



NAFAYA HAIR CARE · LE MINI-GUIDE

La routine cheveux afro & crépus en *5 étapes*

Hydratation, définition, pousse — la méthode douce et naturelle pour des cheveux souples, nourris et en pleine santé.

Hydratation

Définition

Pousse & anti-casse

GUIDE OFFERT · SOINS CAPILLAIRES AFRO NATURELS & BIO

Pourquoi vos cheveux méritent une *routine adaptée*

Les cheveux **afro, crépus et métissés** sont magnifiques... et naturellement fragiles. Leur forme en spirale empêche le sébum de glisser le long de la fibre : la longueur reste donc **plus sèche**, plus sujette à la casse et à la déshydratation.

Bonne nouvelle : il ne s'agit pas de faire *plus*, mais de faire **mieux**. Une routine simple, régulière et bien pensée suffit à transformer des cheveux ternes et cassants en une chevelure **souple, définie et éclatante**. Tout repose sur un principe : **hydrater d'abord, nourrir ensuite, puis sceller et protéger**.

1

Une fibre assoiffée

Le cuir chevelu produit du sébum, mais il peine à descendre. On apporte donc l'hydratation depuis l'extérieur, avec de l'eau et des soins.

2

Douceur avant tout

Sulfates agressifs, chaleur excessive et gestes brusques fragilisent. On privilégie des produits doux et une manipulation délicate.

3

La régularité paie

Ce sont les petits gestes répétés — pas les soins miracles — qui donnent des cheveux forts, longs et en bonne santé.

Votre routine en un coup d'œil

1

Nettoyer en douceur

2

Hydrater

3

Nourrir & sceller

4

Définir les boucles

5

Protéger & faire pousser



ÉTAPE 1

Nettoyer en douceur

Un cuir chevelu propre est la base d'une belle chevelure — mais un lavage trop agressif **décape** et assèche. L'objectif : nettoyer sans dépouiller la fibre de ses huiles naturelles.

1

Choisissez un **shampooing doux sans sulfate** (SLS/SLES) : il nettoie sans agresser ni provoquer de démangeaisons.

2

Entre deux shampoings, adoptez le **co-wash** (lavage à l'après-shampooing) pour rafraîchir les longueurs tout en préservant l'hydratation.

3

Massez le **cuir chevelu du bout des doigts** en mouvements circulaires : cela active la microcirculation et favorise la pousse.

4

Rincez à l'**eau tiède**, jamais brûlante, et terminez à l'eau fraîche pour resserrer les écailles et booster la brillance.

★ PRODUIT NAFAYA RECOMMANDÉ

Un cuir chevelu sain, dès le lavage

Avant le shampooing, offrez-vous un bain d'huile : massez le cuir chevelu avec l'**Huile de Jojoba bio Nafaya**, qui régule le sébum et apaise, ou l'**Huile de Ricin** pour fortifier les racines. Laissez poser puis lavez : cuir chevelu assaini, cheveux moins agressés.





ÉTAPE 2

Hydrater en profondeur

C'est l'**étape reine** des cheveux afro. Retenez la règle d'or : **l'hydratation vient toujours avant la nutrition**. Et l'hydratation, c'est d'abord de l'eau.

- 1 Vaporisez vos cheveux d'**eau** (ou d'un brumisateur maison) avant tout soin : c'est la véritable source d'hydratation de la fibre.
- 2 Appliquez un **leave-in** (soin sans rinçage) sur cheveux humides pour retenir l'eau et faciliter le démêlage.
- 3 Une fois par semaine, réalisez un **masque hydratant profond**, idéalement sous une charlotte chauffante pour faire pénétrer les actifs.
- 4 Démêlez toujours **sur cheveux humides et enduits de soin**, avec les doigts ou un peigne à dents larges, des pointes vers les racines.

★ PRODUIT NAFAYA RECOMMANDÉ

Le rituel réparation intense

Pour les cheveux assoiffés, dévitalisés ou fragilisés par la chaleur, le **Kit Kératine DAMANCI Nafaya** reconstruit la fibre de l'intérieur : cheveux repulpés, lissés et disciplinés. Le soin idéal en cure, pour retrouver douceur et souplesse durables.





ÉTAPE 3

Nourrir & sceller

L'eau s'évapore... sauf si on la **scelle**. C'est le rôle des huiles végétales bio : elles nourrissent la fibre et emprisonnent l'hydratation à l'intérieur. On les applique **après** le soin hydratant.

1

Argan — l'huile brillance & réparation : elle lisse les écailles, sublime l'éclat et nourrit les pointes sans alourdir.

2

Ricin — l'huile pousse & densité : elle fortifie, épaissit et stimule la repousse des racines, des tempes et des sourcils.

3

Jojoba — l'huile cuir chevelu & sébum : proche du sébum naturel, elle rééquilibre, apaise et n'obstrue pas les racines.

4

Monoï — l'huile parfum & soin : elle enveloppe les cheveux d'un voile gourmand tout en les assouplissant délicatement.

★ PRODUIT NAFAYA RECOMMANDÉ

Les huiles bio signature Nafaya

Composez votre rituel avec l'**Huile d'Argan bio** (brillance), l'**Huile de Ricin** (pousse & densité) et l'**Huile de Jojoba bio** (cuir chevelu). Quelques gouttes chauffées entre les paumes, appliquées des longueurs aux pointes, suffisent à sceller l'hydratation.





ÉTAPE 4

Définir les boucles

Des boucles nettes, souples et rebondies, ça se travaille sur cheveux **bien hydratés**. Le secret : de bons produits, la bonne méthode... et surtout ne pas toucher pendant le séchage !

1

Travaillez **mèche par mèche** sur cheveux mouillés, avec un gel ou une crème définissante, en méthode « **shingling** » pour dessiner chaque boucle.

2

Utilisez la technique du « **scrunch** » : froissez les longueurs vers le haut dans la paume pour réveiller le ressort des boucles.

3

Adoptez le **plopping** : enveloppez les cheveux dans un t-shirt en coton ou une microfibre pour absorber l'eau sans casser la définition.

4

Laissez **sécher à l'air libre** sans y toucher ; une fois secs, « cassez » le voile de gel (« scrunch out the crunch ») pour des boucles souples.

★ PRODUIT NAFAYA RECOMMANDÉ

Fixer la définition, garder la souplesse

Scellez vos boucles avec quelques gouttes d'**Huile d'Argan bio Nafaya** pour un fini brillant et non collant, ou une noisette de **Monoï Nafaya** pour envelopper vos boucles d'un parfum délicat tout en les assouplissant.





ÉTAPE 5

Protéger & faire pousser

La longueur, ce n'est pas seulement pousser — c'est surtout **préserver**. Les cheveux afro poussent bel et bien : le vrai enjeu, c'est de limiter la casse pour **conserver cette pousse**.

- 1 Alternez avec des **coiffures protectrices** (tresses, twists, chignons, vanilles) qui mettent les pointes à l'abri des frottements.
- 2 La nuit, dormez sur une **taie en satin ou soie**, ou portez un **bonnet satin** : fini les frottements du coton qui cassent et dessèchent.
- 3 Massez le cuir chevelu à l'**huile de ricin** plusieurs fois par semaine pour stimuler les follicules et densifier la chevelure.
- 4 Rafrâchissez les pointes régulièrement et hydratez chaque jour : des pointes saines, c'est une longueur qui se garde.

★ PRODUIT NAFAYA RECOMMANDÉ

Le duo pousse & protection

Associez le **Bonnet satin Nafaya** pour protéger vos cheveux nuit après nuit, et l'**Huile de Ricin Nafaya** en massage du cuir chevelu pour stimuler la pousse. Le geste simple qui change tout, sur la durée.



Votre routine *en pratique*

CHAQUE MATIN

- Vaporiser un peu d'**eau** ou de brume hydratante
- Raviver avec un **leave-in** léger
- Sceller les pointes d'une goutte d'**huile bio**
- Redéfinir les boucles au besoin (scrunch)

CHAQUE SOIR

- Démêler délicatement aux doigts
- Regrouper en **ananas** ou tresses lâches
- Couvrir d'un **bonnet satin** ou dormir sur taie soie
- 1 à 2 fois/sem. : massage du cuir chevelu à l'**huile de ricin**

Le bon rythme : lavage doux **1 fois par semaine** · masque hydratant profond **1 fois par semaine** · bain d'huiles **avant chaque shampoing** · cure kératine **en cure ponctuelle** selon les besoins. La régularité prime toujours sur la quantité.

Prête à chouchouter vos cheveux avec *Nafaya* ?

Retrouvez toutes nos huiles bio, soins et accessoires satin sur la boutique
— sélectionnés avec soin pour les cheveux afro, crépus et métissés.

BIENVENUE₁₀

-10% SUR VOTRE PREMIÈRE COMMANDE

Découvrir la boutique →

