

SOMMAIRE



Préface	5
1 Ces idées reçues qui n'en font qu'à leur tête : le henné expliqué ...	9
2 Des plantes tinctoriales pour colorer les cheveux	19
1 • Le henné <i>Lawsonia inermis</i> : la star des plantes tinctoriales	20
2 • Les autres plantes tinctoriales	30
3 • Le henné neutre : bienfaisant et diluant !	31
3 Les bons choix pour bien démarrer	33
1 • Faire appel à un professionnel	34
2 • La couleur végétale à la maison	35
3 • Acheter son produit soi-même	37
4 Un peu de technique : comment peut-on colorer le cheveu ?	43
1 • Le cheveu à la loupe	44
2 • Comment agit une coloration chimique ?	49
3 • Le henné, la teinture nature	53
4 • L'action synergique des autres plantes tinctoriales	55
5 • Pour les foncés : la couleur en deux temps	57
6 • Les autres plantes bienfaisantes	58
5 Notions de colorimétrie pour bien choisir sa couleur	61
1 • Le cercle chromatique	62
2 • Les couleurs végétales de base	64
3 • Mélanges et résultats	66
4 • La couleur en deux temps pour obtenir des couleurs foncées et couvrir parfaitement les cheveux blancs	69

6	La préparation du cheveu	75
	1 • Impact de la modification du pH sur les cheveux 76	
	2 • Providentielles argiles (ou la puissance venue de la terre) 77	
	3 • Les huiles végétales complémentaires et nutritives 80	
	4 • Comment appliquer votre masque à l'argile ? 80	
	5 • Programmes de préparation du cheveu avec l'argile 82	
7	Passons à la pratique : application des couleurs végétales	85
	1 • Précautions d'emploi 86	
	2 • Le matériel et les produits à réunir 86	
	3 • Préparation 87	
	4 • L'application pas à pas 89	
	5 • Astuces et conseils de pro 97	
8	Conseils d'entretien des cheveux et de la couleur végétale	102
	1 • Le shampoing 102	
	2 • Conseils d'entretien de la couleur végétale 103	
	3 • Conseils pour des cheveux en pleine santé 105	
9	Recommandations écologiques, développement durable, respect de la santé	117
	1 • L'eau, c'est la vie 118	
	2 • Changez d'air ! 119	
	3 • Relever le défi énergétique 120	
	4 • Un habitat écolo 121	
	5 • Recycler intelligemment et limiter ses déchets 122	
	6 • La pollution électromagnétique 122	
	7 • Des conseils au quotidien 123	
	Glossaire	124