



La check-list cheveux gras

Repérer les habitudes qui font regraisser et bâtir
une routine légère en une semaine

GUIDE PRATIQUE SARIANO COIFFURE

La check-list cheveux gras

Repérer les habitudes qui font regraisser et bâtir une routine légère en une semaine

Au sommaire

- 01 Comprendre en deux minutes
- 02 Check-up : mes habitudes
- 03 La technique de lavage en six gestes
- 04 Choisir son shampoing selon son profil
- 05 Les astuces entre deux lavages
- 06 Les soins hebdomadaires
- 07 Les signes qui justifient un avis médical
- 08 Fiche : mon plan sur sept jours
- 09 Sources

Édité par PRODIF pour Sariano Coiffure (sariano-coiffure.fr). Rédaction : La rédaction Sariano Coiffure. Version du 6 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

Comprendre en deux minutes

Le sébum protège le cuir chevelu et gaine la fibre. Il devient gênant quand il est produit en abondance, sous l'effet de la génétique et des hormones, ou quand il se voit davantage, sur des cheveux fins et raides.

Deux idées reçues à oublier :

- **Laver souvent ne fait pas regrossir plus vite.** Un shampoing doux peut s'utiliser tous les jours.
- **Un shampoing très décapant n'est pas la solution.** Il irrite le cuir chevelu sans réduire la production de sébum.

CHAPITRE 02

Check-up : mes habitudes

Cochez ce qui vous concerne. Chaque case cochée est une piste d'amélioration.

Au lavage

- ☐ J'utilise de l'eau très chaude.
- ☐ Je frotte le cuir chevelu avec les ongles.
- ☐ Je rince rapidement.
- ☐ J'applique l'après-shampoing jusqu'aux racines.
- ☐ J'utilise un shampoing « nutrition » ou « cheveux secs ».
- ☐ J'utilise un shampoing très décapant tous les jours.

Au quotidien

- ☐ Je touche souvent mes cheveux, je les repousse du visage.
- ☐ Je me brosse les cheveux de nombreuses fois par jour.
- ☐ J'applique de l'huile ou un sérum près des racines.
- ☐ Je porte souvent un casque, un bonnet ou une casquette.
- ☐ Mes brosses et peignes ne sont pas lavés régulièrement.
- ☐ Je change rarement ma taie d'oreiller.
- ☐ J'utilise beaucoup de shampoing sec plusieurs jours de suite.

CHAPITRE 03

La technique de lavage en six gestes

1. **Eau tiède**, jamais brûlante.
2. **Shampoing dilué** dans un peu d'eau, au creux de la main.
3. **Massage doux** du cuir chevelu, du bout des doigts, pendant une minute.
4. **Rinçage long**, jusqu'à ce que les cheveux crissent légèrement sous les doigts.
5. **Après-shampoing sur les pointes** seulement, à partir de dix centimètres des racines.
6. **Dernier rinçage frais.**

CHAPITRE 04

Choisir son shampoing selon son profil

Mon profil	Shampoing principal	En complément
Racines grasses, longueurs normales	Doux, usage fréquent	Purifiant une à deux fois par semaine
Racines grasses, longueurs sèches	Doux ou purifiant sur le cuir chevelu	Après-shampoing et masque sur les longueurs
Racines grasses et pellicules	Antipelliculaire selon la notice	Doux en alternance
Cheveux fins et plats	Doux, ou volume	Shampoing sec entre deux lavages
Beaucoup de produits coiffants	Doux	Clarifiant toutes les deux à quatre semaines

CHAPITRE 05

Les astuces entre deux lavages

- ☐ Shampoing sec vaporisé à 20 cm des racines, laissé agir deux minutes, puis brossé.
- ☐ Queue-de-cheval haute ou chignon décoiffé.
- ☐ Raie décalée pour soulever les racines.
- ☐ Bandeau ou foulard.
- ☐ Tresses le deuxième jour.

CHAPITRE 06

Les soins hebdomadaires

- ☐ Masque à l'argile sur le cuir chevelu, dix minutes, une fois par semaine au plus.
- ☐ Shampoing clarifiant une fois par mois.
- ☐ Nettoyage des brosses et peignes à l'eau savonneuse.
- ☐ Taie d'oreiller changée.

CHAPITRE 07

Les signes qui justifient un avis médical

- ☐ Pellicules grasses et jaunâtres.
- ☐ Plaques rouges sur le cuir chevelu, les sourcils ou les ailes du nez.
- ☐ Démangeaisons persistantes.
- ☐ Plaques épaisses et squameuses.
- ☐ Cheveux devenus gras brutalement, avec acné soudaine, pilosité inhabituelle ou troubles du cycle.
- ☐ Chute de cheveux associée.

Si vous cochez l'une de ces cases, parlez-en à un pharmacien ou à votre médecin. La dermatite séborrhéique, par exemple, est fréquente et se traite.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon plan sur sept jours

Jour 1, lavage et produit utilisé

Jour 1, aspect le soir

Jour 2, lavage ou astuce

Jour 2, aspect le soir

Jour 3, lavage ou astuce

Jour 3, aspect le soir

Jour 4, lavage ou astuce

Jour 4, aspect le soir

Jour 5, lavage ou astuce

Jour 5, aspect le soir

Jour 6, lavage ou astuce

Jour 6, aspect le soir

Jour 7, bilan et routine retenue

RÉFÉRENCES

Sources

Assurance Maladie — dermatite séborrhéique

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

Assurance Maladie — psoriasis

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis>

Vidal — conseils de soin des cheveux

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