



## LE HENNE POUR LES CHEVEUX : MODE D'EMPLOI

### Le henné, c'est quoi?

Le henné est un arbuste épineux qui peut atteindre jusqu'à 6m de hauteur, ses feuilles réduites en poudre contiennent une molécule appelée «lawsone» qui produit des teintes jaunes, orangées et rouges, c'est le henné naturel.

A ne pas confondre avec le henné neutre, qui en réalité est le «Cassia obovata», celui ci ne teinte pas et est utilisé en masque soin ou bien pour couper le henné naturel, il est le composant principal des hennés blonds. Mélangé à certaines poudres colorantes comme la garance, le bois de campêche, l'hibiscus, il renforce les reflets rouges, et avec du rhapsodic ou de la camomille il renforce les reflets blonds/dorés.

### Le henné, ça vient d'où?

Le henné serait originaire de l'Iran, il est depuis très longtemps cultivé au Maghreb où il a une place de choix dans les rituels de beauté, il y est appelé plante du paradis.

La région d'origine du henné correspond à la savane tropicale et aux régions arides des zones aux latitudes comprises entre 15° et 25° aussi bien Nord que Sud, depuis l'Afrique jusqu'à la zone Ouest Pacifique.

On en trouve aux Émirats arabes unis, au Maroc, en Algérie, au Yémen, en Tunisie, en Libye, en Arabie saoudite, en Égypte, en Inde occidentale, en Irak, en Iran, au Pakistan, au Bangladesh, en Afghanistan, en Turquie, en Érythrée, en Éthiopie, en Djibouti, en Somalie et au Soudan.

Actuellement, la région de Pali au Rajasthan est la plus grande zone de production en Inde avec plus de 100 producteurs dans la ville de Sojat.

## **Quelles sont les différentes utilisations et vertus du henné?**

Le henné est l'un des plus anciens rituels de beauté utilisé dans le monde et sert à colorer les ongles, orner la paume des mains et la plante des pieds, et à colorer les cheveux.

Le henné est réputé embellir la peau (en la colorant) et l'adoucir (rituels du hammam).

Le henné est utilisé pour teindre ou apporter des reflets chauds aux cheveux, on lui prête des vertus anti-pelliculaires, il rend les cheveux forts, brillants, volumineux, gainés, leur apporte vigueur, les protège des rayons nocifs ultraviolets.

Le henné purifie et nettoie la peau en facilitant la cicatrisation.

Le henné est utilisé pour réaliser de magnifiques tatouages traditionnels ou fantaisie.

Le henné est largement utilisé dans les rituels de mariage dans de nombreuses régions du monde.

Le henné tue les poux, soigne les ongles malades, calme les maux de tête (en cataplasme).

Le henné serait un porte bonheur.

Etc...

## **LA PREPARATION DU HENNE**

### **Que dois je faire avant de passer au henné?**

Attention tout d'abord il faut bien réfléchir car vous ne pourrez plus faire marche arrière, le henné s'accroche fort et pour longtemps dans la chevelure, mais le changement vaut vraiment le coup car vos cheveux en seront transformés, plus beaux, plus brillants, plus sains.

### **La détoxination, c'est quoi? Est ce indispensable?**

Cela consiste à appliquer des masques d'argiles vertes et lait/ crème de coco sur les cheveux et le cuir chevelu pour le débarrasser d'un maximum de résidus de colorations et produits chimiques. Cela facilite la prise et l'intensité de la couleur du henné. Je vous conseille de faire ces masques 2 fois par semaine sur une durée totale de 1 à 3 mois, ça peut paraître long mais le résultat de votre henné n'en sera que plus beau, croyez moi! Vous pouvez aussi le faire moins longtemps, c'est à vous de voir.

Mais attention cela n'est pas obligatoire, le henné que je propose dans la boutique est totalement dépourvu de «sodium picramate», il ne présente donc aucun risque pour vos cheveux, mais je vous conseille quand même de faire au minimum un masque à l'argile juste avant pour éliminer quand même un peu le silicone présent aujourd'hui dans de nombreux shampoings et produits capillaires.

\* Exigez toujours une haute qualité de henné, sans sels métalliques (sans sodium picramate).

\* Les hennés BAQ (de qualité art corporel) qui servent à faire les tatouages sont d'une qualité exceptionnelle car leur poudre est très fine et donne une pâte fine, lisse, sans grumeaux, agréable à appliquer et à rincer, avec un meilleur pouvoir colorant, bref vous ne pourrez plus vous en passer.

## **Quelle quantité de henné dois je utiliser ?**

La quantité de henné dépendra de la longueur et de l'épaisseur de vos cheveux, voici ce qui est conseillé :

cheveux court : 50 à 100g

cheveux mi longs : 200 à 250g

cheveux longs : 300g ou plus si cheveux épais

pour les racines : environ 75g

Le dosage conseillé est 300ml d'eau pour 100g de poudre mais le mieux est de verser le liquide jusqu'à avoir une pâte bien crémeuse.

Plus les cheveux sont bien enrobés et plus le résultat de la couleur sera intense, à force d'application vous trouverez le juste dosage qui vous correspond (au début on a tendance à en mettre un peu trop par peur qu'il n'y en ai pas assez).

### **A l'eau chaude :**

Avec de l'eau bien chaude oui, mais pas bouillante sinon cela risquerait de détruire les pigments et ce n'est pas ce que l'on veut, on peut aussi incorporer des poudres colorantes dans la pâte ou en infusion afin d'intensifier des reflets rouges, blonds/dorés, violets, ou marrons/bruns.

### **Avec un acide :** (méthode Américaine de Catherine Cartwright-Jones)

Citron, vinaigre, jus d'orange, jus de raisin, bière, afin de libérer des pigments et d'en intensifier le rendu couleur, (attention pas d'acide avec l'ajmla, hibiscus, garance, bois de campêche et en règle générale avec aucune poudre ayurvédique).

### **Mode congélation :**

Il est possible de congeler le henné une fois préparé afin de libérer plus de pigments rouges. On peut le faire décongeler au bain marie, ou bien tout seul sur un radiateur si vous avez le temps et la patience.

Il vaut mieux congeler le henné «seul» (et attendre le dernier moment pour y ajouter d'autres poudres, des huiles végétales, essentielles, actifs etc...).

## **Que puis ajouter dans mon henné ?**

- \* Huiles végétales (argan, olive, coco, nigelle etc...)
- \* Beurre végétal (karité, cacao, mangue etc...)
- \* Glycérine végétale
- \* Actifs tels que provitamine B5, céramides végétales, protéines de riz...
- \* Huiles essentielles (pas plus de 3 gouttes maximum sinon risque de maux de tête)
- \* Des poudres colorantes afin de renforcer les reflets (garance, hibiscus, bois de campêche, indigo, brou de noix etc...)
- \* Des poudres soins (amla, brahmi, kapoor, kachur, orange, etc...)
- \* De l'aloé vera, fromage blanc, miel, sirop d'agave
- \* Etc...

Attention toutefois pour les huiles et beurres, veillez à ne pas dépasser 1cà5 sinon une trop grosse dose pourrait empêcher la prise de la couleur.

Faites un mélange assez épais mais le plus onctueux et agréable à appliquer (pas trop liquide pour éviter d'importantes coulures, pas trop épais pour pouvoir bien l'appliquer).

Eviter d'utiliser des ustensiles en métal qui pourraient altérer la qualité du henné (préférez du bois, du plastique, de la porcelaine...).

## **Quel est le temps de repos de la pâte de henné ?**

Vous pouvez l'appliquer tout de suite sans temps de repos, ou bien vous pouvez la laisser reposer quelques heures avant l'application, plus le temps de repos de la pâte est long, plus la couleur sera intense car les pigments auront eu plus de temps pour se développer.

## **L'APPLICATION DU HENNE**

### **Comment appliquer le henné ?**

- \* Le henné peut être posé sur cheveux lavés ou non, en essayant de ne pas utiliser d'après shampooing ou le moins possible pour éviter de gêner la prise du henné, (pour moi c'est sur cheveux lavés).
- \* Le henné peut être posé sur cheveux mouillés ou secs, (pour moi c'est sur cheveux mouillés, je trouve que c'est plus facile).
- \* Utilisez des gants (sinon vous aurez les mains colorées aussi)
- \* Enfiler un vieux vêtement (type vieux tee-shirt) que vous réserverez à cet usage.
- \* Appliquez un corps gras sur le contour de votre visage (front, oreilles, nuque, cou) type huile végétale ou beurre végétal, (et si comme moi vous êtes un peu maladroite ajoutez en un peu sur les poignets et avant bras).
- \* Si vous souhaitez que le résultat soit plus foncé, vous pouvez réchauffer votre henné au bain-marie (une pâte chaude donne un résultat plus foncé).

\* Vous pouvez vous aider d'un pinceau pour le début de l'application (les racines) mais la technique la plus répandue est avec la main gantée.

\* Séparez vos cheveux en 4 parties, essayer de commencer toujours par l'arrière du crane.

\* Si vous avez une baignoire, penchez vous au dessus de votre pot de pâte de henné que vous aurez disposé dans la baignoire et commencez par les tempes et autour du crâne en finissant par les longueurs et toute la tête, le henné s'applique raie par raie, cette technique permet de récupérer le henné qui retombe directement dans son pot.

Sinon vous pouvez faire cette technique au dessus d'un évier aussi, à vous de trouver la votre ;-).

\* Veillez à bien enrober chaque mèche de cheveux, mettez y une bonne dose, plus le cheveux sera bien enrobé et plus la couleur sera intense.

\* Enroulez vos cheveux dans du film plastique alimentaire et recouvrez d'une serviette éponge (uniquement réservée à cet usage, car elle sera à coup sûr tachée ou comme moi d'un vieux bonnet en laine). Il est possible aussi de le laisser sécher à l'air libre, ce que font ceux et celles qui ont des démangeaisons, dans ce cas là vous pouvez utiliser un vieux collant résille pour éviter les coulures.

### LE TEMPS DE POSE DU HENNE

Il est conseillé de laisser poser un minimum de 2h, vous pouvez le garder aussi toute une nuit, c'est à vous de trouver votre idéal de pose (pour moi c'est entre 2h30 et 3h30 maximum). Attention, plus le temps de pose sera long et plus la couleur sera foncée.

### LE RINCAGE DU HENNE

#### Comment rincer le henné ?

\* L'idéal est de remplir un seau d'eau tiède et de commencer par tremper votre chevelure à l'intérieur afin d'enlever le plus gros du henné et finir d'enlever soigneusement les restes au jet de douche, ensuite vous pourrez jeter ce seau aux toilettes ou bien dehors si vous entouré(e) de verdure car attention le henné bouche les tuyauteries (expérience vécue).

\* Vous pouvez utiliser un peu d'après shampooing afin de bien enlever tous les grains de henné encore accrochés, et terminer avec une dernière eau de rinçage type vinaigre de cidre+eau froide ou citron+eau froide afin de resserrer les écailles du cheveu et les rendre brillants, ou tout simplement terminer avec un jet d'eau froide.

\* Il vaut mieux attendre 2 à 3 jours avant de procéder à un shampooing afin que les pigments pénètrent bien la fibre capillaire, mais certaines utilisatrices les lavent tout de suite sans noter de réel changement, là encore à vous de trouver ce qui vous convient le mieux.

## QUESTIONS/REponses

### **Quelle couleur vais je obtenir avec le henné ?**

Le henné ne donne pas le même résultat d'une personne à l'autre, en effet cela dépend de votre couleur de base. Chaque personne aura un résultat unique et c'est pour cela que le henné c'est super! Cela dépend aussi de quel type de henné vous utilisez, ce dernier diffère d'une région à l'autre, du temps de pose, des poudres associées. Il est difficile de connaître à l'avance le résultat exact que l'on va obtenir .

En cas de doutes, n'hésitez pas à faire des essais sur des cheveux prélevés sur votre brosse à cheveux, cela évitera les mauvaises surprises.

Il ne faut pas se décourager après le premier essai si l'on obtient pas la couleur désirée, c'est souvent à partir de la 3<sup>e</sup> application que l'on y parvient. Il faut tester divers mélanges jusqu'à trouver celui qui convient, ou bien tester chaque fois de nouvelles formules pour les plus aventurières. Vous verrez qu'il est tellement agréable de se préparer sa petite tambouille, vous n'allez plus pouvoir vous en passer.

### **Les différents hennés et couleurs :**

Henné neutre «Cassia obovata»: Ne colore pas sauf si on le mélange à d'autres poudre colorantes comme la garance, hibiscus, bois de campêche etc... Il peut être utilisé en soin entre 2 hennés, seul ou mélangé à d'autres poudres soins, et est utilisé pour couper le henné naturel afin de ne pas trop foncer.

Henné d'Egypte : Le plus clair, orange/cuivré.

Henné Sahara Tazarine : Cuivré.

Henné du Maroc : Auburn.

Henné du Yemen : Cuivré à marron en passant par du rouge, fort pouvoir lissant.

Henné du Rajasthan : Roux foncé à rouge en passant par des nuances de marrons à bordeaux. Très colorant.

Henné Damask du Pakistan : Roux foncé à rouge. Très colorant, couleur qui fonce beaucoup les jours suivants la pose.

### **Le henné sur cheveux décolorés :**

Oui mais attention, la couleur obtenue avec le henné naturel sur cheveux décolorés sera plus intense, plus «flash» (expérience vécue, j'ai fait mon premier henné après un tie and dye châtain et blond miel, le résultat était bicolore avec un orange assez prononcé sur le bas).

### **Comment conserver le henné ?**

Le henné (en poudre) se conserve dans un endroit sec, frais, à l'abri de l'humidité. Vous pourrez le garder ainsi plusieurs années sans aucun problème.

Le henné (en pâte) peut être conservé au congélateur, ce qui permet de gagner du temps aussi



lorsque l'on a une envie subite de henné ;-).

### **A quelle fréquence appliquer mon henné ?**

Il n'y a aucune règle, c'est comme vous voulez, cela peut être 1 fois/mois, 2 fois/mois ou bien 1 henné par semaine, vous pouvez refaire uniquement vos racines, tout dépend de vous. Gardez quand même en tête que plus vous en ferez et plus vos cheveux seront foncés, dans ce cas vous pouvez alterner avec des préparations à base de henné neutre (*Cassia obovata*) et des plantes colorantes pour minimiser le côté foncé dû aux couches répétitives de henné.

Le henné est un soin vraiment magique pour les cheveux, donc n'hésitez pas et faites en régulièrement.

### **J'ai les cheveux gras, le henné est il bon pour moi?**

Le henné est un soin très bien adapté aux cheveux gras, il va réguler la sécrétion de sébum, assainir le cuir chevelu, son efficacité peut être renforcée à l'aide d'autres poudres.

### **Que faire si j'ai les cheveux secs ou un peu asséchés par le henné?**

Si vos cheveux sont secs, faites régulièrement des bains d'huiles en enduisant vos cheveux humides d'une huile végétale de votre choix (argan, coco, ricin, olive ...) et laisser poser de quelques heures à une nuit puis procéder à un shampoing doux et un après shampoing si besoin, alternez avec des shampoings aux poudres de lavages (type shikakai, sidr) qui agressent moins les cheveux, et faites régulièrement des masques aux poudres de soins (amla, maka, pivoine etc...) auxquels vous pouvez ajouter de l'aloé vera, de la glycérine végétale, de la vitamine E etc...

### **J'ai les cheveux permanentés, puis je faire un henné naturel?**

Oui vous pouvez faire un henné naturel, avant ou après la permanente, il n'y pas de problèmes tant que le henné que vous utilisez est sans picramate de sodium.

### **Mes cheveux deviennent trop foncés avec le henné, que faire ?**

Les applications répétées et régulières de henné peuvent finir par trop foncer la chevelure, si c'est votre cas et que vous souhaitez éclaircir il est possible de le faire dégorger de 1 à 2 tons dans le meilleur des cas en faisant régulièrement entre chaque hennés des masques éclaircissants avec du lait/ crème de coco, citron, camomille, argile verte, miel, cassia obovata et rhubarbe et/ou rhapontic, et avec beaucoup de patience aussi ;-)

### **Le henné peut il éclaircir mes cheveux ?**

Non le henné n' éclaircit pas les cheveux.

### **Puis je teindre mes cheveux blancs avec le henné ?**

Oui il est possible de teindre les cheveux blancs avec le henné et d'autres poudres colorantes, il est possible d'obtenir du blond, du roux, du brun et du noir, bien que ce ne soit pas toujours facile dans certains cas où il faut s'armer de patience.

Pour du blond : vous pouvez faire des applications de henné neutre (Cassia obovata) avec des poudres colorantes telles que la camomille, le rhapontic, la rhubarbe de chine. Certaines utilisatrices arrivent à teindre leur cheveux blancs en blond avec du henné neutre et du jus de citron préparé 12h à l'avance avec une pose de 3h.

Pour du rouge : Les cheveux blancs ne prennent pas la couleur de la même façon que les autres, ils ressortiront plus orangés les premières fois et il faudra plusieurs applications de henné naturel et poudres colorantes telles que hibiscus, garance, bois de campêche etc...pour qu'ils deviennent rouges.

Pour du brun ou noir : Il vous faudra procéder à deux étapes :

Etape 1 : Commencez par appliquer un henné naturel sur les racines ou sur les longueurs si vos cheveux blancs sont longs, laissez poser entre 2h et 4h sous du film transparent alimentaire et lavez vos cheveux à l'aide d'un shampoing très doux.

Etape 2 : Appliquez un 2<sup>e</sup> mélange de henné naturel et de katam (pour obtenir du brun) ou d'indigo (pour obtenir du noir) et laissez poser entre 3h et 4h, rincez soigneusement et faites un shampoing à la poudre de sidr (afin de fixer l'indigo et d'en éviter le dégorgeement).

\* Jamais d'acide ou d'huile avec l'indigo.

\* Jamais d'indigo directement sur des chevelures blondes ou décolorées, cela donne du vert!

### **Le henné me provoque des démangeaisons, que faire ?**

Vous pouvez ajouter de la poudre de neem à votre mélange qui limitera les démangeaisons, et laissez poser votre henné à l'air libre sans film transparent alimentaire mais plutôt avec un collant résille pour limiter les coulures, ne laissez pas le henné plus de 2 heures sur votre crâne et procédez à un lavage avec un shampoing très doux ou un mélange de poudres lavantes afin d'oter le maximum de grains de henné. Ce sont le plus souvent les hennés avec un fort taux de lawsone qui provoque le plus de démangeaisons, essayez en d'autres qui en ont un peu moins (henné Egypte, Maroc, Sahara Tazarine).

### **Puis je refaire une coloration chimique après un henné naturel ?**

Là c'est plus compliqué, en faite le henné gaine si bien les écailles du cheveu qu'il va empêcher la coloration de prendre par dessus. Donc dans la plupart des cas recensés à ce propos (bloggeuses, utilisatrices etc...) il n'y a qu'une solution: couper.

### **Puis refaire une décoloration après le henné naturel ?**

Oui la décoloration est possible mais le résultat sera toujours un roux clair ou un orange, il est **IMPOSSIBLE** d'obtenir un blond en décolorant ses cheveux après un henné.

Attention, ne pas faire de décoloration après avoir posé de l'indigo sur ses cheveux, cela donnerait du **VERT** (expérience vécue!).



J'espère que ces conseils vous donneront l'envie de sauter le pas et d'essayer ces merveilleuses poudres naturelles et plantes que notre planète Terre a mis à notre disposition, exemptes de matières toxiques et chimiques, respectueuses de l'environnement, pour faire ressortir la beauté naturelle de chacune d'entre nous, donc pourquoi s'en passer ? ;-)

Si vous avez d'autres questions ou des suggestions, n'hésitez pas à me les adresser par mail, j'y répondrais avec grand plaisir!

Ne connaissant pas tout, chaque jour qui passe me fait découvrir de nouvelles astuces que je prendrais plaisir à échanger avec vous.

maplanetebeaute.fr

Célyne