



Voci mon top 10 pour favoriser la pousse

1-hydrater ses cheveux quotidiennement (faire son planing la semaine, trouver au moins 3 jours dans la semaine pour hydrater ses cheveux)

2-laver ses cheveux 1 fois par semaine(vous pouvez utiliser un apres shampoing, mais la 4ème semaine vous devez utiliser un shampoing)

3-dormir toujours avec un foulard en satin(ne jamais oublier cela, c'est pour retenir l'hydratation et pour proteger les cheveux des courant d'air et surtout des draps en coton que la plupart d'entre nous utilisons)

4-utiliser l'eau de source ou minerale pour laver ses cheveux(car le calcaire casse les cheveux. Si vous utiliser l'eau du robinet, utiliser le vinaigre de cidre diluee dans l'eau en dernier rinçage, mais eviter tout de même l'utilisation du vinaigre de cidre à outrance surtout si vous avez les cheveux à faible porosité

5-utiliser en soins quotidien un lait capillaire léger qu'un vapo uniquement rempli d'eau(car selon ma petite expérience l'eau simple du vapo asséchait mes cheveux)

6-concernant son lait capillaire hydratant, si il est fait maison, n'oubliez jamais d'ajouter des actifs hydratants comme la glycérine végétale ou du gel d'aloé vera(car de nombreuses personnes oublient d'ajouter cela dans leur composition. Les actifs hydratants ont pour but de maximiser l'hydratation et donc empêcher la casse

7-massez régulièrement son cuir chevelu avec une huile qui stimule comme l'huile d'ail ou huile de gingembre (vous pouvez le faire sans huile)

8-dans tous vos soins capillaires vous pouvez ajouter une huile qui fortifie les cheveux, comme l'huile de ricin par ex, même si vous faites un mélange de plusieurs huiles, n'oubliez jamais une huile qui fortifie les cheveux comme l'huile de ricin, de carapate car elle va fortifier le cheveu et favoriser la pousse

9- ne jamais peigner ses cheveux quand ils sont secs, car les peigner le plus souvent va générer des zones de tensions et donc va favoriser la casse

10-enfin, lors des lavages, prenez le temps de séparer les cheveux en portion pour éviter qu'il s'entremêlent sinon c'est la casse assurée

Voilà mon top 10, si vous prenez le temps de le faire, en tout cas vous pouvez gagner des cm

pour mon dernier conseil, je vous conseille d'utiliser souvent [le gel de gombo](#) dans vos soins car il favorise vraiment la pousse

Merci d'avoir lu!

Read more at <https://www.entretiendecheveuxafro.com/blog/sorties/10-conseils-pour-favoriser-la-pousse.html#8bwELIPv6IIw4L18.99>