



Hello les Zôdionautes,  
Cet été pour partir au soleil en plus de mes tongs j'ai emporté mon **huile végétale de coco** et mon **hydrolat d'Aloe vera**. On nous parle sans cesse de protéger notre peau du soleil et d'en prendre soin après l'exposition, mais il faut également penser à nos cheveux sinon à la rentrée ça sera direction le coiffeur... sauf si on aime l'effet paille, l'effilochage des pointes et le côté terne et cassant 😊



J'ai donc mis en place une petite routine capillaire en 3 parties, pas chère et avec peu de produits durant les vacances que je vous détaille ci-dessous (ou en résumé tout en bas de l'article en vidéo)

### Les 4 ingrédients de mon été :

- Huile Végétale de coco (rayon bien être Zôdio Cesson)
- Hydrolat Aloe Vera (rayon bien être Zôdio Cesson)
- Yaourt nature
- Oeuf



### 1. Avant de faire son shampoing: Le masque

- Pour cela on mélange : un yaourt nature (*qui va nourrir, hydrater, assouplir et faire briller*) + une cuillère à soupe d'huile végétale de Coco (*qui va nourrir en profondeur*)
- On applique le soin sur les pointes+ les longueurs, on masse puis on laisse poser pendant 20 min avant de faire son shampoing habituel

Petits conseils :

- Bien démêler ses cheveux avant la pose du masque
  - On peut remplacer l'huile végétale de coco par une autre mais j'éviterai l'huile d'olive ou l'huile de ricin qui sont difficiles à rincer
  - Enrouler une serviette chaude autour de la tête est un plus durant la pose du soin
  - Pour le yaourt nature on peut choisir un yaourt grec qui sera encore plus nourrissant
- La sensation de fraîcheur est très agréable et le masque se pose très facilement.

### 2. Pendant le shampoing: on ajoute un œuf

Après avoir rincé notre masque, on ajoute tout simplement un œuf (*qui va avoir une action sur la brillance, la résistance et la douceur*) à notre shampoing habituel



### 3. Entre chaque shampoing : on applique de l'huile de coco ou de l'hydrolat d'Aloe vera sur les pointes et demi-longueurs

- En début de journée, si on a prévu d'aller piquer une tête dans l'eau ou bien lorsque l'on sent que nos cheveux en ont besoin, appliquer un peu d'huile végétale de coco sur les pointes et demi-longueurs. Il faut en mettre très peu pour éviter l'effet gras et ainsi obtenir un léger effet wavy *tendance*.
- On peut aussi choisir d'appliquer de l'hydrolat d'Aloe vera (*qui va lisser et assouplir*) sur les pointes et demi-longueurs



Cette petite routine capillaire m'a permis de prendre soin naturellement [sans me ruiner] de mes cheveux que j'ai mal traité entre les baignades et le soleil. En plus c'est rapide à faire et très efficace ! Je continue de l'effectuer car il faut prolonger les soins même après les vacances !

*A bientôt,*

*Mélanie, votre conseillère bien être en Salle de Bain Zôdio  
Cesson*

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez  
vous sur [zodiosphere.fr](http://zodiosphere.fr)