

Henné Indigo et Compagnie

Des plantes pour colorer, laver et soigner les cheveux



Comment utiliser l'indigo et le katam...

Correctement utilisées, ces poudres permettent de foncer les cheveux et d'obtenir une couleur châtain à noir...

La couleur obtenue sera d'autant plus foncée que la proportion d'indigo ou de katam sera importante. Pour obtenir une couleur foncée sur cheveux blancs ou blonds clairs, il faut procéder en deux étapes (voir la technique du deux étapes en bas de page). L'indigo et le katam ne doivent pas être utilisés purs sur des cheveux blancs ou blonds car ils les coloreraient en bleu / vert.

Le principal souci avec l'indigo est sa mauvaise tenue avant saturation, donc notamment sur les racines. Pour aider à fixer l'indigo, on peut rajouter du sel, du bicarbonate et utiliser tout ce qui est riche en potassium : vinaigre de cidre pour le dernier rinçage et l'indispensable sidr. Je ne connais aucun shampoing qui ne fasse pas dégorger l'indigo. Seul le sidr permet de se laver les cheveux sans que l'indigo ne s'en aille...

Enfin, certaines trouvent que l'indigo assèche les cheveux. On peut alors ajouter du yaourt au mélange d'indigo. La prise s'en trouve même parfois améliorée. Certaines ont ajouté un peu d'huile de coco sans constater de problème mais de manière générale, il vaut mieux éviter d'utiliser des huiles et des après-shampoings avant et dans le mélange d'indigo car la couleur pourrait ne pas prendre. Certaines personnes ne supportent pas l'odeur de l'indigo qui leur provoque des migraines et des nausées après un certain temps de pose.

Quelques idées de mélange:

- pour une couleur "châtain cuivré" : 50 % d'indigo ou de katam 45 % de henné et 5 % d'une poudre soin au choix. La couleur sera plus cuivrée sur les cheveux plus clairs.
- pour une couleur "noisette" : 55 % d'indigo ou de katam 35 % de henné et 5 % d'une poudre soin au choix.
- pour une couleur "marron foncé" : 60 % d'indigo ou de katam 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".
- pour une couleur noire: 75 % d'indigo ou de katam 20 % de henné et 5 % d'une poudre soin au choix. Sur cheveux blancs et blonds clairs, il faudra faire une première étape au henné avant de poser ce mélange.
- pour un noir corbeau : indigo ou katam préparés avec une infusion de campêche.

Conseils d'utilisation

Katam et indigo se préparent au dernier moment avec de l'eau chaude, du thé, une tisane de plantes (sauge, ortie, romarin, ...), une décoction de campêche bicarbonatée (pour une couleur plus foncée). A priori, l'indigo n'apprécie pas les liquides acides (mais avec le yaourt, ça va !) L'indigo prend moins bien sur les cheveux qui ont des restes d'huiles ou de silicones. En cas de doute, il vaut mieux faire

un shampoing avant de l'appliquer voire même un shampoing clarifiant s'il a toujours du mal à prendre. On peut faire un shampoing clarifiant maison en mélangeant une cc de bicarbonate et un peu de shampoing.

Il vaut mieux appliquer l'indigo tout de suite après l'avoir préparé car il commence à perdre son pouvoir colorant au bout d'1H30.

On met les poudres dans un saladier. Attention, la garance ne fait pas bon ménage avec l'indigo. Si on veut, on peut ajouter un yaourt pour l'hydratation mais pas d'huile ou d'après-shampoing qui pourraient gêner la prise. On verse ensuite le liquide très chaud mais pas bouillant : eau chaude, thé, décoction de plantes (sauge, ortie, campêche, ...) . La quantité de liquide est approximativement 300 ml pour 100 g de poudres mais il vaut mieux faire au pif de façon à obtenir une crème onctueuse mais pas trop liquide non plus (genre crème au chocolat).

On peut appliquer le mélange sur cheveux secs ou mouillés, ça dépend des goûts et ça n'a pas une grande influence. Pour une couleur bien foncée, laisser le saladier dans un bain-marie pendant la pose. On applique ensuite le mélange raie par raie, d'abord sur les racines et ensuite si besoin sur les longueurs avec un pinceau spécial coloration avec un côté pour faire les raies et un pour appliquer le mélange. Pour une couleur plus foncée et lorsqu'on n'a pas de cheveux blancs, il peut être plus efficace de laisser le mélange sur les cheveux à l'air libre. Personnellement, j'emballe mes cheveux dans du film plastique puis sous un bonnet. Dans les tests sur laine blanche, j'ai obtenu une couleur plus foncée à l'air libre. Je préfère pourtant emballer mes cheveux sous plastique pour bien plaquer le mélange sur mes cheveux blancs et la couleur prend bien quand même.

Pour obtenir une couleur plus foncée, il faut que le mélange reste bien chaud sur la tête : on peut passer un coup de sèche-cheveux de temps à autres, par dessus le plastique (sous le bonnet), utiliser un bonnet chauffant, placer des poches de gel chauffant sous le bonnet...

Contrairement à ce que l'on peut lire à droite et à gauche, on peut congeler les restes d'indigo : je l'ai fait en test et j'ai obtenu une couleur encore plus foncée que sans congélation !

Les quantités à prévoir dépendent de la longueur et de l'épaisseur des cheveux.

- Pour faire seulement les racines, deux tasses à café de poudre suffisent
- Pour des cheveux au carré, trois tasses
- Pour des cheveux aux épaules quatre tasses (soit à peu près un sachet)
- Pour des cheveux plus longs, deux sachets au moins seront nécessaires

Si vous avez le cuir chevelu sensible, il vaut mieux ne pas garder votre mélange trop longtemps sur la tête (un temps de pose de deux heures étant dans ce cas un bon choix). Vous pouvez profiter du rinçage pour vous délasser dans un bon bain chaud et plonger vos cheveux sous l'eau si vos canalisations le permettent. La méthode du seau est aussi très efficace, économique en eau et elle évite les dépôts dans les canalisations. Il s'agit de rincer les cheveux au-dessus d'un seau et de jeter le contenu du seau dans les toilettes ou, si vous habitez comme moi en pleine campagne, par la fenêtre !!! Je rince ainsi mes cheveux trois fois au-dessus d'un seau avant de terminer au jet. Je conseille de faire un shampoing au sidr après avoir rincé le mélange contenant de l'indigo ou du katam: cela permet de mieux enlever les résidus et le surplus et de prévenir d'éventuelles démangeaisons.

Attention toutefois aux démangeaisons persistantes car elles peuvent provenir, ce qui est heureusement rare, d'une allergie au colorant du henné.

[Quelques conseils pour celles qui débutent dans le henné et souhaitent couvrir leurs cheveux blancs, blonds ou méchés en marron, châtain, brun ou noir](#)

1. Première étape : colorer les cheveux blancs, décolorés ou blonds clairs en roux.

Appliquer du henné naturel sur les cheveux blancs secs (racines). Pour les racines, deux ou trois tasses à café de henné suffisent. Appliquer le henné à la main gantée ou au pinceau, emballer sous film plastique ou bonnet, laisser poser deux heures, bien rincer à l'eau et terminer par un shampoing très doux (pas d'après-shampoing ni de sidr). On peut si l'on souffre de démangeaisons après le henné remplacer plastique et bonnet par un collant résille. C'est très efficace contre les démangeaisons mais la couleur est moins soutenue car le henné sèche vite et est moins au chaud. Les restes de henné 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. Voici quelques idées de mélanges à tester :

- 4/5 de katam et 1/5 de sidr (pour un noir très noir) avec une demie cc de bicarbonate
- Un pur indigo (pour du brun) avec une demie cc de bicarbonate
- 3/4 d'indigo ou de katam et 1/4 de henné naturel (pour une couleur brune à reflets cuivrés)
- Trois tasses d'indigo ou de katam et une tasse de henné neutre (pour une couleur brun cendré).
- Pour une couleur « châtain cuivré»: henné du Rajasthan 45 % - indigo ou katam 50 %- poudre soin 5 %
- Pour une couleur « noisette»: henné du Rajasthan 40 % - indigo ou katam 55 %- poudre soin 5 %
- pour une couleur "marron foncé": henné du Rajasthan 30 % - indigo (ou katam 2/3) 60 %- poudre soin 10 %

Mouiller le mélange choisi avec de l'eau bien chaude (on peut utiliser une infusion de sauge, de romarin, ...). Tout ajout d'huile ou d'acide nuira à la prise des mélanges contenant de l'indigo mais on peut par contre ajouter du yaourt pour hydrater (avant d'ajouter tout autre liquide). Un peu de bicarbonate et de sel peuvent aider l'indigo et le katam à mieux prendre.

Appliquer au pinceau. Laisser poser sous plastique et bonnet ou bien sous collant-résille pour celles qui souffrent de démangeaisons après les hennés. Plus le temps de pose est long et plus la couleur sera foncée. Indigo et katam développent des reflets violines avec des longs temps de pose. Rincer très très soigneusement à l'eau et faire un shampoing au sidr (ou sidr + kalpi ou maka). Mettre de l'as sur les longueurs si besoin.

3. Les premiers lavages

Trois ou quatre jours après, laver à nouveau avec du sidr pour fixer les couleurs. On peut faire aussi moitié sidr moitié autre poudre qui aide à foncer (kalpi tone, maka, ...). Les lavages suivants pourront se faire avec des shampoings (attention à leur composition, les choisir au minimum bio !)

4. Entretien

Recommencer lorsque les racines sont trop blanches en deux étapes ou bien faire seulement la deuxième étape s'il n'y a pas trop de cheveux blancs mais qu'ils sont un peu orangés. Dans ce cas, n'utilisez pas de sidr ou d'après-shampoing avant de faire le mélange.