



L'entretien des cheveux colorés

Le calendrier et les gestes pour faire durer sa
couleur entre deux rendez-vous

GUIDE PRATIQUE SARIANO COIFFURE

L'entretien des cheveux colorés

Le calendrier et les gestes pour faire durer sa couleur entre deux rendez-vous

Au sommaire

- 01 Pourquoi la couleur s'estompe
- 02 Les 72 premières heures
- 03 Le lavage
- 04 Les soins pigmentés selon sa couleur
- 05 La chaleur
- 06 Le soleil, la mer et la piscine
- 07 L'eau calcaire
- 08 Les retouches
- 09 Fiche : ma couleur
- 10 Fiche : mon calendrier d'entretien
- 11 Sources

Édité par PRODIF pour Sariano Coiffure (sariano-coiffure.fr). Rédaction : La rédaction Sariano Coiffure. Version du 8 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 la couleur s'estompe

À chaque lavage, l'eau fait légèrement gonfler le cheveu et une partie des pigments s'échappe : c'est le dégorgement. Le soleil, la chaleur des appareils, le chlore et le calcaire dégradent aussi les pigments.

Les couleurs les plus fragiles :

- **les roux et les cuivrés**, qui dégorgent vite ;
- **les blonds froids et les balayages**, dont la patine s'estompe et laisse réapparaître le jaune ;
- **les couleurs fantaisie**, qui ne tiennent que quelques semaines.

CHAPITRE 02

Les 72 premières heures

- ☐ Pas de shampoing pendant 48 à 72 heures, si le coloriste le conseille.
- ☐ Pas de piscine, de hammam ni de sauna.
- ☐ Lisseur et fer limités.
- ☐ Pas d'exposition prolongée au soleil sans protection.

CHAPITRE 03

Le lavage

- ☐ Espacer les shampoings : deux à trois par semaine si possible.
- ☐ Shampoing sec entre deux lavages.
- ☐ Shampoing doux, éventuellement pour cheveux colorés.
- ☐ Eau tiède, rinçage final frais.
- ☐ Après-shampoing à chaque lavage.
- ☐ Masque une fois par semaine.
- ☐ Shampoings antipelliculaires et clarifiants réservés aux besoins réels.

CHAPITRE 04

Les soins pigmentés selon sa couleur

Ma couleur	Soin pigmenté	Fréquence
Blond froid, platine, balayage	Violet	Une fois par semaine au plus
Châtain ou brun froid	Bleu	Tous les quinze jours
Roux, cuivré	Cuivre ou rouge	Tous les quinze jours
Châtain doré, caramel	Doré ou chocolat	Tous les quinze jours
Cheveux blancs ou gris	Violet ou argent	Tous les quinze jours

Bon à savoir : sur cheveux poreux, les soins pigmentés prennent très vite. La première fois, limitez la pose à une ou deux minutes.

CHAPITRE 05

La chaleur

- ☐ Protecteur thermique avant chaque séchage.
- ☐ Sèche-cheveux à température moyenne.
- ☐ Lisseur autour de 180 °C au maximum, moins sur cheveux fins ou décolorés.
- ☐ Un passage lent plutôt que plusieurs passages rapides.

CHAPITRE 06

Le soleil, la mer et la piscine

- ☐ Chapeau ou foulard.
- ☐ Spray solaire capillaire en été.
- ☐ Cheveux mouillés à l'eau douce avant la baignade.
- ☐ Rinçage soigneux après chaque baignade.
- ☐ Bonnet de bain à la piscine.
- ☐ Shampoing clarifiant ou anti-chlore pour les blonds après la piscine.

CHAPITRE 07

L'eau calcaire

- ☐ Shampoing clarifiant ou anti-calcaire toutes les deux à quatre semaines.
- ☐ Filtre de douche si l'eau est très dure.
- ☐ Soin après chaque clarifiant.

CHAPITRE 08

Les retouches

Technique	Rythme habituel
Coloration permanente	Racines toutes les 4 à 6 semaines
Ton sur ton	Toutes les 4 à 8 semaines
Balayage	Tous les 3 à 6 mois
Patine	Toutes les 6 à 8 semaines

Les longueurs ne sont reprises que si elles ont perdu leur couleur, et seulement en fin de pose.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma couleur

Technique (coloration, balayage, ton sur ton)

Nuance ou formule du coloriste

Date du dernier rendez-vous

Soin pigmenté utilisé

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon calendrier d'entretien

Semaine 1, lavages et soins

Semaine 2, lavages et soins

Semaine 3, lavages et soins

Semaine 4, lavages et soins

Semaine 5, état de la couleur

Semaine 6, état de la couleur

Date de la prochaine retouche

Date de la prochaine patine

—

RÉFÉRENCES

Sources

Règlement (CE) n° 1223/2009 relatif aux produits cosmétiques — EUR-Lex

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:32009R1223>

Vidal — conseils de soin des cheveux

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