

■ Le guide complet de ta routine capillaire

Comprends tes cheveux, bâtis une routine qui fonctionne vraiment, et découvre les produits MONAT adaptés à TES besoins.

Pourquoi une routine personnalisée ?

Pas deux chevelures ne sont identiques. Un produit miracle pour ton amie peut ne rien faire pour toi, simplement parce que vos cheveux n'ont pas les mêmes besoins. Ce guide t'aide à identifier ton profil capillaire et à choisir, parmi la gamme MONAT, les produits qui répondent VRAIMENT à tes préoccupations - sans gaspiller temps ni argent sur des produits qui ne sont pas faits pour toi.

Les fondations : une routine en 3 temps

1. NETTOYER — le shampoing

Le rôle du shampoing est d'éliminer l'excès de sébum, les résidus de produits et les impuretés sans agresser le cuir chevelu. Un bon shampoing respecte l'équilibre naturel du cuir chevelu : il nettoie en profondeur sans dessécher.

Fréquence : la majorité des gens font bien avec un lavage aux 2-3 jours. Cheveux fins ou cuir chevelu gras : tous les jours ou tous les deux jours. Cheveux bouclés, crépus ou très secs : 1 fois par semaine ou moins, pour préserver les huiles naturelles.

2. REVITALISER — le conditionneur

Après le shampoing, les écailles du cheveu sont ouvertes. Le conditionneur les referme, ce qui rend les cheveux plus lisses, plus faciles à démêler, plus brillants et moins sujets à la casse. Applique-le sur les longueurs et les pointes - généralement, on évite les racines pour ne pas alourdir.

3. TRAITER — masques, sérums et soins ciblés

C'est l'étape qui fait LA différence pour les préoccupations spécifiques : réparation, hydratation profonde, stimulation du cuir chevelu, définition des boucles. Un soin ciblé, utilisé 1 à 3 fois par semaine selon le produit, agit en complément du shampoing/conditionneur quotidien.

Trouve ton profil et ta routine MONAT

Identifie la ou les sections ci-dessous qui correspondent le mieux à ta situation actuelle. Si plusieurs profils te concernent, commence par celui qui te dérange le plus, puis ajoute les autres soins progressivement.

■ PROFIL 1 — Cheveux secs, ternes ou déshydratés

Tes cheveux manquent de souplesse, ont du mal à retenir l'hydratation, et semblent ternes même après le lavage. Souvent causé par l'exposition au soleil, l'eau chaude, ou simplement une nature de cheveu plus sec.

Shampooing Renew™

Le nettoyant de base de la gamme hydratante, doux et infusé de REJUVENIQUE®.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE® (mélange de 13+ huiles végétales et essentielles), CAPIXYL™, PROCATALINE™.

Comment l'utiliser : Émulsionner dans les mains, appliquer sur cheveux mouillés, laisser agir 2-3 minutes, rincer et répéter si besoin.

Pourquoi c'est efficace : Nettoie en douceur tout en infusant les cheveux d'antioxydants et de nutriments dès la première étape, sans agresser les cheveux déjà fragilisés par la sécheresse.

Revitalisant sans rinçage Restore™

Un soin léger, sans rinçage, pour une hydratation continue tout au long de la journée.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE®, agents conditionneurs légers.

Comment l'utiliser : Appliquer sur cheveux humides après le shampooing, sur les longueurs et pointes, sans rincer. Coiffer comme d'habitude.

Pourquoi c'est efficace : Scelle l'hydratation toute la journée et protège les cheveux de la déshydratation causée par l'air sec, le vent ou le chauffage.

Masque Replenish™

Un masque hebdomadaire qui restaure la vitalité et la douceur des cheveux secs.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE®, CAPIXYL™.

Comment l'utiliser : Appliquer généreusement sur cheveux propres et humides, laisser poser 5-10 minutes, rincer abondamment. Utiliser 1-2 fois par semaine.

Pourquoi c'est efficace : Apporte un boost d'hydratation profonde qui pénètre la fibre capillaire pour restaurer souplesse, corps et éclat dès la première utilisation.

REJUVENIQUE™ Oil Intensive

L'huile multi-usages emblématique de MONAT, pour cheveux ET peau.

Ingrédients clés : Plus de 13 huiles végétales et essentielles, dont l'huile d'Abyssinie.

Comment l'utiliser : En traitement pré-shampooing : masser sur le cuir chevelu et laisser agir toute la nuit, puis laver le matin. En soin sans rinçage : 1-2 gouttes sur les pointes après le coiffage. En traitement intensif : 3-4 gouttes sur cheveux humides, envelopper d'une serviette chaude 30 minutes, puis rincer.

Pourquoi c'est efficace : Hydrate intensément, réduit les frisottis et redonne de la brillance - un incontournable pour les cheveux secs, à garder aussi dans la trousse de soins de la peau.

■ PROFIL 2 — Cheveux fins, perte de cheveux ou pousse lente

Tu remarques plus de cheveux dans la brosse ou le drain, tes cheveux semblent moins denses qu'avant, ou ils mettent du temps à repousser. Ce profil bénéficie d'une approche axée sur la santé du cuir chevelu et le renforcement de la fibre.

Système Intense Repair (Shampooing, Conditionneur, Traitement)

Un système clinique en 3 produits conçu pour les cheveux clairsemés.

Ingrédients clés : CAPIXYL™ (renforce et épaissit, soutient la densité capillaire).

Comment l'utiliser : Utiliser le shampooing et le conditionneur à chaque lavage. Appliquer le traitement sur le cuir chevelu propre et sec, masser, ne pas rincer - idéalement en cure quotidienne.

Pourquoi c'est efficace : CAPIXYL™ est cliniquement reconnu pour renforcer les cheveux existants et favoriser l'apparence d'une plus grande densité au fil du temps.

Sérum épaississant (Hair Thickening Serum)

Un soin ciblé pour donner de l'épaisseur et soutenir la croissance.

Ingrédients clés : Complexe fortifiant et stimulant pour le cuir chevelu.

Comment l'utiliser : Appliquer directement sur le cuir chevelu, sur cheveux propres et secs, masser délicatement. Ne pas rincer.

Pourquoi c'est efficace : Renforce la fibre capillaire à la base, idéal en complément du système Intense Repair pour cibler les zones plus clairsemées.

REJUVENIQUE™ Oil Intensive (en pré-shampooing)

Voir description complète au Profil 1.

Ingrédients clés : 13+ huiles végétales et essentielles.

Comment l'utiliser : 1-2 fois par semaine : masser sur le cuir chevelu le soir, laisser agir toute la nuit (appliquer une serviette ou bonnet pour protéger l'oreiller), puis laver le matin.

Pourquoi c'est efficace : Nourrit le cuir chevelu en profondeur, créant un environnement favorable à la santé des follicules pileux.

■ PROFIL 3 — Cheveux abîmés, colorés, décolorés ou exposés à la chaleur

Coloration, décoloration, lissages, fer plat fréquent... ces traitements affaiblissent la structure interne du cheveu. Résultat : casse, pointes fourchues, texture rugueuse. Ce profil a besoin d'une vraie réparation de la fibre, pas seulement d'un soin de surface.

Collection Restructuring avec REJUVENIQUE S™

Une approche à 360° pour reconstruire la fibre capillaire de l'intérieur.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™, agents restructeurs sans sulfates.

Comment l'utiliser : Shampoing restructurant à chaque lavage (doux, sans sulfates). Masque restructurant 1-2 fois par semaine, à laisser poser quelques minutes puis rincer. Sérum restructurant en profondeur : combinaison de deux sérums appliqués ensemble sur cheveux propres, selon les instructions du produit.

Pourquoi c'est efficace : Cette collection répare la fibre capillaire de l'intérieur, restaurant l'état du cheveu tel qu'il était avant les dommages - idéal après une coloration, une décoloration ou un usage fréquent d'outils chauffants.

Système Damage Repair Bond Support

Système en 4 produits pour réparer tous types de cheveux abîmés.

Ingrédients clés : Technologie de soutien des liens capillaires (bonds).

Comment l'utiliser : Shampoing de soutien des liens à chaque lavage, suivi du masque Bond Support. Compléter avec le traitement capillaire anti-dommages selon les instructions.

Pourquoi c'est efficace : Cible directement les liens internes du cheveu endommagés par la chaleur ou les produits chimiques, pour des cheveux pouvant être jusqu'à 97% plus forts selon les tests MONAT.

Conditionneur pré-lavage (Restructuring Pre-Wash)

Un soin protecteur léger appliqué AVANT le shampoing.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™, agents protecteurs anti-friction.

Comment l'utiliser : Appliquer sur cheveux secs avant le shampoing, laisser agir quelques minutes, puis procéder au lavage habituel.

Pourquoi c'est efficace : Crée une barrière protectrice qui réduit la friction et la perte de protéines pendant le lavage - une étape simple à ajouter pour limiter les dommages futurs.

■ PROFIL 4 — Cuir chevelu sensible, pellicules ou regreisse vite

Démangeaisons, irritation, pellicules ou cheveux qui regreissent en moins de 24h ? Le problème vient souvent d'une accumulation de résidus (produits, sébum, pollution) ou d'un déséquilibre du cuir chevelu. La solution : purifier en douceur, sans agresser.

Système Purifiant au Vinaigre (Shampoing + Unknot Detangler + Gommage)

Système clarifiant en 3 étapes pour rééquilibrer le cuir chevelu.

Ingrédients clés : Vinaigre purifiant, agents démêlants doux.

Comment l'utiliser : Utiliser le shampoing purifiant 1-2 fois par semaine (en alternance avec ton shampoing habituel). Appliquer le gommage du cuir chevelu sur cuir chevelu humide avant le shampoing, masser délicatement, puis rincer. Terminer avec l'Unknot Detangler sur les longueurs.

Pourquoi c'est efficace : Élimine l'accumulation de résidus et l'excès de sébum à la source, laissant le cuir chevelu propre, apaisé et les cheveux brillants - sans le dessécher comme le feraient des clarifiants trop agressifs.

Shampooing Black (Deep Cleansing)

Un nettoyant en profondeur pour les cuirs chevelus à tendance grasse.

Ingrédients clés : Formule nettoyante renforcée, sans sulfates agressifs.

Comment l'utiliser : Utiliser ponctuellement (1 fois par semaine) en remplacement du shampoing habituel pour une détox du cuir chevelu.

Pourquoi c'est efficace : Aide à retirer l'accumulation tenace de produits coiffants et de sébum, idéal avant d'appliquer un soin traitant pour permettre une meilleure absorption.

■ PROFIL 5 — Frisottis, manque de définition ou de volume

Boucles qui perdent leur forme, frisottis dès que l'humidité monte, ou cheveux plats qui manquent de mouvement ? Ce profil bénéficie de produits coiffants légers qui définissent ou donnent du corps sans alourdir.

Shampooing lissant (Smoothing Shampoo)

Pour dompter les frisottis dès l'étape du lavage.

Ingrédients clés : Agents lissants et anti-frisottis.

Comment l'utiliser : Utiliser à chaque lavage en remplacement du shampooing classique si les frisottis sont ta préoccupation principale.

Pourquoi c'est efficace : Aide à discipliner la cuticule du cheveu dès le nettoyage, réduisant les frisottis avant même le coiffage.

REJUVENIQUE™ Light by MONAT

Une version plus légère de l'huile emblématique, parfaite pour cheveux fins ou bouclés.

Ingrédients clés : 13+ huiles végétales et essentielles, formule allégée.

Comment l'utiliser : Appliquer une bonne quantité sur cheveux secs ou humides et le cuir chevelu, laisser agir 15 minutes, rincer puis laver. Peut aussi servir de soin sans rinçage en petite quantité sur les pointes pour définir les boucles sans effet gras.

Pourquoi c'est efficace : Apporte brillance et définition sans poids - idéal pour les cheveux fins, les boucles délicates, ou comme hydratant visage pour peaux mixtes à grasses.

Produits coiffants Style by MONAT (mousses, crèmes, sérums définissants)

Une gamme de finition pour structurer, définir ou donner du volume selon le besoin.

Ingrédients clés : Agents fixants légers, ingrédients hydratants.

Comment l'utiliser : Appliquer sur cheveux humides avant le séchage : mousse ou crème pour définir les boucles, sérum sur les pointes pour contrôler les frisottis en finition.

Pourquoi c'est efficace : Permet de personnaliser le résultat final selon l'objectif (volume, définition, contrôle) sans alourdir ni laisser de résidus.

Construire SA routine personnalisée

Voici comment combiner les produits selon ton profil principal :

- **Étape 1 - Nettoyer :** choisis le shampooing correspondant à ton profil principal (Renew, Intense Repair, Restructuring, Purifiant, ou Smoothing)
- **Étape 2 - Revitaliser :** le conditionneur ou revitalisant associé à ce même système, à chaque lavage
- **Étape 3 - Traiter :** 1-2 fois par semaine, le masque ou sérum ciblé pour ton besoin principal

- **Étape 4 - Booster** : REJUVENIQUE Oil (Intensive ou Light) en pré-shampooing ou soin sans rinçage, selon la texture de tes cheveux

■ Pour une recommandation 100% personnalisée selon TON profil exact, fais le quiz cheveux ici :
<http://missionmaria.expert/?quiz=hair>

Ce guide est basé sur les collections MONAT disponibles au moment de sa création. Pour les noms exacts, prix et disponibilité actuels, consulte ma boutique en ligne ou écris-moi directement - je suis là pour t'aider à choisir.