



Sariano Coiffure

CARNET GRATUIT

Le carnet de routine capillaire

Un mois pour noter ses gestes, observer ses
cheveux et garder ce qui marche

GUIDE PRATIQUE SARIANO COIFFURE

Le carnet de routine capillaire

Un mois pour noter ses gestes, observer ses cheveux et garder ce qui marche

Au sommaire

- 01 Les sept étapes d'une routine efficace
- 02 Check-list du jour de lavage
- 03 Check-list hebdomadaire
- 04 Mes produits
- 05 Fiche : semaine 1
- 06 Fiche : semaine 2
- 07 Fiche : semaine 3
- 08 Fiche : semaine 4
- 09 Fiche : bilan du mois
- 10 Quand demander conseil
- 11 Sources

Édité par PRODIF pour Sariano Coiffure (sariano-coiffure.fr). Rédaction : La rédaction Sariano Coiffure. Version du 9 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Les sept étapes d'une routine efficace

1. **Laver le cuir chevelu** avec un shampoing doux, à la fréquence qui vous convient.
2. **Appliquer un après-shampoing** sur les longueurs, à chaque lavage.
3. **Ajouter un soin hebdomadaire** si besoin : masque ou bain d'huile.
4. **Essorer sans frotter.**
5. **Démêler sur cheveux mouillés**, des pointes vers les racines.
6. **Sécher en douceur**, avec un protecteur thermique.
7. **Protéger au quotidien** : coiffures non serrées, satin la nuit, coupe régulière.

Le principe : nettoyer le cuir chevelu, protéger les longueurs.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list du jour de lavage

- ☐ Cheveux démêlés avant de les mouiller.
- ☐ Eau tiède.
- ☐ Shampoing émulsionné, sur le cuir chevelu seulement.
- ☐ Massage doux, sans les ongles.
- ☐ Rinçage long.
- ☐ Après-shampoing sur les longueurs.
- ☐ Démêlage au peigne à dents larges.
- ☐ Rinçage final frais.
- ☐ Essorage en pressant.
- ☐ Protecteur thermique avant séchage.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list hebdomadaire

- ☐ Masque ou bain d'huile.
- ☐ Brosses et peignes nettoyés.
- ☐ Taie d'oreiller changée.
- ☐ Clarifiant si nécessaire (toutes les 2 à 4 semaines).

CHAPITRE 04

Mes produits

- Shampoing : ____
- Après-shampoing : ____
- Masque : ____
- Soin sans rinçage : ____
- Produit coiffant : ____
- Protecteur thermique : ____

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 1

Nombre de lavages

Produits utilisés

Soin hebdomadaire

Aspect des racines (1 à 5)

Aspect des longueurs (1 à 5)

Remarques

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 2

Nombre de lavages

Produits utilisés

Soin hebdomadaire

Aspect des racines (1 à 5)

Aspect des longueurs (1 à 5)

Remarques

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 3

Nombre de lavages

Produits utilisés

Soin hebdomadaire

Aspect des racines (1 à 5)

Aspect des longueurs (1 à 5)

Remarques

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 4

Nombre de lavages

Produits utilisés

Soin hebdomadaire

Aspect des racines (1 à 5)

Aspect des longueurs (1 à 5)

Remarques

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : bilan du mois

Ce qui a le mieux fonctionné

Ce qui n'a rien changé

Ce qui a aggravé les choses

Fréquence de lavage idéale

Ma routine retenue

À tester le mois prochain

CHAPITRE 10

Quand demander conseil

- ☐ Démangeaisons ou rougeurs persistantes.
- ☐ Pellicules grasses ou en plaques.
- ☐ Chute inhabituelle.
- ☐ Cuir chevelu douloureux.

Ces signes relèvent d'un pharmacien, d'un médecin ou d'un dermatologue, pas d'un changement de routine.

RÉFÉRENCES

Sources

Vidal — conseils de soin des cheveux

<https://www.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/chute-cheveux-alopecie/soin-cheveux.html>

Assurance Maladie — dermatite séborrhéique

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/dermatite-seborrheique>