



Le diagnostic capillaire

Identifier sa nature de cheveux et son cuir chevelu en 15 minutes, pour choisir enfin les bons soins

GUIDE PRATIQUE SARIANO COIFFURE

Le diagnostic capillaire

Identifier sa nature de cheveux et son cuir chevelu en 15 minutes, pour choisir enfin les bons soins

Au sommaire

- 01 Pourquoi faire son diagnostic
- 02 Test 1 : le diamètre
- 03 Test 2 : la densité
- 04 Test 3 : la texture
- 05 Test 4 : la porosité
- 06 Test 5 : le cuir chevelu
- 07 Traduire son profil en besoins
- 08 Fiche : mon diagnostic capillaire
- 09 Fiche : ma routine de départ
- 10 Fiche : ce que je dis à mon coiffeur
- 11 Sources

Édité par PRODIF pour Sariano Coiffure (sariano-coiffure.fr). Rédaction : La rédaction Sariano Coiffure. Version du 5 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

Pourquoi faire son diagnostic

La plupart des déceptions en matière de soins viennent d'un produit mal choisi : un shampoing pour cheveux secs sur des racines grasses, un masque riche sur des cheveux fins, une routine de cheveux raides appliquée à des boucles. Avant d'acheter quoi que ce soit, il faut savoir à quels cheveux on a affaire.

Un cheveu se décrit par plusieurs caractéristiques indépendantes :

- son **diamètre** (fin, moyen, épais) ;
- la **densité** de la chevelure (nombre de cheveux) ;
- sa **texture** (raide, ondulé, bouclé, frisé, crépu) ;
- sa **porosité** (capacité à absorber et retenir l'eau) ;
- l'état du **cuir chevelu** (normal, gras, sec, sensible).

Ces critères se combinent : on peut avoir des cheveux fins, denses, ondulés et poreux, sur un cuir chevelu gras. Ce guide vous aide à les évaluer un par un.

Préparation : faites les tests sur des cheveux lavés la veille ou l'avant-veille, sans produit coiffant, à la lumière du jour.

CHAPITRE 02

Test 1 : le diamètre

Prélevez un cheveu tombé, d'au moins dix centimètres. Faites-le rouler entre le pouce et l'index.

- ☐ Je le sens à peine : **cheveu fin.**
- ☐ Je le sens nettement, comme un fil de coton : **cheveu moyen.**
- ☐ Il roule comme un fil épais, presque rigide : **cheveu épais.**

Autre méthode : posez le cheveu sur une feuille blanche à côté d'un fil à coudre. Plus fin que le fil, il est fin ; plus épais, il est épais.

CHAPITRE 03

Test 2 : la densité

Faites une queue-de-cheval à la base de la nuque, sans serrer, et mesurez son tour avec un mètre ruban ou comparez-la à un objet.

Tour de la queue-de-cheval	Densité
Moins de 5 cm (moins qu'un crayon épais)	Faible
5 à 10 cm	Moyenne
Plus de 10 cm	Forte

Observez aussi votre raie : si le cuir chevelu est très visible de part et d'autre, la densité est faible sur cette zone.

CHAPITRE 04

Test 3 : la texture

Lavez vos cheveux, appliquez un après-shampooing, rincez, essorez sans frotter et laissez sécher **à l'air, sans brosser ni coiffer**.

Observez leur forme naturelle.

- ☐ Ils tombent droits : **raides**.
- ☐ Ils forment des vagues en S : **ondulés**.
- ☐ Ils forment des boucles en spirale : **bouclés**.
- ☐ Ils forment de petites boucles très serrées : **frisés**.
- ☐ Ils forment des zigzags serrés, avec une forte rétraction : **crépus**.

Notez si la texture varie selon les zones : nuque, dessus, tempes.

CHAPITRE 05

Test 4 : la porosité

La porosité indique si la cuticule est fermée ou ouverte. Elle dépend de la nature des cheveux, mais surtout des traitements subis (colorations, décolorations, chaleur).

Le test du verre d'eau : déposez un cheveu propre, sans produit, à la surface d'un verre d'eau à température ambiante, et observez-le pendant deux à quatre minutes.

- ☐ Il flotte longtemps : **porosité faible**, la cuticule est fermée. Les soins pénètrent difficilement.

- ☐ Il coule lentement : **porosité moyenne**, l'équilibre idéal.
- ☐ Il coule rapidement : **porosité forte**, la cuticule est ouverte. Le cheveu absorbe vite l'eau mais la perd aussi vite.

Ce test donne une indication, pas une mesure précise.

Complétez-le par l'observation : des cheveux qui sèchent très vite et s'emmêlent facilement sont souvent poreux ; des cheveux qui mettent des heures à sécher et sur lesquels les produits « restent en surface » ont souvent une porosité faible.

CHAPITRE 06

Test 5 : le cuir chevelu

Observez votre cuir chevelu un jour et deux jours après un shampoing.

Observation	Profil probable
Racines grasses dès le lendemain, cheveux plats	Cuir chevelu gras
Racines propres deux à trois jours, aucune gêne	Cuir chevelu normal
Tiraillements, petites pellicules sèches et blanches	Cuir chevelu sec
Démangeaisons, rougeurs, sensibilité aux produits	Cuir chevelu sensible
Pellicules grasses, jaunâtres, plaques rouges	À montrer à un médecin ou un pharmacien

Important : des plaques, des croûtes, des démangeaisons fortes ou une chute de cheveux inhabituelle ne relèvent pas d'un diagnostic maison. Consultez.

CHAPITRE 07

Traduire son profil en besoins

Caractéristique	Besoin principal	Ce qui aide	Ce qui gêne
Fins	Légèreté, volume	Shampooing doux, après-shampooing léger, mousse volume	Huiles, masques riches aux racines
Épais	Hydratation, discipline	Soins généreux, séchage par sections	Coupes droites non allégées
Bouclés et frisés	Hydratation, définition	Nettoyant doux, gel ou crème sur cheveux trempés	Brosse sur cheveux secs
Porosité forte	Protéines et scellement	Alternance protéines et hydratation, huile en finition	Chaleur, décoloration
Porosité faible	Faire pénétrer les soins	Soins appliqués sur cheveux tièdes et mouillés, sous une serviette chaude	Accumulation de produits lourds
Cuir chevelu gras	Nettoyage doux et fréquent	Shampooing doux, soins sur les pointes seulement	Shampoings décapants, eau très chaude

Caractéristique	Besoin principal	Ce qui aide	Ce qui gêne
Cuir chevelu sec ou sensible	Douceur	Shampooing doux sans parfum	Produits très parfumés, eau calcaire

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon diagnostic capillaire

Date du diagnostic

Diamètre (fin, moyen, épais)

Densité (faible, moyenne, forte)

Texture dominante

Texture selon les zones

Porosité

Cuir chevelu

Longueur actuelle

Traitements des 12 derniers mois (couleur, décoloration, lissage)

Appareils chauffants utilisés et fréquence

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma routine de départ

Fréquence de lavage visée

Shampooing choisi

Après-shampooing choisi

Masque (fréquence)

Produit coiffant

Protection thermique

Prochain rendez-vous coiffeur

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ce que je dis à mon coiffeur

Ma nature de cheveux en une phrase

Ce qui me gêne au quotidien

Le temps que je consacre à me coiffer

Ce que je ne veux surtout pas

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>

Société française de dermatologie — Dermato-Info

<https://www.dermato-info.fr/>