

SOMMAIRE

Introduction	06
Suivez le guide	08

PARTIE 1 100 COIFFURES

CHAPITRE 1 AU QUOTIDIEN

Boucle basse	14
Demi-queue avec boucle	14
Bun en épi de blé	16
Bun flou	18
Bun flou avec foulard	18
Tresse basse torsadée	20
Queue de cheval torsadée	20
Demi-bun	22
Ondulations effet plage	24
Torsade sur cheveux lâchés	26
Tresse africaine sur cheveux lâchés	26
Boucles au naturel	28
Topsy tail	30
Tresse serpent	32
Tresse headband	34
Serre-tête tressé	34
Queue de cheval tressée	36
Tresse en épi de blé	38
Chignon en épi de blé	38
Topsy tail bohème sur le côté	40
Tresse topsy tail	40
Cheveux raides	42

CHAPITRE 2 EN SORTIE

Chignon torsadé	46
Crête en chignons	46
Queue de cheval nouée	48
Tresse floue sur le côté	50
Bun tressé	52
Bun danseuse tressé	52
Bun torsadé	54
Chignon bun torsadé	54
Bun haut en épi de blé	56
Bun à plusieurs épis	56
Chignon bun	58
Chignon bun bas	58
Brushing flou	60
Dutch braid sirène	62
Demi-dutch braid	62
Tresse dentelle	64
Tresse rock	66

CHAPITRE 3 POUR BOUGER

Couettes	70
Couettes tressées	70
Queue de cheval floue sur le côté	72
Queue floue avec couronne de fleurs	72
Queue de cheval haute	74
Demi-queue	74
Queue de cheval basse	76
Tresse africaine en queue de cheval	76
Dutch braid en queue de cheval	78
Tresse viking	78
Tresse africaine	80
Tresse africaine sur le côté	80
Queue tressée en épi de blé	82
Queue tressée	82
Torsades entrelacées	84
Queue de cheval chic	86
Queue de cheval chic sur le côté	86
Tresse africaine inversée en bun	88
Tresse africaine inversée en queue de cheval	88
Dutch braid	90

PARTIE 2 SOIN DU CHEVEU

CHAPITRE 4 **CHIC**

Bun bouffant	94
Bun bouffant tressé	94
Headband en torsade	96
Gibson tuck	96
Couronne tressée	98
Couronne en épi de blé	98
Bun fleur	100
Bun fleur en zigzag	100
Demi-queue bombée	102
Demi-queue ruban	104
Chignon banane	106
Victory rolls	108
Chignon ruche	110
Brushing glamour	112
Queue de cheval bombée	114
Bun Initiales BB	114
Rockabilly rétro	116
Queue de cheval bulles	118
Brushing Années folles	120
Faux carré	120

CHAPITRE 5 **ORIGINALES**

Chignon bas torsadé	124
Tresse africaine torsadée	124
Crête glamour	126
Double bun torsadé	128
Couronne de tresses africaines	130
Tresse africaine relevée	130
Dutch braid et chignon torsadé	132
Tresse Rodarte	134
Tresse Rodarte sur le côté	134
Tresse cascade	136
Crête dutch braid	138
Chignon dutch braid	138
Macarons tressés	140
Bun flou tressé	140
Dutch braid en demi-couronne ..	142
Demi-couronne tressée sur le devant	142
Bun infini	144
Tresse à cinq brins	146
Chignon roulé	148
Chignon roulé avec tresse en épi de blé	148
Nœud celtique	150

CHAPITRE 6 **PROBLÈMES ET SOLUTIONS**

Les règles d'or	156
Cheveux fins ou gras	158
Cheveux frisés ou secs	160
Cheveux plats	162
Cheveux épais	164
Produits capillaires	166
À faire / À bannir	170
Coloration	172
Des cheveux en bonne santé	174
Soins naturels	176
Traiter les cheveux à problèmes	178
Outils et accessoires	180
Glossaire	184
Contributions	186
Crédits photographiques	188
Index	190
Remerciements	192