'allaitement ; test au pli du coude. Une chute importante ou persistante justifie un avis médical.

05 Couleur et éclat

Colorations sans ammoniaque ni PPD, et soins pour préserver la couleur et la brillance.

NUSKA
ROUTINE PROTECTION COULEUR
Shampoing, masque et huile
Pour les cheveux colorés
Voir la fiche →

NUSKA
SHAMPOING PRÉ-COLORATION Bio
100 ml
Prépare les cheveux à la coloration
Voir la fiche →

NUSKA
COLORATION N°4 CHÂTAIN
Sans ammoniaque, sans oxydant ni PPD
Une gamme du brun au blond clair
Voir la fiche →

NUSKA
COLORATION N°7 BLOND
Sans ammoniaque, sans oxydant ni PPD
Une gamme du brun au blond clair
Voir la fiche →

NUSKA
ROUTINE BLOND ÉCLAT
Shampoing et masque
Pour les reflets dorés
Voir la fiche →

NUSKA
ROUTINE BRILLANCE LUMIÈRE
Shampoing et masque
Pour un éclat miroir
Voir la fiche →

Conseil Test d'allergie 48 heures avant chaque coloration, même avec un produit habituel. Ne pas colorer un cuir chevelu irrité.

06 Les cheveux des enfants

Des formules extra-douces pour les cheveux et le cuir chevelu des plus jeunes.

NUSKA

ROUTINE TOUT DOUX ENFANT

Shampoing et démêlant

La routine complète

Voir la fiche →

NUSKA

SHAMPOING ENFANTS EXTRA DOUX Bio

Pureté et douceur

Pour un lavage en douceur

Voir la fiche →

NUSKA

DÉMÊLANT ENFANTS Bio

Extra doux

Contre les nœuds

Voir la fiche →

Conseil Évitez le contact avec les yeux et rincez abondamment. Démêlez des pointes vers les racines.

07 Nourrir ses cheveux de l'intérieur

Des compléments à prendre en cure de 3 mois, en complément d'une alimentation riche en protéines.

MGD NATURE

CHEVEUX ET ONGLES

Kératine, ortie, zinc 10 mg

Le zinc contribue au maintien de cheveux normaux

Voir la fiche →

SILICIUM LABORATORIES

G7 BEAUTY

Silicium, vitamine E, sélénium

Peau, cheveux et ongles

Voir la fiche →

ACTIVA

BIEN-ÊTRE CHEVEUX

Palmier nain, tagète, cresson, ortie

Une formule de plantes

Voir la fiche →

FOLLON

FOLLON PRO

Extraits de plantes, vitamines B, zinc, sélénium

Existe en pack avec shampoing et spray

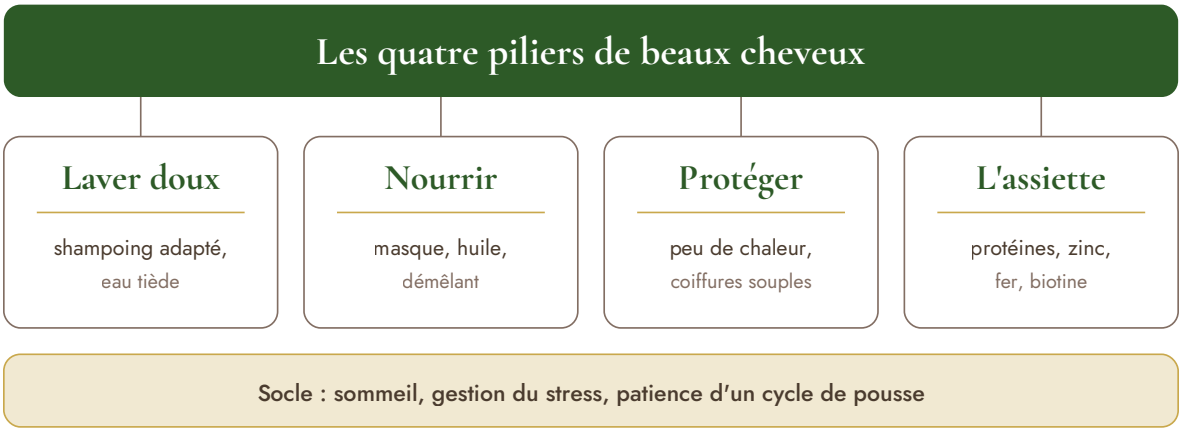
Voir la fiche →

Conseil Palmier nain (Bien-être Cheveux, Follon Pro) : pas pendant la grossesse ni en cas de traitement hormonal sans avis médical. Attention aux cumuls de zinc et de sélénium.

Pour aller plus loin : toute la catégorie Cheveux sur infinie-sante.com, avec les shampoings et les colorations-soins.

Programme 21 jours

Trois semaines pour installer une routine capillaire douce et prendre de bonnes habitudes, en sachant que les résultats complets se voient au bout de 3 mois.



Les soins et les cures demandent au moins 3 mois pour révéler leurs effets.

Semaine 1 — Faire le point

- ☐ Identifier son type de cheveu et de cuir chevelu (chapitre 3).
- ☐ Faire le test de la porosité.
- ☐ Lire la liste des ingrédients de ses produits actuels.
- ☐ Choisir un shampoing doux et adapté.
- ☐ Laver à l'eau tiède et finir par un rinçage frais.
- ☐ Prendre une photo de ses cheveux en lumière naturelle.

Semaine 2 — Soigner

- [ ] Faire un bain d'huile avant le shampoing.
- [ ] Poser un masque une fois dans la semaine.
- [ ] Masser son cuir chevelu 3 minutes chaque soir.
- [ ] Sécher en tamponnant, démêler sur cheveux humides.
- [ ] Laisser sécher à l'air libre au moins trois fois.
- [ ] Ajouter des protéines à chaque repas.

Semaine 3 — Protéger

- [ ] Réduire l'usage du fer à lisser et du séchoir chaud.
- [ ] Remplacer les élastiques serrés par des chouchous en tissu.
- [ ] Dormir sur une taie en satin.
- [ ] Protéger ses cheveux du soleil et du chlore.
- [ ] Commencer, si besoin, une cure de 3 mois.
- [ ] Reprendre une photo et comparer avec la première.

Le bilan du 21e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Brillance		
Douceur et facilité de démêlage		
Confort du cuir chevelu		
Casse et fourches		
Satisfaction globale		

Conclusion

Prendre soin de ses cheveux, c'est d'abord prendre soin de son cuir chevelu et de soi : douceur, patience et régularité sont les meilleurs alliés.

Lavez	en douceur, à l'eau tiède, avec un shampoing adapté.
Nourrissez	vos longueurs : démêlant, masque, bain d'huile.
Protégez	de la chaleur, du soleil et des coiffures serrées.
Mangez	des protéines à chaque repas, avec zinc, fer et biotine.
Patientez	3 mois avant de juger, et consultez si la chute persiste.

Des soins naturels bien choisis, une routine simple, une alimentation riche en protéines et en micronutriments, et la patience d'attendre un cycle de pousse : c'est la recette de cheveux plus beaux et plus forts. Et si la chute vous inquiète, un avis médical permet d'en trouver la cause.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos cheveux, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Société française de dermatologie — fiches d'information sur la chute de cheveux
- Règlement (UE) n° 432/2012 relatif aux allégations de santé autorisées (biotine, zinc, sélénium, cuivre, fer)
- Règlement (CE) n° 1223/2009 relatif aux produits cosmétiques
- Fiches produits Nuska, Whenua, Botavie, Jade Recherche, Follon, Jean Raillon, Activa, MGD Nature, Abiessence et Silicium Laboratories, infinie-sante.com

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.