

RÉVÉLEZ LA BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX

Les secrets d'une routine capillaire réussie



 **TARKHAIR**
PARIS

@starkhair.paris

www.starkhair.com

Tables des matières

Introduction	3
Chapitre 1 : Pourquoi prendre soin de ses cheveux ?	4
Chapitre 2 : Comprendre son type de cheveux	5
Chapitre 3 : Les ingrédients clés pour des cheveux sains	7
Chapitre 4 : Nos astuces pour une routine de lavage efficace	11
Chapitre 5 : Soins capillaires à faire chez soi	13
Chapitre 6 : La gestion du stress	24
Chapitre 7 : Solutions pour les problèmes capillaires courants	26
Chapitre 8 : L'offre STARKHAIR®	30
Conclusion	35

INTRODUCTION

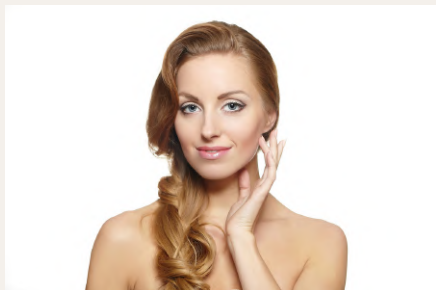
Prenez le contrôle de vos cheveux.

Les cheveux jouent un rôle important dans notre apparence et notre confiance en nous. Ils reflètent notre personnalité, notre style et notre bien-être général.

Dans cet ebook, nous aborderons les différentes étapes et astuces pour maintenir vos cheveux en bonne santé et les sublimer.

Nous vous aiderons à comprendre votre type de cheveux, à choisir les produits adaptés et à adopter une routine capillaire efficace.

Nous partagerons également des recettes de masques capillaires maison pour nourrir et hydrater vos cheveux en profondeur, ainsi que des conseils pour prévenir et traiter les problèmes capillaires courants.



Prendre soin de ses cheveux n'est pas seulement une question d'esthétique, mais c'est aussi une question de santé. Des cheveux en bonne santé dénotent d'une hygiène de vie saine, d'une alimentation équilibrée et d'une bonne gestion du stress.

Starkhair

CHAPITRE 1

Pourquoi prendre soin de ses cheveux ?

On vous dit tout !

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles il est important de prendre soin de ses cheveux. Tout d'abord, les cheveux sont une partie intégrante de notre apparence physique et contribuent grandement à notre confiance en nous. Avoir des cheveux sains et brillants donne une impression de bonne santé, de vitalité et de jeunesse.

Nos cheveux subissent quotidiennement des agressions extérieures telles que la pollution, les rayons UV, le stress, la chaleur des outils de coiffage, la coloration ou encore le lissage. Ces facteurs vont les endommager, les rendre ternes, secs et cassants.

En prenant soin de ses cheveux avec des produits adaptés à leur type, on va prévenir et réduire les dommages causés par ces facteurs. Les produits capillaires de qualité sont formulés pour nourrir, hydrater et protéger les cheveux, et vont aider à maintenir leur santé et leur beauté.

Il ne faut pas non plus oublier que prendre soin de ses cheveux peut également avoir des avantages pour la santé. En effet, un cuir chevelu sain est un cuir chevelu propre et nourri, ce qui prévient l'apparition de pellicules, d'irritations et d'autres problèmes. De plus, le massage du cuir chevelu pendant le lavage stimule la circulation sanguine, ce qui peut contribuer grandement à la croissance des cheveux.

Enfin, prendre soin de ses cheveux est important pour leur apparence, leur santé et leur bien-être général. Les produits capillaires de qualité permettent de préserver la beauté naturelle des cheveux, tout en offrant des avantages pour leur santé et leur apparence globale.

Chez STARKHAIR®, nous sommes convaincus que prendre soin de vos cheveux est un investissement dans votre bien-être et votre confiance en vous. Nos produits de haut de gamme, naturels et éthiques, sont conçus pour vous aider à avoir des cheveux sains et beaux, et, plus important, à vous sentir bien dans votre peau !

CHAPITRE II

Comprendre son type de cheveux

Le début d'une routine capillaire réussie

Toute démarche de soin capillaire commence par l'identification du type de cheveux. Un « type » de cheveux est un ensemble de trois caractéristiques :

Les trois caractéristiques du cheveu

- **La texture** : fins, moyens ou épais. Les cheveux fins sont plus légers et ont moins de volume, les cheveux moyens sont un peu plus épais et les cheveux épais sont plus lourds et plus denses.
- **La forme** : raides, ondulés, bouclés ou crépus. Les cheveux raides sont lisses et n'ont pas de boucles, les cheveux ondulés ont des boucles légères, les cheveux bouclés ont des boucles plus serrées et les cheveux crépus ont des boucles très serrées et sont très frisés.
- **L'état** : les cheveux peuvent être normaux, secs, gras, ou abîmés. Les cheveux normaux sont doux, brillants et faciles à coiffer, les cheveux secs ont tendance à être rêches et cassants, les cheveux gras ont une apparence grasse et nécessitent un lavage plus fréquent et les cheveux abîmés ont des pointes fourchues.



CHAPITRE II - COMPRENDRE SON TYPE DE CHEVEUX - SUITE

Il est important de connaître son type de cheveux afin de choisir les bons produits de soins capillaires pour maintenir des cheveux en bonne santé et leur apporter les éléments nutritifs essentiels dont ils ont besoin. Les soins appropriés permettront de maintenir une texture saine, une apparence agréable et une chevelure facile à coiffer.

Dans les grandes lignes, les cheveux fins ont besoin de volume et de texture, les cheveux épais ont besoin d'hydratation, les cheveux bouclés et crépus ont besoin de nutriments permettant d'aider à définir les boucles et d'éviter les frisottis, les cheveux abîmés ont besoin de réparation des pointes fourchues.

Nous avons mis en place un Quiz rapide pour vous aider à déterminer votre type de cheveux à connaître le type de soin qui leur est approprié: cliquez sur ce lien pour connaître votre type de cheveux : [Cliquez ici pour le réaliser gratuitement](#)



CHAPITRE III

Les ingrédients clés pour des cheveux sains

Il est important de chercher des ingrédients clés pour avoir des cheveux en bonne santé : les cheveux ont besoin de nutriments spécifiques pour rester forts et sains. Les ingrédients clés contiennent des vitamines, des minéraux et des nutriments essentiels qui aident à nourrir le cuir chevelu et les cheveux, à les protéger contre les dommages environnementaux, à les renforcer et à prévenir la casse.

En choisissant des produits capillaires contenant des ingrédients clés adaptés à votre type de cheveux, vous allez pouvoir maintenir leur santé et leur beauté naturelle.

Voici donc une liste d'ingrédients que nous vous conseillons de cibler dans votre alimentation et/ou dans les soins capillaires que vous utilisez :



Protéines

Les cheveux sont principalement constitués de protéines, il est donc important de fournir à votre corps suffisamment de protéines pour favoriser une croissance saine des cheveux et renforcer leur structure.



Vitamines

Les vitamines telles que la vitamine A, la vitamine B, la vitamine C, la vitamine D et la vitamine E sont toutes importantes pour maintenir des cheveux sains. Elles aident à prévenir la chute des cheveux, stimuler la croissance des cheveux et maintenir l'hydratation des cheveux.

CHAPITRE III - LES INGRÉDIENTS CLÉS POUR DES CHEVEUX SAINS -SUITE

**Minéraux**

Les minéraux tels que le fer, le zinc et le sélénium sont également essentiels pour la santé des cheveux. Ils aident à prévenir la chute des cheveux, stimuler la croissance des cheveux et maintenir la santé du cuir chevelu.

Acides gras essentiels

Les acides gras essentiels tels que les oméga-3 et les oméga-6 aident à maintenir l'hydratation des cheveux et à prévenir les pointes fourchues.

**Antioxydants**

Les antioxydants tels que les flavonoïdes, les caroténoïdes et les polyphénols aident à prévenir les dommages causés par les radicaux libres et le stress oxydatif, ce qui contribue à la chute des cheveux et à la détérioration de leur qualité.

Huiles essentielles

Certaines huiles essentielles telles que l'huile de romarin, l'huile de menthe poivrée et l'huile de lavande aident à stimuler la croissance des cheveux, renforcer leur structure et améliorer leur apparence générale.

CHAPITRE III - LES INGRÉDIENTS CLÉS POUR DES CHEVEUX SAINS -SUITE

Les aliments incontournables pour une chevelure parfaite



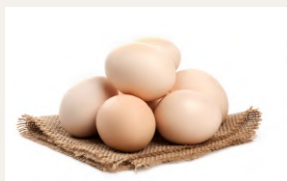
Saumon et autres poissons gras

Le saumon, le hareng et les sardines, sont riches en acides gras oméga-3 qui nourrissent le cuir chevelu et favorisent la croissance des cheveux. Ils aident également à réduire l'inflammation et à prévenir la sécheresse du cuir chevelu.



Épinards et légumes à feuilles vertes

Une excellente source de vitamines A et C, de fer et de biotine. Ces nutriments sont essentiels pour la croissance des cheveux et la production de sébum, qui protège et hydrate le cuir chevelu.



Œufs

une source naturelle de protéines, de biotine, de vitamine B12 et de zinc, qui sont tous essentiels pour la croissance et la force des cheveux. Les protéines aident à renforcer la structure des cheveux, tandis que la biotine favorise la croissance des cheveux et prévient la casse.



Avocats

Ils sont riches en vitamines E et C, en acides gras essentiels et en antioxydants. Ils aident à nourrir et à hydrater le cuir chevelu, à protéger les cheveux des dommages causés par les radicaux libres et à favoriser une croissance saine des cheveux.



Noix et graines

Les noix et les graines, comme les amandes, les noix, les graines de lin et les graines de chia, sont une excellente source d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux. Ils aident à nourrir les cheveux, à renforcer les follicules capillaires et à maintenir un cuir chevelu sain.



Fruits rouges

les fraises, les myrtilles et les framboises, sont riches en vitamines C et en antioxydants. Ils aident à protéger les cheveux contre les dommages causés par les radicaux libres, à stimuler la production de collagène et à favoriser l'absorption du fer, un minéral essentiel pour la croissance des cheveux.

CHAPITRE III - LES INGRÉDIENTS CLÉS POUR DES CHEVEUX SAINS - SUITE

Les éléments à éviter à tout prix

A contrario, voici une liste des principaux éléments qu'il vous convient d'éviter à tout prix pour conserver une chevelure saine :

Sulfates

Ils assèchent les cheveux et le cuir chevelu, provoquant des démangeaisons et de l'inconfort.

Parabènes

Ils sont souvent utilisés comme conservateurs dans les produits capillaires, mais peuvent être associés à des risques pour la santé.

Silicones

Ils peuvent donner l'impression d'avoir des cheveux plus doux et plus lisses, mais peuvent en réalité vont obstruer les follicules pileux et entraîner des problèmes de cuir chevelu.

Huiles minérales

Elles obstruent les follicules pileux et empêchent les nutriments d'atteindre les racines des cheveux.



CHAPITRE IV

Nos astuces pour une routine de lavage efficace

Cela paraît peut-être évident, mais il est important d'utiliser une bonne méthode pour laver ses cheveux car cela permet de les nettoyer en profondeur tout en préservant leur santé. Si on ne sait pas comment laver ses cheveux correctement, plusieurs risques peuvent survenir :

Accumulation de produits : L'utilisation excessive de produits de soins capillaires et le lavage inapproprié conduisent à l'accumulation de résidus sur le cuir chevelu et les cheveux, ce qui peut entraîner des démangeaisons, des pellicules et une perte de volume.

Irritation du cuir chevelu : Des frottements ou des grattages trop vigoureux lors du lavage vont entraîner une irritation, des rougeurs et des douleurs au niveau du cuir chevelu

Sécheresse : L'utilisation de produits capillaires inadaptés, une exposition excessive au soleil, à la chaleur ou à des éléments environnementaux agressifs vont provoquer une sécheresse du cuir chevelu et des cheveux, entraînant des frisottis et des pointes fourchues.

Perte de cheveux : Si les cheveux et le cuir chevelu ne sont pas correctement nettoyés, les follicules pileux vont être obstrués par les résidus de produits capillaires, les cellules mortes de la peau et les huiles naturelles, entraînant une chute de cheveux.



CHAPITRE IV - NOS ASTUCES POUR UNE ROUTINE DE LAVAGE EFFICACE - SUITE

Nos astuces et conseils

Voici donc nos conseils et astuces détaillés pour laver vos cheveux de manière à les conserver en bonne santé

Mouillez vos cheveux abondamment avec de l'eau tiède, pas chaude. L'eau chaude peut endommager les cheveux et assécher le cuir chevelu.

Appliquez une petite quantité de shampooing sur le cuir chevelu. Massez doucement le cuir chevelu avec vos doigts pour faire mousser le shampooing.

Rincez abondamment vos cheveux avec de l'eau tiède jusqu'à ce que tout le shampooing soit éliminé.

Si vous avez les cheveux longs, **appliquez ensuite un après-shampooing** sur les pointes et les longueurs. Laissez-le agir pendant une minute ou deux, puis rincez abondamment à l'eau tiède.

Terminez le rinçage en utilisant de l'eau fraîche. Cela aidera à refermer les cuticules des cheveux et à les faire briller.

Évitez de frotter vigoureusement les cheveux avec une serviette pour les sécher. Au lieu de cela, essorez doucement l'excès d'eau et laissez les cheveux sécher à l'air libre autant que possible.



CHAPITRE V

Soins capillaires à réaliser chez soi

Introduction

Les soins capillaires à domicile sont une excellente manière de prendre soin de vos cheveux sans dépenser une fortune dans les salons de coiffure.

Que vous ayez les cheveux secs, abîmés, gras ou ternes, il existe de nombreuses recettes de masques capillaires et de bains d'huile que vous pouvez facilement préparer chez vous.

Dans ce chapitre, nous vous proposons **10 recettes simples et efficaces** pour différents types de cheveux à réaliser chez soi.

Ces recettes sont basées sur des ingrédients totalement naturels que vous pourrez vous procurer facilement. Nous vous indiquerons avec précision le dosage adéquat pour chaque ingrédient ainsi que la préparation étape par étape.

Enfin, nous vous guiderons sur le mode d'application du masque, son temps de pose recommandé, et la fréquence d'application conseillée.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°1: Masque capillaire à l'avocat et à l'huile d'olive - 1e fois par semaine

Ce masque capillaire nourrissant à base d'avocat et d'huile d'olive est idéal pour les cheveux secs et abîmés. Il aide à hydrater, renforcer et réparer les cheveux, tout en les laissant doux et brillants.

Ingrédients

- 1 avocat mûr
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature (facultatif)

Préparation

a. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et extrayez la chair à l'aide d'une cuillère.

b. Dans un bol, écrasez la chair d'avocat à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

c. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge et mélangez bien.

d. (Facultatif) Incorporez 1 cuillère à soupe de miel pour ajouter une hydratation supplémentaire et améliorer l'effet réparateur du masque.

e. (Facultatif) Ajoutez 1 cuillère à soupe de yaourt nature pour faciliter l'application du masque et apporter des protéines bénéfiques pour les cheveux.

Application

- a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.
- b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.
- c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.
- d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.
- e. Laissez le masque agir pendant 30 à 45 minutes pour permettre aux nutriments de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

- a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.
- b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus d'huile et d'avocat sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°2 : Masque capillaire à l'argile verte pour cheveux gras – 1e fois par semaine

L'argile verte est un ingrédient naturel qui peut aider à équilibrer les niveaux de sébum et à purifier les cheveux gras. Ce masque capillaire à l'argile verte est simple à préparer et à appliquer, offrant des résultats visibles après quelques utilisations.

Ingrédients

- 3 c. à soupe d'argile verte en poudre
- De l'eau tiède (suffisante pour obtenir la consistance désirée)
- 1 c. à soupe d'huile de jojoba (facultatif)
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin (facultatif)
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

Préparation

a. Dans un bol en verre, en bois ou en céramique (évités le métal), versez 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre.

b. Ajoutez lentement de l'eau tiède tout en remuant avec une spatule en bois ou en plastique jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse. La consistance doit être suffisamment épaisse pour être appliquée sur les cheveux sans couler.

c. (Facultatif) Incorporez 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba pour ajouter de l'hydratation au masque et faciliter son application.

d. (Facultatif) Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de romarin et 2 gouttes d'huile essentielle de citron pour renforcer l'efficacité du masque et apporter une odeur agréable.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Humidifiez légèrement vos cheveux à l'aide d'un vaporisateur d'eau.

c. Appliquez le masque sur votre cuir chevelu en sections, en massant doucement avec les doigts pour bien répartir le produit.

d. Étalez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux en veillant à bien les couvrir.

e. Laissez agir pendant 15 à 20 minutes. Évitez de le laisser sécher complètement, car il deviendra difficile à rincer et risque d'assécher vos cheveux.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus d'huile et d'avocat sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°3 : Masque capillaire au miel et l'Aloé Vera – 1e fois par semaine

Ce masque capillaire hydratant et réparateur est idéal pour tous les types de cheveux, en particulier les cheveux secs, abîmés et cassants. Il aide à rétablir l'hydratation, réparer les cheveux endommagés et stimuler la croissance des cheveux.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de miel pur
- 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera (préférez le gel d'aloévera pur à 100%)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco (facultatif)

Préparation

a. Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de miel pur avec 2 cuillères à soupe de gel d'Aloé Vera.

b. (Facultatif) Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco pour une hydratation supplémentaire et pour faciliter l'application du masque.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.

c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.

d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.

e. Laissez le masque agir pendant 20 à 30 minutes pour permettre aux nutriments de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus de miel et d'Aloé Vera sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°4 : Masque capillaire à la banane et au yaourt – 1e fois par semaine

Ce masque capillaire nourrissant et hydratant à base de banane et de yaourt est idéal pour les cheveux secs, abîmés et fragiles. Il aide à hydrater, renforcer et adoucir les cheveux tout en apportant des nutriments essentiels pour maintenir leur santé.

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de coco (facultatif)

Préparation

a. Épluchez et coupez la banane en morceaux.

b. Dans un mixeur ou un bol, réduisez la banane en purée lisse. Vous pouvez également utiliser une fourchette pour écraser la banane si vous n'avez pas de mixeur.

c. Ajoutez 2 cuillères à soupe de yaourt nature à la purée de banane et mélangez bien.

d. (Facultatif) Incorporez 1 cuillère à soupe de miel pour ajouter une hydratation supplémentaire et améliorer l'effet nourrissant du masque.

e. (Facultatif) Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco pour une hydratation supplémentaire et pour faciliter l'application du masque.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.

c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.

d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.

e. Laissez le masque agir pendant 30 à 45 minutes pour permettre aux nutriments de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus de banane et de yaourt sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°5 : Masque capillaire aux œufs et à l'huile de ricin - 1e fois par semaine

Ce masque capillaire fortifiant et nourrissant est idéal pour les cheveux secs, abîmés et affaiblis. Il aide à renforcer, nourrir et stimuler la croissance des cheveux tout en apportant des protéines essentielles pour maintenir leur santé.

Ingrédients

- 1 à 2 œufs (selon la longueur et l'épaisseur des cheveux)
- 2 cuillères à soupe d'huile de ricin
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de coco (facultatif)

Préparation

a. Dans un bol, cassez les œufs et battez-les légèrement jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

b. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de ricin aux œufs battus et mélangez bien.

c. (Facultatif) Incorporez 1 cuillère à soupe de miel pour ajouter une hydratation supplémentaire et améliorer l'effet nourrissant du masque.

d. (Facultatif) Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco pour une hydratation supplémentaire et pour faciliter l'application du masque.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.

c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.

d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.

e. Laissez le masque agir pendant 30 à 45 minutes pour permettre aux nutriments et aux protéines de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus d'œufs et d'huile sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°6 : Masque capillaire au lait de coco et au miel – 1e fois par semaine

Ce masque capillaire hydratant et nourrissant est idéal pour les cheveux secs, abîmés et cassants. Il aide à rétablir l'hydratation, adoucir les cheveux et leur donner de la brillance tout en apportant des nutriments essentiels pour maintenir leur santé.

Ingrédients

- 1/2 tasse de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco (facultatif)

Préparation

- Dans un bol, mélangez 1/2 tasse de lait de coco et 2 cuillères à soupe de miel jusqu'à ce que la consistance soit homogène.
- (Facultatif) Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco pour une hydratation supplémentaire et pour faciliter l'application du masque.

Application

- Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.
- Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.
- Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.
- Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.
- Laissez le masque agir pendant 30 à 45 minutes pour permettre aux nutriments de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

- Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.
- Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus de lait de coco et de miel sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°7 : Masque capillaire à la mayonnaise et à l'huile d'amande douce - 1e fois par semaine

Ce masque capillaire nourrissant et revitalisant à base de mayonnaise et d'huile d'amande douce est idéal pour les cheveux secs, abîmés et cassants. Il aide à rétablir l'hydratation, renforcer les cheveux et leur donner de la brillance tout en apportant des nutriments essentiels pour maintenir leur santé.

Ingrédients

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
- (Facultatif) quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour un parfum agréable

Préparation

- a. Dans un bol, mélangez 1/2 tasse de mayonnaise et 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce jusqu'à ce que la consistance soit homogène.
- b. (Facultatif) Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour donner un parfum agréable au masque.

Application

- a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.
- b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.
- c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.
- d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.
- e. Laissez le masque agir pendant 30 à 45 minutes pour permettre aux nutriments et aux protéines de pénétrer profondément dans les cheveux.

Rinçage

- a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.
- b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus d'œufs et d'huile sont éliminés.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°8 : Masque capillaire au beurre de karité et l'huile de coco - 1e fois par semaine

Ce masque capillaire intensément hydratant et nourrissant à base de beurre de karité et d'huile de coco est idéal pour les cheveux secs, abîmés et cassants. Il aide à rétablir l'hydratation, renforcer les cheveux et leur donner de la brillance tout en apportant des nutriments essentiels pour maintenir leur santé.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de beurre de karité pur
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge
- (Facultatif) quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour un parfum agréable

Préparation

a. Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de beurre de karité et 2 cuillères à soupe d'huile de coco. Vous pouvez chauffer légèrement l'huile de coco et le beurre de karité au bain-marie ou au micro-ondes pour les ramollir et faciliter le mélange.

b. (Facultatif) Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour donner un parfum agréable au masque.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.

c. Appliquez le masque sur l'ensemble de votre cuir chevelu, en massant doucement avec les doigts.

d. Répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux, en veillant à bien les couvrir.

e. Couvrez vos cheveux avec un bonnet de douche ou une serviette chaude pour aider les ingrédients à mieux pénétrer. Laissez le masque agir pendant 30 à 60 minutes.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour vous assurer que tous les résidus d'œufs et d'huile sont éliminés.

c. Rincez à nouveau à l'eau tiède, puis terminez par un jet d'eau froide pour sceller les cuticules et ajouter de la brillance.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°9 : Masque capillaire au vinaigre de cidre de pomme et à l'huile d'argan – 1e fois toutes les 2 semaines

Ce masque capillaire combine les propriétés revitalisantes du vinaigre de cidre de pomme et les bienfaits nourrissants de l'huile d'argan pour rétablir l'équilibre du cuir chevelu, adoucir les cheveux, réduire les frisottis et apporter de la brillance.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme (non filtré et biologique de préférence)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'argan
- 1 tasse d'eau tiède
- (Facultatif) quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour un parfum agréable

Préparation

- Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme et 1 cuillère à soupe d'huile d'argan.
- Ajoutez 1 tasse d'eau tiède et mélangez bien le tout.
- (Facultatif) Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour donner un parfum agréable au masque.

Application

- Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.
 - Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.
 - Versez lentement le mélange sur votre cuir chevelu et vos cheveux, en vous assurant de couvrir l'ensemble de la chevelure.
 - Massez doucement votre cuir chevelu et répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux.
 - Laissez le masque agir pendant 10 à 15 minutes.
- Rinçage**
- Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.
 - Lavez vos cheveux avec un shampoing doux si nécessaire.



CHAPITRE V - SOINS CAPILLAIRES À RÉALISER CHEZ SOI- SUITE

Recette N°10 : Masque capillaire à la poudre de henné neutre et à l'eau de rose – 1e fois par mois

Ce masque capillaire associe la poudre de henné neutre, qui renforce et revitalise les cheveux sans les colorer, et l'eau de rose, qui hydrate et parfume agréablement la chevelure. Ce masque convient à tous les types de cheveux et peut être utilisé pour améliorer la santé globale de votre cuir chevelu et de vos cheveux.

Ingrédients

- 100 g de poudre de henné neutre (aussi appelé "Cassia obovata")
- Eau de rose (suffisamment pour obtenir une pâte lisse)
- (Facultatif) 1 cuillère à soupe d'huile végétale de votre choix (huile de coco, huile d'olive, huile d'amande douce, etc.)

Préparation

a. Dans un bol, versez 100 g de poudre de henné neutre.

b. Ajoutez progressivement de l'eau de rose tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène, ni trop épaisse ni trop liquide.

c. (Facultatif) Incorporez 1 cuillère à soupe d'huile végétale de votre choix pour ajouter une dose supplémentaire d'hydratation et faciliter l'application du masque.

Application

a. Brossez vos cheveux pour enlever les nœuds et les impuretés.

b. Divisez vos cheveux en sections pour faciliter l'application du masque.

c. Appliquez la pâte de henné neutre et d'eau de rose sur votre cuir chevelu et vos cheveux, en vous assurant de bien couvrir l'ensemble de la chevelure.

d. Massez doucement votre cuir chevelu et répartissez le masque sur les longueurs et les pointes de vos cheveux.

e. Laissez agir le masque pendant 30 à 60 minutes. Vous pouvez couvrir vos cheveux d'un bonnet en plastique ou d'une serviette chaude pour conserver l'humidité et la chaleur.

Rinçage

a. Rincez soigneusement vos cheveux à l'eau tiède pour éliminer le masque.

b. Lavez vos cheveux avec un shampoing doux pour éliminer les résidus de henné.



CHAPITRE VI

La gestion du stress

Introduction

La santé de vos cheveux dépend également de votre mode de vie. Les cheveux reflètent souvent votre état de santé général. Dans ce chapitre, nous vous proposons d'accorder une attention particulière à la gestion du stress, qui peut avoir un effet négatif sur les cheveux de plusieurs manières :

a. Effluvium télogène : Le stress peut provoquer un choc pour les follicules pileux, entraînant une phase de repos prématurée (télogène) pour un grand nombre de cheveux. En conséquence, les cheveux tombent plus rapidement que la normale, ce qui peut causer une perte de cheveux temporaire.

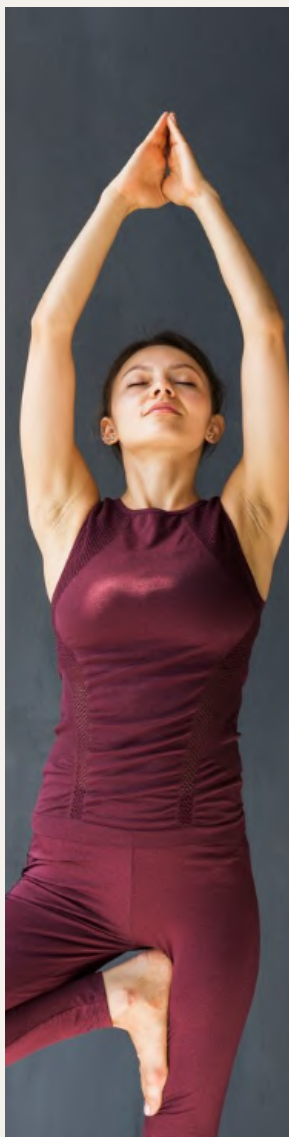
b. Alopecie areata : Le stress peut également déclencher une réponse auto-immune, provoquant l'attaque des follicules pileux par le système immunitaire. Cela peut entraîner une chute de cheveux par plaques, appelée alopecie areata.

c. Trichotillomanie : Le stress et l'anxiété peuvent conduire certaines personnes à développer un trouble du comportement appelé trichotillomanie, où elles tirent compulsivement leurs propres cheveux, entraînant une perte de cheveux et des dommages aux follicules pileux.



CHAPITRE VI - SUITE

Pour mieux gérer le stress et garder vos cheveux en bonne santé, voici quelques conseils :

**Pratiquez des techniques de relaxation**

La méditation, le yoga, la respiration profonde et la pleine conscience sont d'excellentes méthodes pour réduire le stress et l'anxiété.

Faites de l'exercice régulièrement

L'exercice physique libère des endorphines, qui sont des hormones du bien-être, et aide à réduire le stress. Trouvez une activité physique qui vous plaît et intégrez-la dans votre routine quotidienne.

Dormez suffisamment

Un sommeil de qualité et en quantité suffisante est essentiel pour la récupération et la régulation des hormones liées au stress. Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.

Parlez à un professionnel

Si vous ressentez un niveau de stress élevé et persistant, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide et des conseils adaptés à votre situation.

CHAPITRE VII

Solutions aux problèmes capillaires courants

Introduction

Les problèmes capillaires sont courants et peuvent toucher chacun d'entre nous à un moment ou un autre de notre vie. Ils peuvent être causés par une variété de facteurs, tels que les habitudes de coiffage, les produits capillaires utilisés, le stress et l'alimentation.

Comprendre et résoudre ces problèmes est essentiel pour préserver la santé et la beauté de notre chevelure.

Dans ce chapitre, nous allons explorer les problèmes capillaires les plus courants, à savoir **les pointes fourchues, les cheveux cassants, les cheveux gras et les pellicules**.

Nous vous fournirons des conseils pratiques et des solutions pour faire face à ces problèmes et vous aider à retrouver des cheveux en pleine santé.

Alors, si vous êtes aux prises avec des problèmes capillaires et que vous cherchez des réponses, ne cherchez pas plus loin. Nous sommes là pour vous guider vers une chevelure plus saine et plus résistante.



CHAPITRE VII - SOLUTIONS AUX PROBLÈMES CAPILLAIRES
COURANTS - SUITE**A. Les problèmes capillaires courants****1. Les pointes fourchues**

Les pointes fourchues sont un problème capillaire courant causé par l'affaiblissement et la rupture des cheveux. Elles sont souvent dues à la manipulation, aux traitements chimiques et à l'utilisation d'outils chauffants.

**2. Les cheveux cassants**

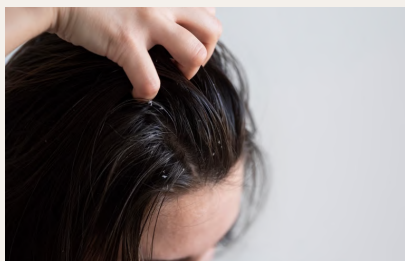
Les cheveux cassants sont souvent le résultat d'un manque d'hydratation, de soins inadaptés ou d'agressions extérieures.

**3. La perte de cheveux**

La perte de cheveux peut être causée par de nombreux facteurs, allant des déséquilibres hormonaux aux carences nutritionnelles.

**4. Les cheveux gras**

Les cheveux gras sont causés par une production excessive de sébum par les glandes sébacées du cuir chevelu.



CHAPITRE VII - SOLUTIONS AUX PROBLÈMES CAPILLAIRES COURANTS - SUITE

B. Nos solutions et conseils

Coupez régulièrement les pointes

Faites couper régulièrement les extrémités abîmées de vos cheveux, tous les 6 à 8 semaines, pour prévenir la formation de nouvelles pointes fourchues

Utilisez des produits capillaires hydratants

Optez pour des shampoings, des après-shampoings et des masques capillaires hydratants et nourrissants qui renforceront vos cheveux et les protégeront de la casse.

Appliquez un sérum ou une huile capillaire

Utilisez un sérum ou une huile capillaire pour sceller l'hydratation et protéger les extrémités de vos cheveux des agressions extérieures.

Évitez les outils chauffants

Limitez l'utilisation de sèche-cheveux, de fers à lisser et de fers à friser, qui peuvent causer des dommages à vos cheveux. Laissez vos cheveux sécher à l'air libre et privilégiez des coiffures sans chaleur.

Protégez vos cheveux des agressions extérieures

Le soleil, le vent, la pollution et les traitements chimiques peuvent affaiblir vos cheveux et provoquer des pointes fourchues. Protégez vos cheveux avec des chapeaux, des écharpes et des produits capillaires contenant des filtres solaires.



CHAPITRE VII - SOLUTIONS AUX PROBLÈMES CAPILLAIRES COURANTS - SUITE

B. Nos solutions et conseils (suite)

Adoptez une alimentation équilibrée

Une alimentation riche en protéines, en vitamines et en minéraux est essentielle pour maintenir des cheveux sains et forts. Consommez des aliments riches en acides gras oméga-3, en fer, en vitamine E et en biotine pour soutenir la santé de vos cheveux.

Brossez et démêlez vos cheveux avec soin

Utilisez une brosse à poils doux ou un peigne à dents larges pour démêler vos cheveux, en commençant par les pointes et en remontant doucement vers les racines pour éviter de les casser.

Hydratez vos cheveux de l'intérieur

Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une bonne hydratation et favoriser la santé de vos cheveux.

Évitez les traitements chimiques agressifs

Les colorations, les décolorations et les défrisages peuvent fragiliser vos cheveux et provoquer des cassures. Limitez l'utilisation de ces traitements et optez pour des alternatives plus douces si possible.

Utilisez des produits doux pour les cheveux

Optez pour des shampoings et après-shampoings sans sulfates, parabènes et silicones, qui peuvent irriter le cuir chevelu et affaiblir les cheveux.



CHAPITRE VIII

L'offre STARKHAIR®

Introduction

Chez STARKHAIR, nous comprenons l'importance d'offrir des produits capillaires de qualité supérieure, naturels et efficaces. Notre marque de soins capillaires premium se distingue par son engagement à fournir des solutions personnalisées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque type de cheveux.

Nous sommes une marque responsable et engagée.

Tous nos produits sont fabriqués en France d'une manière éthique et respectent les normes françaises et européennes les plus strictes. Ils ne sont pas testés sur les animaux.

Nous pratiquons une politique d'emballages très stricte afin de garantir un maximum de recyclabilité de nos contenants et ainsi agir pour préserver notre chère planète.



CHAPITRE VIII - L'OFFRE STARKHAIR® - SUITE

Quelle est notre offre ?

Notre gamme de produits STARKHAIR se décline en trois gammes distinctes, chacune ciblant un besoin particulier pour vos cheveux. Chaque gamme comprend un shampoing clarifiant, un botox capillaire et un sérum capillaire, offrant une approche complète pour prendre soin de vos cheveux.

- **Extrême Hydratation** : Infusée avec la précieuse **Rose de Damas**, cette gamme est conçue pour nourrir intensément vos cheveux et leur apporter une hydratation optimale.
- **Extrême Brillance** : Enrichie en **Graines de Lin**, cette gamme sublime vos cheveux en leur offrant une brillance exceptionnelle et un aspect lisse et soyeux.
- **Extrême Repousse** : Avec le puissant **Clou de Girofle** comme ingrédient principal, cette gamme stimule la croissance des cheveux et renforce la fibre capillaire pour des cheveux plus longs et plus forts.



Pourquoi adopter nos produits ?

Chez STARKHAIR, nous sommes fiers de proposer des produits composés à **plus de 90% d'ingrédients naturels** d'origine végétale. Tous nos produits sont enrichis en **kératine** et en **acide hyaluronique**, favorisant la santé et la beauté de vos cheveux. De plus, nous nous engageons à exclure les toxines de nos produits, **avec 0 sulfates, 0 formol et 0 parabènes**, ce qui les rend **adaptés aux femmes enceintes et allaitantes**.



CHAPITRE VIII - L'OFFRE STARKHAIR® - SUITE

Les ingrédients naturels au service de vos cheveux

Les ingrédients phares de nos produits ont été choisis minutieusement pour leurs propriétés bénéfiques pour les cheveux et le cuir chevelu :

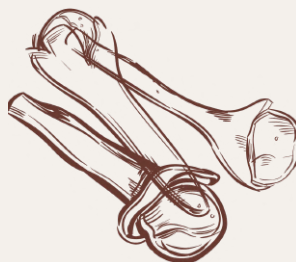
La Rose de Damas est reconnue pour ses propriétés hydratantes et apaisantes. Elle contribue à nourrir les cheveux en profondeur et à maintenir une hydratation optimale du cuir chevelu. Riche en vitamines et en antioxydants, elle aide à protéger les cheveux des agressions extérieures et à leur redonner douceur et éclat.



La Graine de Lin est une source naturelle d'acides gras oméga-3, de vitamines et de minéraux. Elle contribue à nourrir les cheveux et le cuir chevelu, à prévenir la casse et à favoriser la brillance des cheveux. De plus, elle aide à améliorer la texture des cheveux, à les rendre plus souples et faciles à coiffer.



Le clou de Girofle est riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux essentiels pour la santé des cheveux. Il possède des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires qui peuvent aider à apaiser les irritations du cuir chevelu et à prévenir les infections. De plus, il favorise la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, ce qui peut stimuler la croissance des cheveux et renforcer les follicules capillaires.



CHAPITRE VIII - L'OFFRE STARKHAIR® - SUITE

Quels produits proposons-nous ?

Nos produits ont été spécialement conçus pour vous accompagner dans chaque étape de votre routine capillaire.

Shampoings clarifiants - Première étape essentielle pour préparer vos cheveux à recevoir les soins suivants de manière optimale, ils agissent en douceur pour éliminer les impuretés, l'excès de sébum et les résidus de produits capillaires qui peuvent s'accumuler sur le cuir chevelu et les cheveux. Ils nettoient en profondeur sans déshydrater, préservant l'équilibre hydrique et favorisant la santé de votre cuir chevelu.



Botox capillaire - LE traitement révolutionnaire qui agit en profondeur pour réparer, nourrir et renforcer les cheveux abîmés, secs ou cassants. Enrichi en kératine et en acide hyaluronique, il pénètre au cœur de la fibre capillaire pour combler les brèches et lisser la cuticule. Résultat : des cheveux plus forts, plus résistants et visiblement revitalisés. Ce traitement est idéal pour les personnes aux cheveux fragilisés par les colorations, les décolorations, les appareils chauffants ou simplement pour celles qui souhaitent redonner de la vie à leur chevelure.



Sérum capillaire - la touche finale de votre routine capillaire. Léger et très concentré, il apporte une hydratation et une nutrition supplémentaires aux pointes de vos cheveux, tout en les protégeant des agressions extérieures telles que la pollution, la chaleur et l'humidité. Appliqué après le lavage, il scelle l'hydratation et les nutriments à l'intérieur de la fibre capillaire, pour des cheveux doux, brillants et faciles à coiffer.



CHAPITRE VIII - L'OFFRE STARKHAIR® - SUITE

Comment utiliser nos produits de manière efficace ?

Pour tirer pleinement parti des avantages de nos produits, il est important de les utiliser de la manière la plus appropriée. Nous avons jugé nécessaire de vous fournir des instructions détaillées sur l'application de nos produits afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Shampoings clarifiants

- Mouiller les cheveux avec de l'eau tiède puis verser une petite quantité de shampoing dans la main.
- Appliquer le shampoing sur le cuir chevelu et les cheveux en massant doucement avec les doigts et laisser le shampoing reposer sur les cheveux pendant environ 2 à 3 minutes pour permettre aux ingrédients d'agir.
- Rincer abondamment les cheveux à l'eau tiède jusqu'à ce que tout le shampoing soit éliminé et répéter l'opération si nécessaire.
- Rincer les cheveux à l'eau froide pour refermer les cuticules et donner de la brillance.

Botex capillaire

- Après avoir lavé les cheveux avec le shampoing clarifiant, rincer les cheveux à l'eau claire, et garder les cheveux mouillés.
- Appliquer le produit mèche par mèche (essayer au maximum de séparer les cheveux pour pouvoir appliquer le produit sur chaque mèche de la racine à la pointe. *Remarque : éviter le contact avec le cuir chevelu si vous avez un cuir chevelu gras et/ou sensible.*
- Temps de pose : laisser le produit poser dans les cheveux pour une durée de 20 à 40 minutes. Plus les cheveux sont endommagés, plus la durée de pose doit être revue à la hausse. Certaines de nos clientes pour leur première application sur cheveux abimés ont laissé poser le produit deux heures, et ont été satisfaites du résultat.
- Rincer les cheveux à l'eau claire à 80%

Sérum capillaire

- Essorer doucement les cheveux avec une serviette propre pour enlever l'excès d'eau.
- Appliquer une à deux gouttes de sérum sur les cheveux, **en évitant le cuir chevelu** (le sérum étant très concentré, éviter d'en appliquer beaucoup et éviter le cuir chevelu afin de ne pas graisser les cheveux).
- Répartir le sérum uniformément sur les longueurs et les pointes (éviter les racines pour ne pas les graisser), en insistant sur les pointes et les zones abîmées.
- Peigner les cheveux à l'aide d'un peigne à dents larges pour répartir le sérum de manière homogène.
- Réaliser votre coiffage habituel à l'aide du sèche-cheveux et des plaques. *Remarque : si vous voulez garder vos boucles, vous pouvez ne pas appliquer les plaques.*

CONCLUSION

Vers une routine capillaire réussie

Au fil de cet ebook, nous avons abordé les nombreux aspects du soin des cheveux et fourni des conseils pratiques pour adopter une routine capillaire efficace et saine. Nous espérons que vous avez acquis des connaissances précieuses sur les différents types de cheveux, les ingrédients clés à privilégier et ceux à éviter, ainsi que sur les meilleures pratiques pour laver et coiffer vos cheveux.

Grâce aux recettes de masques capillaires maison que nous avons partagées, vous pouvez désormais prendre soin de vos cheveux de manière naturelle et économique. Les conseils pour la santé générale des cheveux vous permettront de maintenir leur vitalité en accordant une attention particulière à votre alimentation et en gérant efficacement le stress.

Enfin, le guide de dépannage vous aidera à faire face aux problèmes capillaires courants et à trouver des solutions pour les résoudre. Cela vous permettra de garder vos cheveux en bonne santé et d'améliorer leur apparence.

En appliquant les conseils et les astuces présentés dans cet ebook, vous êtes maintenant prêt(e) à bâtir une routine capillaire personnalisée et adaptée à vos besoins. Rappelez-vous que la patience et la persévérance sont essentielles pour obtenir des résultats durables. N'oubliez pas que vos cheveux sont uniques et méritent d'être choyés.

Nous vous souhaitons une expérience capillaire épanouissante et réussie. Que vos cheveux soient toujours en bonne santé, brillants et pleins de vie !



Passez à l'action !

BRAVO ! Vous avez maintenant toutes les clés en main pour adopter une routine capillaire efficace grâce à notre eBook. Cependant, il est temps de passer à la pratique et de profiter pleinement des avantages d'une chevelure saine, brillante et forte !

Visitez notre site



Rendez-vous sur notre site www.starkhair.com pour découvrir notre gamme complète de produits capillaires naturels et de haute qualité. Nos shampoings clarifiants, botox capillaires et sérums capillaires sont spécialement conçus pour répondre aux besoins de chaque type de cheveux et vous aider à atteindre vos objectifs capillaires.

Diagnostic capillaire



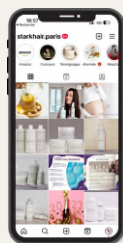
Cliquez sur [ce lien](#) et réalisez **gratuitement** votre diagnostic capillaire **en moins de deux minutes** afin de comprendre votre type de cheveux et leurs besoins spécifiques.



Instagram



Rejoignez notre communauté en suivant notre page Instagram [@starkhair.paris](#). Vous y trouverez des conseils capillaires, des tutoriels, des témoignages de clients satisfaits et des offres exclusives.



Votre cadeau !



Nous vous avons réservé une petite surprise pour vous remercier d'avoir lu notre eBook ! Scannez le QR code ci après et découvrez la surprise qui vous attend* !



*: offre dans la limite du stock disponible

 T A R K H A I R
P A R I S