

GUIDE

SPORT ET CHEVEUX CRÉPUS

@PETITEFRO



LE DÉBUT

PETITEFRO

Cher Petitefro,

Vous savez à quel point le sport est bénéfique à la fois pour notre santé physique et pour notre santé psychologique? Et bien l'activité physique est aussi un très bon allié pour des cheveux en bonne santé! En effet, la pratique d'un sport active la circulation sanguine qui elle aide à la pousse de nos cheveux. J'ai moi-même commencé à bouger trois fois par semaine et bien que cela n'est aucunement constant l'effort est quand-même là! Haha! Évidemment, dans ce contexte, mes cheveux sont devenus une préoccupation, car cette nouvelle activité qui arrive dans ma vie vient chambouler ma routine capillaire déjà établie.

Si le sport est notre ami, la transpiration elle, n'en est certainement pas une! Elle abîme les cheveux en les rendant secs et cassants et elle atteint également le cuir chevelu en participant à obstruer les pores. Sans oublier qu'elle rend évidemment les cheveux plus sales! C'est pourquoi j'ai décidé de partager avec vous ce mini-guide dans lequel je vous donne quelques astuces pour entretenir votre belle chevelure tout en faisant du sport.

Instagram : @petitfro
Facebook : @petitefro
petitefro@outlook.com
www.petitefro.com



ASTUICES ET CONSEILS

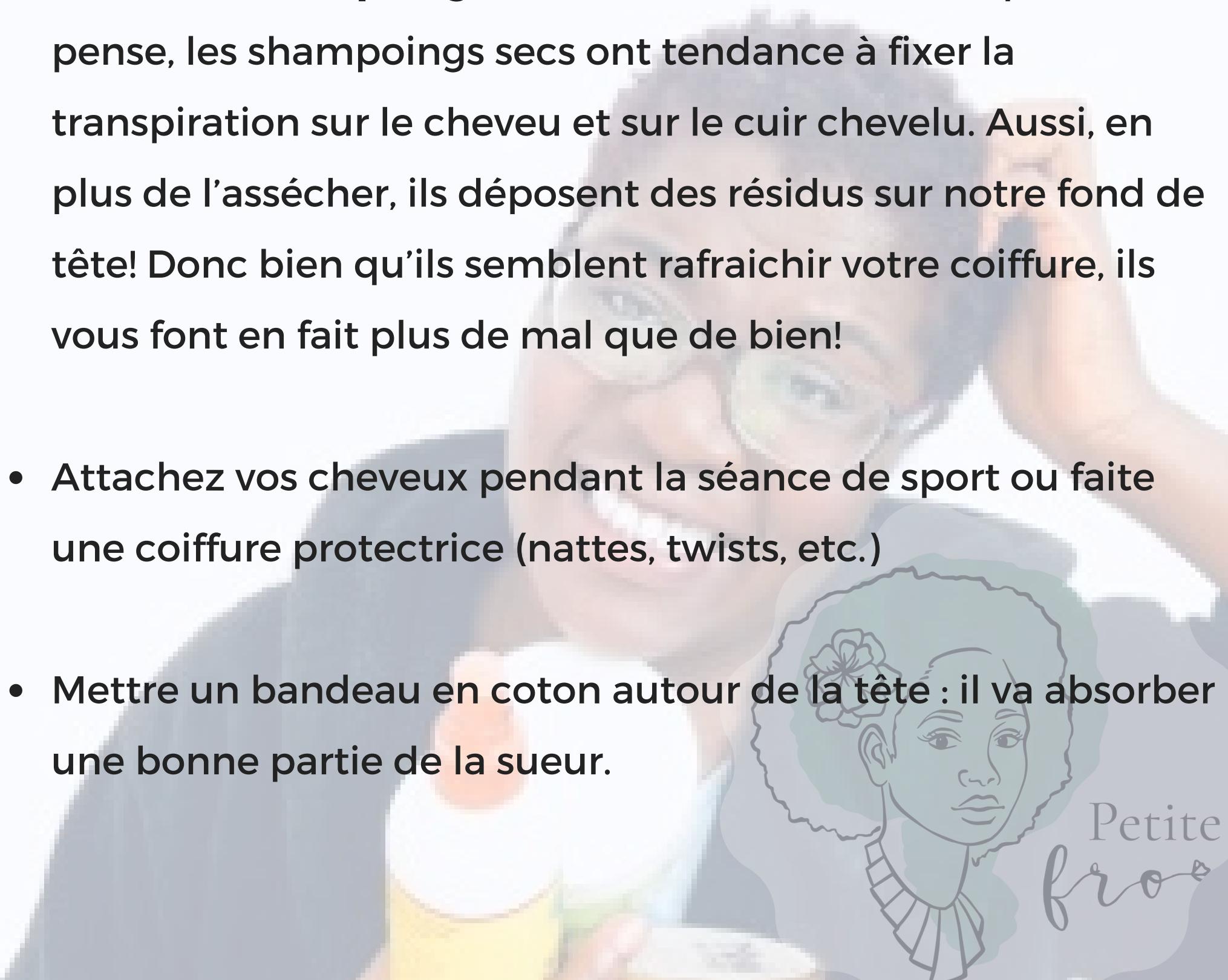
PETITEFRO

La routine capillaire.

Évidemment on va devoir apporter beaucoup de changements à celle-ci. La seule solution sera toutefois plutôt simple : doubler la fréquence de lavage des cheveux. Eh oui, je sais que notre type de cheveux ne requiert pas des lavages très rapprochés contrairement à d'autres types de cheveux mais nous devons quand-même éviter que la sueur s'accumule sur notre tête, car elle risque de déséquilibrer son pH et d'assécher vos cheveux par le fait même. Il faudra donc :

- Rincez et/ou lavez vos cheveux avec des produits doux;
- **Limitez la consommation de produits capillaires** : cela va limiter les résidus qui emprisonnent la transpiration sur votre cuir chevelu. Ainsi, il pourra respirer plus facilement et on évite ainsi les fâcheuses odeurs!
- **Évitez les shampoings secs** : contrairement à ce que l'on pense, les shampoings secs ont tendance à fixer la transpiration sur le cheveu et sur le cuir chevelu. Aussi, en plus de l'assécher, ils déposent des résidus sur notre fond de tête! Donc bien qu'ils semblent rafraîchir votre coiffure, ils vous font en fait plus de mal que de bien!
- Attachez vos cheveux pendant la séance de sport ou faites une coiffure protectrice (nattes, twists, etc.)
- Mettre un bandeau en coton autour de la tête : il va absorber une bonne partie de la sueur.

Instagram : @petitfro
Facebook : @petitefro
petitefro@outlook.com
www.petitefro.com



ASTUICES ET CONSEILS

PETITEFRO

Les soins post-séance.

- **Vaporisez votre cuir chevelu et vos longueurs avec une solution antiseptique** : vous éviterez ainsi les démangeaisons et les odeurs! Pour ce faire, mettez dans votre vaporisateur de l'eau avec quelques huiles essentielles (Tea tree ou menthe poivrée par exemple). Ces huiles essentielles ont des vertus antiseptiques pour les bactéries qui génèrent les mauvaises odeurs.
- **Sécher le cuire chevelu avec une serviette en coton** pour enlever la sueur.
- **Laver les cheveux avec un après-shampooing**. Cela est moins agressif pour ceux-ci.
- **Masser le cuire chevelu avec un peu d'huile**. Ce geste activera la circulation sanguine et stimulera la pousse.

Conclusion :

Le sport est bénéfique pour les cheveux, il aide l'organisme à éliminer les toxines via la transpiration et le sébum. Prendre soins de nos cheveux est très important, mais cela ne doit pas être au détriment de votre corps. Les astuces et conseils donnés dans ce qui vous permettra de faire les deux.

Maintenant plus d'excuses pour ne pas chausser ses baskets!

Instagram : @petitfro
Facebook : @petitefro
petitefro@outlook.com
www.petitefro.com





SPORT ET CHEVEUX CRÉPUS

Guide

Cher Petitefro

Voilà! J'espère que cette lecture t'aura été utile et t'aura faite rire.

N'hésite pas à laisser tes commentaires et/ou à me contacter!

Love xxx

Si tu as apprécié ce guide, je t'invites à te procurer les deux guides suivant:

Combattre l'hiver

Comment prendre soins de ses cheveux en été

Retrouve les directement ici; <https://www.petitefro.com/guides>

Si tu veux un guide personnaliser, je t'invites à répondre au questionnaire juste ici : <https://www.petitefro.com/questionnaire-capillaire>

Cordialement,
Petitefro,
représenté par Mme. Islande La Manna

Instagram : @petitfro
Facebook : @petitefro
petitefro@outlook.com

www.petitefro.com

**Notez que je ne suis pas coiffeuse ou professionnelle de la santé. Je donne des conseils dans la mesure de mes connaissances, de mes recherches et de mon expérience personnelle. Pour un avis médical, prière de vous référer à un professionnel de la santé.

**