

AVANT DE PASSER AUX COLORATIONS VEGETALES

Réfléchissez bien avant de vous lancer car il est parfois difficile de faire machine arrière.

Le henné est tenace et vous garderez longtemps des reflets cuivrés.

De même, l'indigo, sur cheveux "normaux", se fixe assez vite et il peut être difficile de s'en débarrasser.

On ne peut pas éclaircir des cheveux avec la coloration végétale: aussi, il faut prendre en compte la couleur de vos racines et comprendre que vous ne pourrez pas avoir une teinte plus claire que celle-ci. On peut toutefois apporter des reflets qui peuvent donner l'illusion d'une couleur un peu plus claire.

Le choix de couleur reste assez limité:

- sur cheveux blancs: blond beige, blond très clair, blond vénitien, cuivré, roux, acajou, violet, bleu, marron foncé, brun, noir. Le [châtain clair](#) est difficile à obtenir mais c'est possible en faisant deux étapes.

- sur les cheveux colorés, tout dépend de la couleur, bien-sûr. On peut soit apporter des reflets et donner l'illusion d'une couleur moins foncée soit foncer.

On me demande parfois s'il faut "détoxiner" les cheveux avant de passer aux colorations végétales. En effet, de nombreux salons de coiffure et marques conseillent de "détoxiner" les cheveux colorés chimiquement avant de passer aux colorations végétales. C'est pourtant rarement nécessaire. Vous trouverez par exemple [le témoignage de cristina](#) qui est passé d'une chevelure blonde décoloré à du châtain sans "détoxiner" ses cheveux mais en faisant simplement une précoloration au henné avant de faire le mélange final.

Le seul cas où cela peut être indispensable est sur des cheveux décolorés en blond ou châtain clair qu'on voudrait colorer aussi en blond car pour cela, on utilise souvent le cassia (henné neutre) qui peut colorer des cheveux décolorés en vert. Dans ce cas, on peut facilement préparer un masque maison avec de l'argile concassée ou toute prête et de l'eau. Il existe plusieurs sortes d'argile. La verte est recommandée pour les cheveux gras, la rose pour les cheveux secs... Vous pourrez vous en procurer dans les pharmacies.

Pour les autres couleurs, je vous conseille de faire un henné naturel qui nettoiera vos cheveux et donnera une bonne base pour la future couleur. Il faut utiliser du henné naturel, celui qui colore les cheveux blancs en roux. Cette couleur ne sera que provisoire et sera recouverte par la couleur finale. Si la couleur finale recherchée est un châtain clair, vous pouvez mélanger du henné naturel et du henné neutre pour obtenir un roux moins prononcé.

Une fois ce henné rincé, soit vous attendez quelques jours si la couleur obtenue ne vous dérange pas trop, soit vous appliquez dans la foulée un mélange pour colorer vos cheveux (se reporter à la [page 3](#) pour des idées de recettes).

QUELLE QUANTITE DE POUDRE?

Il faut compter (pour tout recouvrir comme si on mettait de la crème sur un gâteau):

- 100 g pour des cheveux courts

- 200 g pour des cheveux aux épaules

- 300 g pour des cheveux dans le dos

- 75g si on ne fait que les racines

COMMENT PREPARER LES POUDRES ...

Henné naturel :

- "à l'eau"

On prépare le henné avec de l'eau bien chaude, du thé ou une infusion de plantes (sauge, camomille, hibiscus, campêche, garance, lavande...). Pour apporter un peu plus d'hydratation, le henné ayant parfois tendance à sécher les cheveux, on peut commencer par ajouter un yaourt avant de mettre le reste de liquide. On dit souvent qu'il faut 400 ml d'eau pour 100 g mais le mieux est d'ajouter l'eau ou l'infusion au pif, jusqu'à la consistance qu'on aime. En ce qui me concerne, je la prépare en crème genre crème au citron. On mélange avec une cuillère en bois (ou plastique). Pour une couleur plus rouge, il faut le réchauffer et le maintenir au chaud pendant l'application. Vous pouvez ajouter une cs d'huile ou quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande ou de tea-tree qui préviennent les démangeaisons et ont une influence positive sur la couleur.

- avec acide

Ce mode de préparation est recommandée par le site américain [hennaforhair](http://hennaforhair.com) . Il consiste à préparer henné la veille avec du jus de citron, du vinaigre, du jus d'orange ou de raisin. Ce qui est bizarre, c'est que tous les tests que j'ai fait montrent une couleur fade avec ce mode de préparation. Par contre, l'ajout de jus de citron juste avant la pose permet d'avoir une couleur qui fonce un peu plus que sans dans les heures suivant la pose.

- congélation

Certaines congèlent leur henné ce qui permettrait d'obtenir des tons encore plus rouges. Elles le décongèlent doucement dans un bain d'eau chaude avant de l'utiliser.



[entretien et masques](#) [conseils de la page Lavage](#)
AVANT L'APPLICATION...

Le henné peut s'appliquer sur des cheveux gras et sales sans problèmes. Par contre, les mélanges contenant de l'indigo ou du katam doivent être appliqués sur cheveux non graissés car le gras gêne la prise. On peut appliquer son mélange sur cheveux secs ou mouillés, ça dépend des goûts. L'application sur cheveux secs permet de mieux repérer et cibler les cheveux blancs (ou roux) mais on obtient parfois une couleur plus foncée sur cheveux humides. A chacun(e) de tester ce qui lui convient le mieux. . En cas de tempes récalcitrantes, il vaut mieux faire un shampoing pour bien dégraisser racines et visages. La crème ou les huiles appliquées sur le visage dans la journée peut aussi remonter sur le pourtours du visage et gêner la prise. On peut aussi faire un simple lavage avec de l'eau bicarbonatée avant de poser le mélange.

POSE DU MELANGE

Le henné pur peut s'appliquer soit raie par raie (dans ce cas, il faut prévoir une grosse quantité de poudres) soit en massant. Le henné prend très facilement.

Par contre, si l'on fait une coloration contenant de l'indigo ou du katam dans le but de couvrir des cheveux blancs, il vaut mieux procéder au pinceau raie par raie. Si l'on veut tout colorer, aucun cheveu ne doit dépasser. Il faut mettre la dose.

- A la fin, emballer les cheveux avec du film plastique puis du tissu (un vieux traversin, c'est le top!). On conseille souvent de laisser l'indigo à l'air libre mais je n'ai pas remarqué de différence en le faisant et je trouve que la couleur prend mieux sur les cheveux blancs quand

elle est bien plaquée par le plastique. Les personnes sensibles et qui ont facilement des démangeaisons trouvent que le fait de laisser les cheveux à l'air libre occasionne moins de démangeaisons et utilisent parfois un bas résille pour plaquer le mélange tout en laissant l'air passer.

- Laisser poser quelques heures. Je ne dépasse plus deux heures de pose, quelles que soient les poudres utilisées car j'ai le cuir chevelu très sensible et cela me provoque des démangeaisons. Plus on laisse poser le mélange, plus la couleur est foncée.

- Certaines rincent simplement à l'eau mais personnellement, ayant le cuir chevelu sensible, je fais toujours deux gros shampoings pour bien éliminer les résidus. On peut éventuellement appliquer un après-shampoing (mais surtout pas si on compte faire une deuxième application).

Pour le rinçage, la technique du seau permet d'éviter les dépôts dans les tuyaux. On rince les cheveux dans un seau, on trempe les cheveux dedans pour enlever le plus gros et on jette le seau dans les WC ... ou par la fenêtre! On peut aussi profiter du rinçage pour prendre un bon bain. C'est excellent pour rincer les cheveux et bien enlever toutes les particules sans shampoing mais les canalisations n'apprécient pas toujours



CONSERVATION DES POUDRES ET DES MELANGES

Les poudres se conservent dans un endroit plutôt frais, à l'abri de la lumière mais surtout sec. Elles peuvent se conserver plusieurs années.

Le henné préparé peut se conserver quelques jours au frigo.

Les restes de henné (y compris les mélanges contenant de l'indigo ou du katam) peuvent être congelés (j'ai vérifié dans des tests que la congélation n'enlevait pas le pouvoir colorant du katam et de l'indigo, contrairement à ce que j'avais lu sur hennaforhair à mes débuts...)

Le henné gloss

Le principe est simple, on prépare seulement deux cs de poudres colorantes avec de l'eau ou infusion et on mélange le tout à une tasse (type mug) de mélange "conditionneur" (yaourt, du sidr préparé bien gluant, gel d'aloé-vera, après-shampoing ...)

On applique le gloss sur cheveux mouillés, en massant.

On laisse poser autant qu'on le souhaite sous plastique ou non.

Le gloss a l'avantage de se rincer facilement.

Le mini-henné

Il s'agit de préparer très peu de mélange et de l'appliquer juste en massant, tête en bas.

Cette technique simplissime, économique, vite préparée, vite appliquée et vite rincée donne d'excellents résultats avec le henné, même avec beaucoup de cheveux blancs. Elle est idéale lorsque l'on veut obtenir de l'acajou et faire de nombreux hennés pour superposer les couches.

Je mélange 5 grosses cuillères à café de henné avec un tout petit peu d'eau bouillante dans un grand saladier, de façon à obtenir une crème épaisse (consistance classique d'une bonne crème de henné, ni trop liquide, ni trop épaisse) au fond de mon saladier. Je mouille mes cheveux et j'applique ce mélange en massant tête en bas, au dessus du saladier que je place dans la baignoire. Le saladier permet de récupérer tout ce qui tombe lors de l'application afin que toute la crème finisse bien sur me tête. Je ne mets pas de gants car cela va si vite que même si les mains sont un peu oranges, cela ne dure pas et part vite. Je termine en essuyant mes cheveux sur le rebord du saladier. Je mets un bonnet de douche puis un bonnet de laine et un turban pour éviter les coulures. Je laisse poser deux heures, je rince avec deux shampoings doux de Khadi (le shampoing douche).

Chacun(e) a ses propres recettes , qui ne donneront pas forcément la même chose sur les cheveux d'un(e) autre! La couleur finale dépendra bien-sûr du mélange appliqué mais aussi de la nature et de la couleur des cheveux. La coloration végétale est dépend de la couleur de base. C'est comme quand on fait de la peinture. On a un fond et sur ce fond, on applique du bleu (indigo), du bleu plus clair (du katam), de l'orange (du henné)... Tout dépend donc du fond, de sa couleur, de sa texture, ... Et lorsqu'on a des cheveux blancs, cela fait un fond bicolore.

Les cheveux ayant subi des décolorations réagissent souvent très fort au henné, donnant des tons très soutenus et les racines ou les cheveux non décolorés (mèches) n'ont alors pas la même couleur. A l'inverse, il arrive que le henné tienne moins bien sur les cheveux ayant été décolorés.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées de mélanges. Mais, attention, réfléchissez bien avant de vous lancer car il est parfois difficile de faire machine arrière.

Le henné est très tenace et vous garderez longtemps des reflets cuivrés... De même, l'indigo, sur cheveux "normaux", se fixe vite et, pour l'enlever, c'est une autre histoire...

Si vous avez besoin d'un conseil, n'hésitez pas à me [contacter](#) (Prenez toutefois le temps de lire la rubrique conseils avant, de regarder les photos et de lire aussi la page contact). Le [forum](#) que j'anime sur beauté test depuis de nombreuses années est aussi un très bon moyen d'être conseillé et de partager des expériences avec les copines qui y sont inscrites. N'hésitez pas à nous y rejoindre (mon pseudo est Malphonsine).

Vous pouvez également tester vos mélanges sur une mèche de cheveux avant de les faire sur l'ensemble de la chevelure, cela évite les mauvaises surprises.

Enfin, lorsque vous êtes contentes de votre mélange, envoyez-moi votre recette avec une photo de vos cheveux (rubrique photo)!

Vous voulez:

- du rouge

A ma connaissance, on ne peut pas colorer des cheveux naturellement bruns en rouges avec les plantes. Il faudrait d'abord les décolorer.

Même sur des cheveux blancs, blonds ou châtain clair, il est difficile d'obtenir une couleur rouge. Il faut soit se tourner vers le henné et superposer les couches de hennés (faire de nombreux hennés) ou bien faire des masques sidr/campêche/bicarbonate.

Pour avoir une couleur la plus rouge possible avec le henné, il faut choisir un henné très pigmenté (henné du Pakistan en ce moment) et le poser très chaud, en gardant le saladier ou le bol dans le bain-marie chaud pendant l'application, et laisser poser le henné également au chaud (sèche-cheveu de temps à autre par dessus le plastique, bonnet, bonnet chauffant, ...). Certaines infusions donnent aussi une couleur plus profonde (campêche, sauge, thé, ...). Certaines trouvent aussi que congeler le henné puis le décongeler la veille de l'application permet d'obtenir des rouges plus profonds...

[Voir des recettes en photos...](#)

- du blond

Un grand grand merci à Alexandra de l'Institut du cheveu à Saintes qui nous donne les deux recettes suivantes. Si vous habitez près de chez elle, courez-y!

Pour des cheveux blancs colorés en beige doré

50 g de rhubarbe, 10 g de henné d'Egypte, 50 g de henné neutre (cassia) , 5g de sauge (pour plus de brillance)

Mélanger les poudres avec de l'eau ou avec une infusion de sauge pour des cheveux secs et longs.

Appliquer sur les racines blanches et laisser poser 45min à 1H 30 si les cheveux blancs sont difficiles à prendre. Je mets une serviette turban sur la tête et je n'utilise plus de film plastique. Les plantes chauffent avec le cuir chevelu et l'oxydation avec l'air peut se faire en même temps. J'ai de meilleurs résultats, et en plus si le mélange est trop liquide la serviette absorbe le surplus de liquide.

Je fais un shampoing bio que je commercialise ou argan du maroc.

Mes clientes utilisent uniquement mes shampoings sans utiliser le sidr, je n'en n'ai pas.

La couleur tient un mois à deux mois .

Alexandra pose ces mélanges en racine et sur les longueurs de ses clientes, elle pose un henné neutre (cassia) avec un peu d'huile qui ravive leur blond et soigne les cheveux.

Avec du curcuma

Le curcuma mélangé avec du cassia moitié moitié et 5g henné de Cailleau donne un blond doré très profond qui évolue très bien. Très naturel au bout de 48 heures.

D'autres pistes:

- le henné neutre préparé à l'eau peut aussi colorer les cheveux blancs en blond très très clair (genre blond suédois)
- le maka: certaines ont rapporté une coloration des cheveux blancs en doré avec cette poudre qui n'est pas cependant à utiliser trop fréquemment car, à la longue, elle fonce l'ensemble de la chevelure
- le Kapoor Kalchi: certaines ont également constaté qu'il colorait en blond doré les cheveux blancs.

Le curcuma colore en jaune poussin: si ce n'est pas ce que vous voulez, il faut l'utiliser avec parcimonie.

Si vous ne craignez pas les reflets cuivrés, vous verrez dans [ce lien](#) comment une femme avec la chevelure complètement blanche a obtenu du blond qui tire sur le blond vénitien en utilisant du henné neutre (cassia) et un tout petit peu de henné naturel.

- du roux

Il y a plusieurs solutions:

- un henné naturel avec un temps de pose pas trop long (car sinon la couleur serait trop rouge). Le henné d'Égypte et le henné aux plantes sont les plus appropriés car ce sont mes

deux hennés les moins foncés. La couleur sera plus claire si ces hennés sont préparés la veille avec du jus de citron.

- un mélange deux tiers henné neutre / henné naturel préparé la veille avec du jus de citron donne de bons résultats.

- les recettes à base de rhubarbe (ou de rhapontic), de henné naturel et de henné neutre.

- Attention, les couches de henné se superposant, on obtient une couleur de plus en plus rouge ce qui peut être embêtant pour celle qui veulent garder une couleur rousse. Dans ce cas, on peut alterner henné pur et mélange avec rhapontic ou [autres masques éclaircissants](#).

- Quand les longueurs ont la couleur désirée, il vaut mieux ne faire que les racines et quelques mèches en longueurs pour éviter de foncer...

[Voir des recettes en photos..](#) .

- un blond vénitien

Le mélange deux tiers henné neutre / un tiers henné cuivré (plantes ou henné d'Egypte) marche très bien sur les cheveux blancs ou blonds. La rhubarbe et la camomille sont également utilisées pour obtenir cette couleur.

[Voir la recette de Petibato...](#)

- du marron

On peut aussi obtenir une couleur ou des reflets marrons en mélangeant de l'indigo, du henné, du katam, du brou de noix et du henné neutre. Vous trouverez de nombreuses recettes dans la page ["marron chaud"](#) de la rubrique photo.

Voici trois recettes:

- pour une couleur "châtain clair cuivré" : 50 % d'indigo ou de katam (2 ou 3) 40 % de henné et

10 % d'une poudre soin au choix. La couleur sera plus cuivrée sur les cheveux plus clairs.

- pour une couleur "marron cuivré" : 55 % d'indigo ou de katam (2 ou 3) 35 % de henné et 10 % d'une poudre soin au choix.

- pour une couleur "marron foncé" : 60 % d'indigo ou de katam (2 ou 3) 30 % de henné et 10 % d'une poudre soin au choix. Sur cheveux blancs et blonds clairs, il vaut mieux faire une première étape au henné avant de poser le mélange "marron foncé" . C'est la technique du [deux étapes](#)

. On peut éviter de faire la première étape au henné sur cheveux blancs en faisant ce mélange régulièrement, tous les 15 jours. Avec le katam, ça marche très bien.

[Voir des recettes en photos...](#)

- du châtain clair

Depuis quelques temps, des personnes m'envoient des témoignages: c'est possible de colorer des cheveux blancs en châtain clair! La technique est finalement assez simple:

- une première étape avec du henné colorant (je vous conseille le henné aux plantes) mélangé avec du cassia et/ou du sidr. On peut faire moitié henné colorant moitié cassia ou sidr.

- une deuxième étape pour refroidir la couleur avec de l'indigo ou du katam mélangé à du cassia et/ou du sidr (deux tiers indigo/katam, un tiers cassia / sidr. En fonction du temps de pose, la couleur sera plus ou moins foncée. Commencer avec un temps de pause de 30 minutes

- de temps en temps, quand les longueurs ont tendance à trop foncer, faire un masque éclaircissant avant les colorations (argile verte / crème de coco, par exemple).

- pour éviter de foncer, faire seulement les racines.

- du brun

Si vous n'avez pas de cheveux blancs ou blonds, vous pourrez obtenir une couleur brune en utilisant l'indigo ou le katam. Vous trouverez de nombreuses recettes dans la page ["marron chaud"](#) de la rubrique photo.

Si vos cheveux sont blancs, blonds ou méchés, il faudra d'abord les colorer en roux (technique du [deux-étapes](#)).

Pour un brun cendré, on peut mélanger trois quarts d'indigo ou de katam et un quart de cassia.

Pour un brun à reflets cuivrés, on remplace le cassia par du henné cuivré (henné aux plantes ou henné d'Egypte).

Pour un brun à reflets acajou, on peut mélanger trois quart d'indigo ou de katam avec du henné du Rajasthan, du Jamila ou du Tazarine. A combiner avec une infusion bicarbonatée de campêche pour un meilleur résultat.

Pour une couleur " brun marron foncé" : 60 % d'indigo ou de katam (2 ou 3) 30 % de henné et 10 % d'une poudre soin au choix. Sur cheveux blancs et blonds clairs, il faudra faire une première étape au henné avant de poser le mélange "marron foncé". ([technique du deux étapes](#)). On peut éviter cette première étape en utilisant une infusion bicarbonatée de campêche.

- du **brun violine**

Il est très difficile de prévoir quels reflets on va obtenir. Les infusions bicarbonatées de campêche donnent le meilleur résultat mais elles peuvent provoquer des démangeaisons en cas de cuir chevelu sensibilisé. Voici quelques pistes pour celles qui aimeraient obtenir des reflets violines:

- sur des cheveux bruns ou noirs, faire des hennés préparés avec des décoctions ou infusions d'orcanette, de garance, de campêche. Certaines trouvent que l'orcanette marche mieux en macérât. La campêche donne un très beau violet grenat en présence de sel et de bicarbonate. La garance développe aussi une couleur rose en présence de bicarbonate.

- Le violine étant un mélange de bleu et de rouge, on peut mélanger l'indigo et les hennés les plus rouges (Rajasthan, Jamila, Tazarine). La garance est alors à éviter car elle a tendance à inhiber l'indigo. On peut aussi faire d'abord un indigo ou bien un mélange indigo / henné puis une deuxième étape pur henné.

- l'indigo préparé avec une infusion bicarbonatée de campêche colore les cheveux blancs en violine

- le katam et l'indigo posés longtemps sur cheveux blancs donnent souvent du bleu / violet!

- sur des cheveux blancs, il faudra d'abord faire un henné pour couvrir les cheveux blancs puis un mélange d'indigo (ou, mieux de katam 2) et de henné préparé avec une décoction de campêche ou d'orcanette (voir la technique [du deux-étapes.](#)) La décoction de campêche donne d'excellents résultats.

Comme toujours, il faut tester. Les résultats ne sont jamais garantis ;=)

[Voir des recettes...](#)

- du noir

Si vous n'avez pas de cheveux blancs ou blonds, l'indigo ou le katam permettront de colorer vos cheveux en noir. Pour faire votre choix, consultez les fiches de ces produits pour voir lequel est le plus foncé en fonction des arrivages. Plus le temps de pose de l'indigo et/ou du katam est long et plus la couleur est foncée.

Les cheveux blancs, blonds ou méchés devront d'abord être colorés au henné avant d'être colorés avec du katam ou de l'indigo (technique du [deux-étapes](#)).

Voici quelques recettes:

- noir à reflets cuivrés: 75 % d'indigo 20 % de henné naturel 5 % de sidr. Ajouter une cc de bicarbonate.

- noir cendré: dans la recette précédente, remplacer le henné naturel par du henné neutre (cassia). Ajouter une cc de bicarbonate.

- noir en utilisant du katam: 60 % katam, 30 % indigo, 10 % sidr. Ajouter une cc de bicarbonate.

- noir bleuté, 80%indigo 20 % sidr. Ajouter une cc de bicarbonate. Le préparer avec une infusion bicarbonatée de campêche donnera un meilleur résultat.

Dans cet article, je parle de masques colorants composés exclusivement de poudres de plantes et d'eau. C'est la solution idéale pour faire un changement de couleur complet ou bien pour celles qui souhaitent passer des colorations chimiques à la coloration 100 % végétales. Je précise bien 100% végétales car on trouve de nombreuses colorations chimiques en magasin bio qui surfent sur la vague du bio/végétal alors que leur composition montre bien qu'elles comportent beaucoup de cochonneries.

Pour couvrir les tout premiers cheveux blancs, les adeptes du naturel peuvent préférer une méthode plus douce et progressive à base d'infusion de plantes (sauge, romarin, basilic, thé, ...). Il s'agit généralement de faire une infusion que l'on verse sur les cheveux. On peut aussi utiliser ces infusions en spray. Vous trouverez sur internet de nombreuses recettes permettant de mettre en oeuvre ces colorations que je qualifierai de progressive car il faut être très patient(e) pour constater un résultat.

Revenons à la coloration rapide des cheveux blancs avec des masques aux poudres de plantes.

Le choix des couleurs est assez limité dans ce domaine. Il faut bien comprendre que la couleur obtenue dépendra de la couleur de base du cheveux et qu'on ne colore pas par exemple une base brune en blond ou en roux.

Reportez-vous à la rubrique "[Couleurs](#)" pour en savoir plus sur les poudres à utiliser pour obtenir chaque couleur.

Le problème, c'est que les cheveux blancs ne se colorent pas de la même façon que les non-blancs. Cela fait donc souvent deux tons puisque l'on applique le même mélange sur tous les cheveux. Par exemple, les cheveux blancs seront plus clairs (cuivrés) ou de couleur différente (acajou, rouges) que le reste de la chevelure. Il faut parfois procéder à une seconde application pour neutraliser les cheveux cuivrés.

Quelques conseils pour celles qui débutent dans le henné et souhaitent couvrir leurs cheveux blancs, blonds ou méchés en châtain, brun ou noir

1. Première étape : colorer les cheveux blancs en roux ou cuivré.

Il s'agit de précolorer les cheveux blancs. On fait donc une première coloration constitué d'au moins 30% de henné naturel sur les cheveux blancs secs (racines). On laisse poser au moins une demie-heure puis on rince à l'eau ou avec un shampoing très doux (pas d'après-shampoing). L'application de cette première étape juste en massant sur cheveux mouillés donne aussi un très bon résultat. C'est très efficace contre les démangeaisons mais la couleur est moins soutenue car le mélange sèche vite et est moins au chaud. Les restes de mélanges peuvent être congelés.

2. Deuxième étape : coloration finale.

Le jour même ou quelques jours plus tard, préparer un mélange de poudres en fonction de la couleur souhaitée. Si l'on veut que les cheveux blancs ne soient pas cuivrés, il faut mettre au moins 55% d'indigo ou katam.

Voici quelques idées de mélanges (la couleur obtenue dépend des cheveux de chacune et le temps de pose sera une variable d'ajustement).

- Un pur katam ou indigo avec 1/5 de sidr (pour un noir très noir) et un peu de bicarbonate. Les préparer avec une infusion bicarbonatée de campêche donnera une couleur encore plus foncée. Au moins 45 minutes de pose.

- 3/4 indigo ou katam, un peu de bicarbonate, 1/4 de henné naturel (pour une couleur brune à reflets cuivrés) . Pour des reflets rouges ou violines, préparer ce mélange avec une infusion bicarbonatée de campêche. Au moins 45 minutes de pose.

- 3/4 indigo ou katam, un peu de bicarbonate, 1/4 de henné neutre (pour une couleur brun cendré). Au moins 45 minutes de pose.

- 2/3 indigo ou katam, un peu de bicarbonate, 1/3 de henné neutre (pour une couleur plus froide) ou de henné naturel (pour une couleur plus chaude). Au moins 45 minutes de pose.

- Pour une couleur marron cuivrée: henné 35 % - indigo (ou katam) 55 %- sidr 10% - bicarbonate. Au moins 45 minutes de pose.

- pour une couleur plutôt marron foncé": henné 30 % - indigo (ou katam) 60 %- sidr 10 % - bicarbonate. Au moins 45 minutes de pose.

- pour un châtain clair: 2 cuillères à soupe d'Indigo, 1 cuillères à soupe de henné neutre, 1 cuillère à café de Sidr. Pose une demie-heure.

Mouiller le mélange choisi avec de l'eau bien chaude mais pas bouillante (on peut utiliser une infusion de sauge, de romarin, ... ou de campêche avec bicarbonate pour une couleur plus foncée et des reflets plus rouges ou violines). Tout ajout d'huile ou d'acide nuira à la prise des mélanges contenant de l'indigo ou du katam mais on peut par contre ajouter du yaourt pour hydrater (avant d'ajouter les autres liquides). Un peu de bicarbonate aide l'indigo et le katam à mieux prendre.

Appliquer au pinceau. □ Laisser poser sous plastique et bonnet. On peut passer un petit coupe de sèche-cheveux avant de mettre le bonnet pour réchauffer le mélange. Les personnes qui ont le cuir chevelu sensible peuvent préférer la pose à l'air libre ou bien sous collant-résille mais je trouve que la prise est alors moins bonne sur les cheveux blancs. □ Plus le temps de pose est long et plus la couleur sera foncée. Par contre, il vaut mieux limiter le temps de pause à 2h en cas de cuir chevelu sensible. Indigo et katam développent des reflets violines avec des longs temps de pose. Rincer très très soigneusement à l'eau et faire éventuellement un shampoing pour éviter les démangeaisons et alléger les cheveux.

Fréquence de coloration

Il faut logiquement recolorer lorsque les racines sont trop blanches soit en faisant deux étapes (si les racines sont très longues ou si l'on recherche un châtain clair) ou bien appliquant un seul mélange s'il n'y a pas trop de cheveux blancs et que la coloration est assez récente (deux semaines).

Rappel:

Il faut compter (pour tout recouvrir comme si on mettait de la crème sur un gâteau):

- 100 g pour des cheveux courts ou pour faire les racines

- 200 g pour des cheveux aux épaules

- 300 g pour des cheveux dans le dos

Mes cheveux

A la base, ils étaient châtain foncé plutôt cendré. J'avais déjà pas mal de cheveux blancs avant l'âge de trente ans que j'ai commencé à colorer avec des colorations achetées en magasin bio. C'était très beau le premier jour et moche au bout d'une semaine... J'en faisais tous les 15 jours car l'effet racine était vraiment vilain! Jusqu'au jour où mon crâne m'a dit stop. J'ai cherché ce que je pouvais faire de naturel et je suis tombée sur Hennaforhair... et la technique du deux étapes. J'ai à présent environ 75% de cheveux blancs.

Ma routine actuelle de coloration

Je fais actuellement une coloration des racines tous les 10 / 15 jours en une heure de pose avec un mélange comportant du katam (55 ou 60 %) et du henné naturel.

Je rince dans quelques seaux d'eau puis je fais un gros shampoing et un gros après-shampoing propolia.

J'attache mes cheveux chaque soir avec le kardoune.

Il m'arrive de ne pas me laver les cheveux entre deux colorations mais lorsque je les lave, je le fais généralement avec un shampoing liquide aux poudres maison que je prépare dans une gourde avec une cc de sidr, une cc d'une autre poudre (kalpi, shikakaï, ...) et une giclée de shampoing doux propolia. Je termine ensuite par un peu d'après-shampoing propolia.

Je dilue d'abord les poudres avec un peu d'eau chaude dans un bol puis je transfère le tout dans la gourde et je rajoute de l'eau chaude jusqu'en haut. Je termine par une giclée de shampoing. Je secoue et je procède au lavage.



février 2019

QUELQUES CONSEILS POUR LE LAVAGE, LES MASQUES ...

Les lavages et après-lavages aux poudres et aux plantes

Pour le lavage des cheveux, la solution la plus naturelle consiste à utiliser des poudres lavantes que l'on mélange avec de l'eau ou de l'hydrolat (on peut aussi utiliser une décoction de saponaire ou d'autres plantes au choix).

- la reetha est recommandée pour les cheveux gras.
- le sidr est plus nourrissant. Il est incontournable lorsque l'on colore ses cheveux avec de l'indigo ou du katam.
- le shikakai très prisé traditionnellement en Inde.
- le rhassoul, la célèbre terre argileuse qui lave□.

- le kalpi tone (un mélange tout prêt de poudres indiennes)

On peut utiliser une cuillère à café d'une de ces poudres et ajouter une autre poudre ayurvédique pour un soin supplémentaire. Les poudres se préparent au dernier moment. On les mélange à de l'eau ou de l'hydrolat dans un petit bol ou un flacon.

De même, on peut faire un soin après-shampooing avec des poudres démêlantes (guimauve, patchouli, kappa kachli, aloe vera, ...).

J'aime bien utiliser des mélanges plus liquides que je prépare dans des gourdes. Un ancien flacon de produit vaisselle fera aussi l'affaire. Certaines préfèrent une consistance crémeuse, d'autres une consistance plus liquide. Le mélange ne mousse pas forcément. On peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour le soin ou l'odeur... On lave ensuite en massant bien et en apportant plusieurs fois de l'eau pour bien émulsionner. Attention à ne pas se mettre du mélange dans les yeux car certaines plantes, comme le shikakaï, sont fortement irritantes. On rince très soigneusement. L'utilisation des poudres demande parfois un peu d'expérience. Il ne faut pas se décourager si le premier lavage n'est pas pleinement satisfaisant. Ce sera sans doute plus réussi au second essai. Certaines ajoutent une toute petite giclée de shampooing ou base lavante au mélange de poudre pour faciliter le rinçage. Une autre façon totalement naturelle consiste à faire une décoction de saponaire. Cette décoction très liquide s'utilise pure ou bien mélanger à des poudres lavantes.

Ma recette: Entre deux colorations, quand je lave mes cheveux, je prépare deux gourdes:

- une gourde lavante: une cc de sidr + une cc d'une autre poudre (kalpi, shikakaï, ...) + une giclée de shampooing doux propolia

- une gourde après-shampooing : une cc de guimauve + une cc de kapoor kachli par exemple + une giclée d'après-shampooing propolia.

Je dilue d'abord les poudres avec un peu d'eau chaude dans un bol puis je transfère le tout

dans la gourde et je rajoute de l'eau chaude jusqu'en haut. Je termine par une giclée de shampoing ou d'après-shampoing. Je secoue et je procède au lavage puis à l'après-lavage.

Pour rincer les colorations, je vous recommande d'utiliser un des shampoings et/ou après-shampoing tout prêt de la boutique (pour bien enlever les résidus, alléger la chevelure, la réhydrater et éviter les démangeaisons).

Les lotions post-rinçage

Pour parfaire le rinçage, on peut terminer par une infusion de plantes dans laquelle on aura rajouté une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. On peut utiliser des infusions de sauge / romarin / ortie et faire une quinzaine de passages sur les cheveux, en récupérant l'eau dans un saladier. Ceci est recommandé pour fortifier les cheveux et fixer les couleurs fugaces. Certaines infusions (sauge, basilic, ...) peuvent permettre de lutter contre les cheveux blancs ou apporter des reflets (camomille, ...).

Les sprays

On peut se faire un spray avec des infusions de plantes ou de poudres.

Compter 1/2 cc de poudre ou une pincée de plante séchée pour 170 ml d'eau. Un trop fort dosage risque de laisser un aspect cartonné.

On met poudres et/ou plantes dans une casserole avec la quantité d'eau adéquate. On porte à ébullition. On couvre et on laisse infuser quelques heures. On filtre grâce à un entonnoir et un filtre à café adapté au flacon spray.

On peut utiliser ces infusions en spray à tout moment que ce soit pour profiter des bienfaits de la poudre ou pour faire une coloration progressive, notamment avec la sauge et le romarin.

En général, ces sprays ne laissent pas trop de résidus et n'alourdissent pas les cheveux mais si l'on constate au bout de quelques jours que le cheveu est saturé, il suffit de rincer les cheveux à l'eau pour l'alléger.

L'infusion se conserve au réfrigérateur quelques semaines.

Les masques soin

Les adeptes des masques soin en font souvent un par semaine.

Vous trouverez un peu plus bas mes recettes de masques préférés. J'utilise 3 grosses cc de poudre, j'ajoute de l'eau chaude ou une infusion pour obtenir un mélange crémeux, je mouille mes cheveux, j'applique la crème (qui peut être granuleuse mais restera tout de même efficace) et je laisse poser 30 minutes sous bonnet de douche et foulard (anti-couloures). Je rince et je fais éventuellement un shampoing khadi (ça dépend des poudres choisies).

Je fais parfois des masques à mes filles. Comme elles ont les cheveux clairs, je choisis des poudres adaptées pour ne pas risquer de les foncer. Voici quelques exemples de composition:

- masque anti-démangeaisons: bardane pivoine tulsi. Une cc de chaque. Mélange granuleux mais très apaisant. A rincer avec un shampoing au neem (pour les cheveux foncés) ou bien à l'hibiscus (pour les cheveux dorés)

- masque spécial coup de fouet pour blonde: Kapoor / cassia / cataire. A rincer avec un shampoing à la rose.

Certaines poudres peuvent foncer (maka, kalpi tone, fenugrec, sidr) et d'autres peuvent éclaircir ou faire dégorger l'indigo et le katam (cataire, kachur, ...). Il faut donc se référer aux fiches de chaque poudre dans la boutique pour choisir en connaissance de cause et en fonction de ce que l'on recherche. On peut associer poudres fonçantes et poudres éclaircissantes pour contrebalancer les effets de l'une ou de l'autre.

On peut associer toutes sortes de poudres pour se concocter des masques. Il faut prendre garde d'associer les poudres qui donnent un mélange grossier à celles qui donnent un mélange plus souple (se référer aux fiches de chaque poudre et voir aussi les topos d'Eckbo, ci-dessous...)

Les masques d'Eckbo

Dans le forum de beauté test, de nombreuses copinautes me tiennent au courant de leurs découvertes. C'est notamment le cas d'Eckbo, fidèle intervenante du forum, qui fait chaque semaine un masque soin et donc voici la belle chevelure naturelle:



On peut associer toutes sortes de poudres pour se concocter des masques, le mieux étant d'en choisir au maximum trois ou quatre.

Il faut prendre garde d'associer les poudres qui donnent un mélange grossier à celles qui donnent un mélange plus souple.

Voici les indications données par Eckbo que je remercie pour sa précieuse contribution.

Texture des poudres par Eckbo

- verge d'or : mauvaise texture, ne peut pas s'utiliser seule, à mélanger à d'autres poudres
 - maka : très mauvaise texture, ne peut vraiment pas se mélanger à un liquide. J'avais commencé à l'utiliser avec de l'AS, un yaourth pour finalement l'utiliser avec une autre poudre.
 - poudre de pivoine : très mauvaise texture, fait des boulettes (même sur la tête), ne peut s'utiliser seule.
 - poudre de bambou : mauvaise texture, ne peut s'utiliser seule et il faut en mettre peu
 - quinquina jaune : mauvaise texture, fait des boulettes, ne peut s'utiliser seul
 - fenugrec en poudre : texture moyenne, mélange fastidieux, mais avec un peu d'habitude et selon les poudres utilisées, on peut arriver à un mélange homogène
 - camomille en poudre : texture moyenne, mélange fastidieux, mais avec un peu d'habitude, et selon les poudres utilisées, on peut arriver à un mélange homogène
 - henné neutre : très bonne texture, peut s'utiliser seul. Peut faire quelques grumeaux si le sachet est trop compact.
 - kachur sugandhi : très bonne texture, peut s'utiliser seul, adhère bien à la chevelure
 - Kapoor kachli : très bonne texture, peut s'utiliser seul, adhère très bien à la chevelure
 - cataire : bonne texture, peut s'utiliser seule, mais il est préférable de l'associer à une autre poudre
 - poudre d'écorce d'orange : bonne texture, peut s'utiliser seule, mais il est préférable de l'associer à une autre poudre
 - tulsi : très mauvaise texture, fait des boulettes (même sur la tête), ne peut s'utiliser seule
 - poudre de neem : très bonne texture, peut s'utiliser seul, adhère très bien à la chevelure
- Eckbo est plus mitigée que moi quant à son avis sur la texture du sidr: je trouve qu'il donne un mélange très onctueux et elle a plus de mal à le travailler.

Un autre petit topo d'Eckbo sur les poudres et ingrédients qu'elle utilise

- le cassia obovata ou henné neutre : utilisé en masque, il constitue un excellent soin. Il assouplit et ondule mes cheveux. J'y ajoute du citron ou/et de la provitamine B5. Il ne dessèche pas mes cheveux.
 - la poudre de maka : ce soin antichute favorise la pousse des cheveux. L'inconvénient est qu'il fonce perceptiblement les chevelures claires. Ceci dit, j'ai constaté que mes cheveux ont éclairci progressivement à l'arrêt des masques. Pour mieux travailler cette poudre, il est préférable de lui ajouter un oeuf, un yaourth, de l'agar-agar. A présent, j'ajoute de temps en temps un peu de maka au Kapoor kachli.
 - le Kapoor kachli : ce soin convient aux chevelures claires. Il accentue les reflets clairs. Attention, car une pause trop longue peut leur donner une couleur tirant vers le roux. Pour cette raison, je ne dépasse pas 20 minutes de pause. Il peut faire office d'as et rend les cheveux doux et lissés.
 - la poudre de pivoine : ce soin anti-démangeaisons convient aux chevelures claires. Il leur confère beaucoup de douceur. Il est préférable d'ajouter cette poudre à une autre, car elle s'applique très mal. Elle fait des boulettes alors qu'elle apparaît homogène dans le saladier. Mon mélange préféré est le Kapoor/pivoine.
 - le fénugrec en graines : ce soin est riche en fer, il est intéressant quand l'on souffre ou que l'on a souffert d'anémie comme c'est mon cas. Il prévient la chute et fortifie les cheveux. Je l'utilise seul en lotion ou alors pour mouiller une poudre/soin.
 - la cataire en poudre : ce soin prévient et atténue avant-tout les fourches. Ce qui m'intéresse, c'est son côté disciplinant, ayant des mèches rebelles, surtout par temps humide. Je l'ai utilisé pur, mouillé à l'eau chaude, en masque. La préparation et l'application sont assez faciles. J'ai laissé pauser de 10 à 15 minutes sous cello, j'ai rincé et ai terminé par un shampoing léger. Les cheveux sont lissés et tout doux. La cataire convient aux cheveux clairs.
 - les fleurs de souci : c'est une plante tinctoriale destinée à donner des reflets (blonds-dorés dans mon cas). Elle est agréablement parfumée. J'ai fait une décoction fleurs de souci (2 petites poignées) de 20 minutes. Puis j'ai laissé infuser 20 minutes. J'ai filtré. J'ai fait un shampoing à la camomille additionné de 3 gouttes de provitamine B5. J'ai utilisé la décoction/infusion de souci en dernière eau de rinçage tout en massant légèrement le cuir chevelu et en la répartissant sur les cheveux. La chevelure est brillante et les mèches naturelles sont un peu plus prononcées. Je suis très contente.
 - la poudre d'écorce de quinquina jaune : elle est appelée cinchona calisaya (à ne pas confondre avec le quinquina rouge ou cinchona succirubra). L'écorce de quinquina est riche en quinine, la substance qui en est extraite. La quinine a des propriétés fortifiantes et anti-chute. Je l'utilise en masque en ajoutant 1 cuillère à soupe à d'autres poudres. Je laisse pauser de 10 à 20 minutes sous cello et je fais suivre d'un shampoing léger. Les cheveux sont fortifiés, on le sent déjà au rinçage.
- Mélanges concluants :
- cassia/quinquina
 - Kapoor sugandhi/quinquina

- Kapoor kachli/quinquina

Mélange non concluant :

- Kachur sugandhi/quinquina/pivoine. Il semblerait que la poudre de pivoine minore le côté fortifiant du quinquina

Un petit plus : le massage du cuir chevelu avec le mix Kachur sugandhi/quinquina qui s'y prête bien de par sa texture.

Convient aux chevelures claires.

Ma base est relativement claire et je n'utilise pas de Lawsonia.

Le Kapoor kachli utilisé seul me donne des cheveux limite roux. Ils l'étaient vraiment, quand j'ai reçu le fénugrec en poudre. Je l'ai utilisé avec le Kapoor et j'ai remarqué que l'effet légèrement fonçant du fénugrec atténuait le roux. Bien entendu, j'avais commandé le fénugrec pour son côté soin. J'ai fait un masque fénugrec/Kapoor 3 semaines de suite, jusqu'à ce que le roux soit bien estompé. Puis j'ai fait un Cassia gloss la semaine suivante (henné neutre avec de l'as pour faire un soin non desséchant et qui ne change pas la couleur). Et après une semaine enfin, j'ai fait le Kachur sugandhi/sidr/camomille en poudre. La camomille en poudre et le sidr ont l'air de faire bon ménage chez moi. Comme le sidr peut un peu foncer, il se pourrait qu'une fois encore, il ait évité que le blond ne tire trop sur le roux.

- le fénugrec en poudre : le fénugrec (*Trigonella foenum-graecum*) est une plante très largement cultivée dans le Bassin méditerranéen, en Inde (methi) et en Chine.

Il est riche en magnésium, calcium et fer. Il contient également des vitamines A, C et B6.

Le fénugrec en poudre s'utilise en masque. Mais attention, il a tendance à foncer les chevelures claires, ce qui est mon cas. Pour pouvoir bénéficier de ses bienfaits, et fortifier ma chevelure, je l'associe à de la camomille en poudre et je ne dépasse pas les 30 minutes de pause. Il est tout aussi efficace au bout de 15 minutes. On peut aussi remplacer la camomille en poudre par du Kapoor kachli pour atténuer l'effet fonçant, voire l'éviter. J'ai noté que le fénugrec donnait un volume important aux cheveux relativement courts (sur un dégradé par exemple). Mais en 24 heures, ce volume s'estompe.

L'odeur du fénugrec est particulièrement tenace et se rappelle à nous sur cheveux mouillés.

Avec le temps, on s'y habitue.

Les astuces d'Aveleen

"Mes termes sont tout personnels et les méthodes aussi, elles ne conviendront peut-être pas à la plupart, j'ai tâtonné avant de trouver des méthodes pas trop galères et celles-là restent dans ma routine, mais ça reste un peu salissant parfois pour la sdb, en même temps avec des poudres de plantes, difficile d'être propre.

Quand je fais mes soins aux plantes ou mes shampoings aux plantes, 3 techniques selon le temps dont je dispose ou la consistance de la pâte, mais toujours en lieu et place d'un shampoing :

- le soin "quicky" : obtention d'une crème onctueuse avec 2 càS de poudres et une infusion ou de l'eau filtrée, fouettage rapide et application principalement sur les racines, mouillage rapide des longueurs, tout ça en général déjà sous la douche avant de commencer le savonnage du corps au cours duquel ça pose un peu, puis mouillage progressif des cheveux à l'eau en massant doucement jusqu'au rinçage final à l'eau tiède-fraîche. (en général avec sidr ou shikakai, KK mais je préfère le laisser plus longtemps pour que son parfum s'imprègne bien)

- la "friction tonique" : 2ou3 càs diluée dans 1 litre d'eau bien chaude, positionnement accroupi tête en bas au-dessus d'une bassine, je verse le bouillon en "filet" sur l'arrière du crâne, les côtés en massant bien les racines, quand tout est versé je récupère le liquide de la bassine et je réitère l'opération jusqu'à 10-15 fois...(surtout avec le shikakai, attention aux yeux) puis je rince sous la douche...

- le "masque cocooning" : 60 à 100 gr de poudres dilué en purée fluide, application en raie grossière pour les racines et dilution du reste pour tremper les longueurs, enrubannage de cellophane et/ou écharpe bien chaude/absorbante pour éviter les coulures et pose de 30 à 90min selon activité prévue entre-temps (valable pour tous les mélanges possibles et imaginables de plantes, ou une poudre fétiche en solo : sidr amla shik KK cassia....)

Voilà vous savez (presque) tout !"

Le masque d'Amyssiah (pour cheveux secs)

Ingrédients:un avocat, un peu de lait végétal riz-amande, une cuillère à soupe d'huile de coco, du gel d'aloé véra, un œuf (entier), trois cuillères de miel, une cuillère de provitamine b5, 10 gouttes de protéines de soies. 3 cuillères à soupes de henné neutre, 2 cuillères à soupes de kapoor et 2 cuillères à soupes de kachur. Le tout est passé au mixer.

J'ai appliqué le mélange à la main et j'ai massé le cuir chevelu puis j'ai enduit les longueurs. J'ai laissé poser toute la nuit.

J'ai d'abord rincé dans une bassine d'eau froide puis j'ai fait un shampoing maison (base neutre centifolia à laquelle j'ajoute quelques actifs aromazone) puis après crème d'avoine (recette de Pauline "les cheveux de mini") et enfin dernier eau de rinçage: infusion de cataire.

Résultat: magnifique, je n'ai jamais eu des cheveux aussi soyeux, brillants et doux avec un produit tout prêt du commerce.

C'est juste magique, je me demande pourquoi je n'ai pas commençai plus tôt.

Mon type de cheveux: secs, très bouclés, très fins (comme ceux des enfants) et longs (ils dépassent la taille).

Les masques éclaircissants au miel

La pose répétée de ces masques peut permettre d'éclaircir la chevelure.

Mélanger 1 c à soupe de miel pour 6 c à soupe d'eau peu minéralisée, d'hydrolat (camomille) ou de lait (animal ou végétal) et 1 c à soupe d'huile d'olive (doubler ces quantités pour des cheveux mi-longs et tripler pour des cheveux longs). Couvrir le récipient et laisser reposer une heure. Appliquer sur cheveux mouillés, envelopper sous cellophane et couvrir sous une serviette ou un foulard, laisser poser entre 1 heure et 10 heures, les cheveux devant rester humides pendant toute la durée du masque! Utiliser un miel foncé (forêt par exemple) pour optimiser l'éclaircissement. Cela marche encore mieux avec de l'eau distillée.

Des masques pour entretenir ses boucles

- Masque maka (bringaraj) / kachur sughandi/ ortie en poudre posé minimum 2h (volumateur / rebouclant).

- Le masque Youpidou:

2 CàS de miel

1Càc d'huile d'olive

1CàS d'eau

1 ou 2 CàS d'après-shampoing

On bat au fouet, c'est encore mieux, et hop on applique (1h ou 2) sous cello.

On le pose sur les longueurs et si les cheveux sont propres, un simple rinçage suffit. Sinon shampoing sans as derrière et c'est parfait.

Résultat: cheveux doux, brillants et les boucles apprécient. Les cheveux éclaircissent très légèrement mais sans effet desséchant.

Le masque soin hydratant qui ne fait pas dégorger de Brunebouclée

Ce masque est une trouvaille de brunebouclée, une copinaute fidèle de mon forum de beauté test. J'ai moi-même constaté qu'il hydratait et nourrissait mes cheveux sans faire dégorger la couleur. Je l'ai fait trois jours après un mélange marron foncé et la couleur n'a pas bougé. J'ai gagné du volume et mes cheveux étaient bien nourris.

J'ai mis une cs de sidr, une cs d'amlà et une cs de patchouli. J'ai préparé une crème avec de l'eau chaude et je l'ai appliqué sur cheveux humides, en massant bien, comme lors d'un shampoing. J'ai laissé poser 30 minutes sous bonnet de douche et j'ai rincé abondamment dans trois seaux d'eau. Je n'ai pas eu besoin de faire de shampoing.



Le masque fétiche de nosaxya pour des cheveux brillants, gainés, nourris, doux et du volume

1 cs taza : gaine

1 cs amla : croissance, hydrate, résistance, contre la chute, masse et volume (mélangée au brahmi), fonce, fait briller

1 cs maka : donne du volume et accélère la pousse++, contre la chute, fonce, combat les pellicules, guéri l'alopecie

1 cs brahmi : volume, épais, fortifie racines, noirci chx gris, pelicules, rend les cheveux longs++, active la pousse, fonce, élimine pellicules, améliore l'état du cuir chevelu, chx doux et brillants

1 cs sidr : pour la texture

1 cs kachur : parfume, épais++, brillants, parfume, active la pousse

1 cs glycérine et/ou miel : hydratant, adoucissant

20 gouttes B5 : apaisant, fortifiant capillaire, hydratant et réparateur

Céramides végétales : réparateur, fortifiant capillaire, protecteur, anti déshydratation, fait briller

1 banane : fortifie et adoucit, améliore l'élasticité des cheveux en prévenant les fourches

2 CS Lait de coco : renforce, donne du volume, rend souples, adoucit, accélère la pousse



Un masque pour neutraliser les reflets cuivrés

"Je viens d'effectuer hier soir un masque sans henné :

100 g poudre d'amlā

1 càs poudre d'orange

1 càs poudre de guimauve

1 càs poudre de camomille

1 càs poudre de cataire

Jus d'un demi citron

Je l'ai laissé poser toute la nuit, rincé ce matin sans faire de shampoing et je suis ravie : ma couleur initiale est conservée (elle a peut-être foncé légèrement mais je ne pourrai m'en apercevoir qu'après un ou deux shampoings), les reflets cuivrés ont totalement disparu (du moins pour l'instant) et j'ai des reflets dorés très jolis. De plus, mes cheveux filasses raides et plats ont un volume fabuleux (je n'ai quand même pas de jolies boucles mais la différence est frappante)!
beaucoup !" Je suis enchantée, merci

Mes masques préférés

- masque anti-démangeaisons: bardane pivoine tulsi. Une cc de chaque. Mélange granuleux mais très apaisant. A rincer avec un shampoing au neem (pour les cheveux foncés) ou bien à l'hibiscus (pour les cheveux dorés)

- masque spécial coup de fouet pour les blondinettes de la famille: kapoor / cassia / cataire. A rincer avec un shampoing à la rose.

- masque au kalpi tone: le kalpi tone lave, embellit et parfume sans faire dégorger. J'utilise 3 grosses cc de poudre, j'ajoute de l'eau chaude ou une infusion pour obtenir un mélange crémeux, je mouille mes cheveux, j'applique la crème (qui peut être granuleuse mais restera tout de même efficace) et je laisse poser 30 minutes sous bonnet de douche et serviette (anti-coulures). Je rince.

- le masque de brunebouclée: cheveux tout doux, pas besoin de shampoing. Je l'aime autant

que celui au kalpi tone.

- le masque spécial Jeanne qui a les cheveux blonds à présent. Ce masque lui a donné de magnifiques cheveux un peu éclaircis et tout soyeux.

- - 2 cc de sidr (pour le côté hydratant)
- - 2 cc de cataire poudre (poudre qui convient bien aux cheveux clairs, qui hydrate et renforce les pointes)
- - 2 cc de Kapoor kachli (pour le côté démêlant)
- - 2 cc de camomille (ça c'était à sa demande car elle voulait un truc qui blondisse un peu, moi j'avais peur que ça assèche)
- - 2 cc de guimauve (pas prévu mais c'était pour contrebalancer l'ajout de camomille).
- - 2 cc de miel

Elle l'a appliqué en massant, a laissé poser quelques heures et a rincé avec deux shampoings doux de chez khadi.

Les poudres et masques préférés des copines du forum

En soin, le henné naturel est le préféré de celles qui ne craignent pas les reflets cuivrés.

Viennent ensuite l'amlā, le kalpi tone, le maka, le brahmi et le kachur sughandi.

Voici des associations recommandées par les copines:

amlā / maka

sidr / maka

80 % kachur 10 % tulsi 10 % cataire (médaille d'or d'Eckbo)

70% cassua 20 % guimauve 10 % pivoine (médaille de bronze d'Eckbo)

kachur / maka / amla

Bains d'huile

Je ne suis personnellement pas fan des bains d'huile ou d'aloé vera car mes cheveux ne les assimilent pas bien et restent lourds ensuite pendant de nombreux jours, même en faisant des shampoings. C'est peut-être du au fait que mes cheveux sont devenus imperméables aux huiles et à l'aloé car ils sont recouverts par des années de colorations aux plantes. J'en applique parfois avec parcimonie sur mon cuir chevelu qui est souvent sujets aux démangeaisons (les colorations végétales ont tendance à beaucoup l'assécher) ou bien sur les pointes mais cela reste assez rare.

Les cheveux frisés semblent beaucoup mieux assimiler les bains d'huile.

Si vos cheveux supportent bien les huiles, voici quelques conseils. On peut appliquer l'huile sur le cuir chevelu et / ou les longueurs, en fonction de l'effet recherché. Quelques gouttes suffisent. Il vaut mieux appliquer les huiles sur des cheveux humides ou hydratés avec du gel d'aloë vera.

On peut améliorer le bain d'huile en utilisant une serviette chaude. Pour cela, tremper une serviette dans de l'eau chaude, l'essorer et l'utiliser pour envelopper les cheveux. La vapeur aide l'huile à mieux atteindre les racines. On peut laisser poser l'huile toute la nuit ou laver au bout d'une heure. Si vous souffrez d'une importante perte de cheveux, le mieux est de masser quotidiennement votre cuir chevelu avec quelques gouttes d'huile revitalisante khadi et de laver les cheveux au moins trois fois par semaine avec un shampoing doux.

La technique du deux-étapes permet de colorer les cheveux blancs dans des tons bruns. Elle aide aussi à obtenir plus facilement du noir ou des tons violines sur des chevelures sans cheveux blancs.

Première étape: henné naturel pour colorer les cheveux blancs, pose d'au moins une demie heure. Rinçage avec un shampoing bio, pas d'après-shampoing ni d'huile.

Deuxième étape: pose d'un mélange destiné à foncer à base d'indigo, de katam, On peut faire la deuxième étape le jour même ou les jours suivants.

Vous trouverez de plus amples conseils dans la [page destinée aux cheveux blancs](#) .

La technique du deux-étapes inversé consiste à faire d'abord un mélange à base d'indigo ou de katam et à faire en second un mélange à base de henné. Elle permet d'apporter des reflets cuivrés à acajou sur une chevelure brune. J'ai essayé cette technique mais elle ne m'a pas du tout donné satisfaction. Je laisse tout de même les deux témoignages suivant car ce qui n'a pas marché sur moi peut toujours marcher sur d'autres...

Voici un témoignage concernant cette technique et l'obtention d'une couleur auburn sur cheveux blancs:

"J'ai une petite recette pour obtenir une teinte auburn qui tient au fur et à mesure des lavages et qui pourrait intéresser celles qui -comme moi- voient leur indigo dégorger au fil des lavages et leurs cheveux blancs reprendre une vilaine teinte roussâtre. Un marocain m'a indiqué qu'il fallait faire tout d'abord un indigo sur les cheveux blancs qui se retrouvent alors gris-bleu, puis, le lendemain un henné naturel (personnellement j'ai mis du Rajasthan car c'est celui que je préfère), le garder 2 heures et rincer. Après plusieurs shampoings, mes cheveux restent bien auburn et non pas orange car l'indigo part très vite chez moi si je l'utilise en dernier. En résumé, il faut inverser l'ordre des préparations : noir d'abord, puis roux naturel après. De plus, je trouve que les cheveux sont plus beaux car l'indigo sèche vraiment les longueurs tandis-que le henné naturel les répare. J'espère que cette petite recette pourra satisfaire certaines de vos clientes. "

Voici quelques précisions car je me demandais si l'indigo, lors de la première étape, ne coloraient pas en noir les cheveux non blancs:

"Je n'utilise pas l'indigo sur les longueurs mais seulement sur les racines, le reste de la chevelure étant naturellement auburn. Ce qui est très bien avec ce nouveau procédé (noir d'abord, roux ensuite) c'est que justement ma couleur est unifiée (roux foncé partout) et on ne voit pas les racines contrairement à l'autre procédé qui faisait, dès le premier lavage, partir le noir et ressortir les reflets orange. Je n'ai pas beaucoup de cheveux blancs répartis dans la chevelure. Le seul problème c'est-que j'ai comme une couronne grisonnante (tempes et dessus de la tête) depuis plusieurs années et uniquement à cet endroit... Depuis ma jeunesse, j'accentuais mes cheveux roux foncé avec du henné et, avec cette "couronne", ils étaient devenus orange avec le henné. C'est pour cela que je ne fais que du henné naturel sur toute la longueur (pour rester auburn) et, sur les racines seulement, un

indigo pur afin qu'il colore en noir bleuté : j'ai donc comme résultat les racines de cette teinte noire-bleutée-grise et le reste auburn. Evidemment je ne vais pas rester comme ça donc je fais dans la foulée un henné du Rajasthan sur toute la chevelure cette fois (environ une fois par mois) et ma chevelure est unifiée, on ne voit pas de différence.

Lorsque je faisais le contraire (henné puis indigo) dès le premier lavage, le noir partait et je me retrouvais orange sur les racines. Je ne fais que du noir à la racine et sur mes cheveux grisonnants autour de la tête, effectivement certains cheveux deviennent noirs, mais, lorsque le lendemain, je fais mon Rajasthan -que je laisse poser 2 bonnes heures- ces cheveux noircis par l'indigo deviennent auburn foncé. Au final, mes cheveux ont la même couleur partout car le henné naturel "emprisonne" l'indigo étant posé par-dessus et l'empêche de dégorger dès le premier shampoing comme c'était le cas lorsque je faisais la manoeuvre inverse. Je suis très satisfaite de ce nouveau procédé qui ne fait pas de différence notable entre la "couronne" devant et le reste de la chevelure, tout au plus les cheveux blancs devant apparaissent comme méchés mais dans le même ton."

Un autre témoignage alliant deux-étapes inversé et nattes à la crème de henné...

"J'ai 50 ans, des cheveux longs (au-dessus de la ceinture) châtain très très foncé presque brun, quelques cheveux gris dispersés et plus accentués sur les tempes. J'ai toujours teint mes cheveux au henné.

J'ai opté pour les racines blanches (peu et en couronne sur le devant) pour la pose en deux fois inversée; c'est magique! Je fais en racine un indigo qui colore les gris puis le henné vient capturer l'indigo, ce qui donne des racines toujours un peu plus claires que le reste mais pas oranges, auburn très sombre et pour les cheveux les plus blancs, rouge très foncé.

Avant de poser l'indigo, je lave le crâne pour avoir les cheveux propres, je laisse sécher, je le pose et ensuite je ne fais que le rincer (sans shampoing).

Pour l'application du henné, j'ai une méthode peu orthodoxe qui comporte un plus: on ne salit rien, il faut juste prévoir une surchemise pendant la pause. Elle a un inconvénient, les cheveux sont moins imprégnés et la fréquence des henné est un peu plus grande. C'est intermédiaire entre la méthode classique et la méthode économique que vous donnez en conseil. J'utilise

seulement 4 à 5 cuillères à soupe de henné (+ quelques autres poudres), de l'eau chaude, de l'huile d'olive de façon à obtenir non pas une pâte ou une purée mais une crème assez liquide comme une crème chocolat encore tiède. Je fais les racines au pinceau minutieusement puis je tresse mes cheveux en 6 à 10 nattes. Je répartis le reste de la crème sur les nattes avec le pinceau puis je ramène le tout sur le sommet avec un film plastique. Le henné colore les parties des tresses qui sont exposées et, au fil des applications, j'obtiens une couleur non homogène, des reflets, des mèches entières de couleurs différentes, ce qui fait très naturel."

Personnellement, j'ai testé cette technique et je n'en ai pas été satisfaite. Après la première étape, mes cheveux blancs ont été colorés en bleuté et à la seconde, ils étaient orange...

Il se peut que les masques provoquent des démangeaisons. Cela ne signifie pas pour autant que les poudres ne sont pas pures (les miennes le sont et il m'arrive d'avoir des démangeaisons). En fait, les poudres ont tendance à assécher la peau. Plus le temps de pose est long et plus elles sont fréquentes. Elles s'estompent souvent au bout d'une journée. Il est très important de faire un shampoing (je fais au moins un très gros shampoings après les colorations) pour bien éliminer les restes de poudre.

Il m'est arrivé très souvent d'avoir des démangeaisons en général quelques heures après que mes cheveux aient séché. Mais depuis que je fais des temps de pose très courts (1h), je n'en ai plus (voir [ici](#) ma routine). De nombreuses personnes ont remarqué qu'elles n'avaient plus de démangeaisons en laissant poser les mélanges à l'air libre plutôt que sous plastique. L'inconvénient de cette méthode est une prise souvent moins bonne.

Si vous souffrez de démangeaisons du cuir chevelu, voici quelques conseils:

- limiter les temps de pose (une heure maximum) et essayer de ne faire qu'une seule étape

- ajouter un produit gras au henné (si l'on fait seulement du henné car cela empêcherait l'indigo et le katam de prendre)
- ajouter des gouttes de provitamine B5 (10 gouttes par exemple) au mélange . Je n'ai jamais essayé car je n'utilise pas ce genre de produit mais certaines le trouvent efficace.
- ajouter des gouttes d'huile essentielle de tea-tree et de lavande au mélange en prévention
- rincer les colorations en faisant deux gros shampoings. Le surplus de poudre est lavé mais la couleur prend très bien quand même.
- laisser poser les masques à l'air libre. C'est très efficace mais il faut prendre soin de mouiller les cheveux de temps à autres avec un vaporisateur d'eau pour que le mélange ne sèche pas trop. La prise est moins bonne à l'air libre car le mélange se refroidit et s'assèche.
- éviter certaines plantes particulièrement asséchantes (campêche, sureau, rhubarbe, ...)

Lorsque les démangeaisons durent plusieurs jours et/ou atteignent d'autres parties du corps, il peut s'agir d'une allergie. C'est rare mais cela existe. Certaines personnes sont allergiques à certains hennés (ceux qui contiennent un fort taux de pigment) et supportent des hennés moins dosés, en petit temps de pose. Le gel d'aloë vera permet parfois de soulager les démangeaisons mais si cela persiste, il faut contacter un médecin...

Le témoignage de Yanne (un grand merci à elle 🍷)

Je connais bien le henné que j'ai pratiqué très souvent dans ma prime jeunesse (en général en pose toute la nuit sous charlotte), sans problème.

J'ai recommencé lorsque j'ai découvert la technique du « 2 étapes » pour colorer les cheveux blancs, après des années de colorations chimiques tueuses de cheveux (j'ai eu les cheveux blancs très tôt).

Je n'ai eu aucun problème (avec le henné aux plantes en l'occurrence), jusqu'à ce que je tente le rajasthan (qui fait des cheveux sublimes !!).

Après mon premier Rajasthan (au vinaigre, en pose nuit sous charlotte), j'ai eu de grosses démangeaisons (qui ont commencé pendant la pose d'ailleurs et que j'ai voulu ignorer) puis qui ont duré 2 semaines.

Lorsque j'ai fait un deuxième Rajasthan, au bout de 3 heures, les démangeaisons étaient tellement atroces que j'ai dû courir rincer. Pour calmer mon cuir chevelu, j'ai fait un henné aux plantes (hop sous charlotte pour le reste de la nuit), et un peu apaisée, je me suis rendormie !! Le lendemain, j'étais couverte d'urticaire des épaules aux pieds (mais pas sur la tête !!). Au début, j'ai accusé le vinaigre.

Après étude (des antécédents, rarissimes, sur internet) et expériences perso diverses de pose, de quantité, etc, j'ai compris que j'étais réactive à une forte concentration de pigments (en l'occurrence dans le Rajasthan et le Yémen).

Il se trouve que les démangeaisons arrivent APRES le rinçage. Il peut y avoir une sensibilité à l'oxydation qui se fait une fois que la charlotte est enlevée. Voilà pourquoi je laisse poser à l'air libre (si ça doit démanger, je le sens de suite ... en principe). Malgré tout ça, s'il arrive que ça gratouille un peu dans les heures qui suivent le rinçage, je masse délicatement mon cuir chevelu avec du gel d'aloé véra. Plusieurs fois s'il le faut, ce n'est pas gras.

Après diverses tribulations (car j'ai quand même déclenché une sensibilité au henné quel qu'il soit), j'ai trouvé une astuce : je peux couvrir les cheveux blancs, mais le dosage en henné (hors Yémen et Rajasthan hélas !) ne doit pas excéder un tiers de mes mélanges.

Je fais donc une fois par mois :

- 1^{ère} étape : 1/3 henné neutre + 1/3 raphontic + 1/3 henné aux plantes, infusion d'orties (ça peut aider à désensibiliser) + 1 jaune d'œuf bio (ça peut adoucir). Pose à l'air libre 3 heures. Ça donne un blond roux qui couvre bien les cheveux blancs !

- 2^{ème} étape (quelques jours plus tard) : 50% en henné neutre+raphontic+henné aux herbes + 50% en indigo et katam. Pose à l'air libre 1h30.

Ça fonce et ça enlève un peu le côté jaune orangé de la première étape.



AUTREFOIS : une couleur chimique terne et délavée au fil des shampoings et des tifs tout frisouillés et desséchés par les couleurs



