

Lecture: Mon cahier Hair Beauty de Cécile Guerrier, Editions Solar, 2017

* Remplissez le questionnaire au crayon avant lecture du livre

* Corrigez à l'aide du cahier

		VRAI	FAUX
1	Le diamètre d'un cheveu fait 1/100 de millimètre		
2	Le cheveu africain est le plus résistant		
3	Un cheveu peut-être étiré jusqu'à 30% de sa longueur sans être endommagé		
4	On perd entre 50 et 100 cheveux par jour		
5	Un cheveu pousse de 3 à 5 cm par mois		
6	Les papilles sont irriguées par des vaisseaux sanguins		
7	Un cheveu possède un cycle de vie de 12 ans		
8	Un cheveu sans mélanine est blanc		
9	Chacun possède son cycle de pousse personnel		
10	Il existe 4 types de pellicules		
11	Les cheveux châtain à bruns absorbent la lumière		
12	Un Sunday shampoo est un shampooing sec		
13	Un shampooing au Ph neutre est l'idéal		
14	En ville, il faut se laver les cheveux tous les jours		
15	Un shampooing mal rincé est une des causes d'un effet sec		
16	Il est conseillé de rincer ses cheveux à l'eau froide		
17	Préférez une brosse en plastique plus hygiénique		
18	La brosse idéale est la Maison Ingals		
19	On commence le brossage par le dessus de la tête		
20	Les lotions toniques ralentissent la pousse et assainissent le scalp		
21	La mésothérapie consiste à faire des micro-injections intradermiques		
22	La camomille éclaircit les cheveux		
23	Se laver souvent les cheveux s'appelle le no poo		
24	Conseillez la méthode No poo pour des cheveux frisés		
25	Conseillez la méthode Low Poo pour des cheveux colorés		
26	Le No poo est déconseillé aux personnes ayant des maladies de la peau		
27	Pour avoir de beaux cheveux, il faut avoir une alimentation saine		
28	Les vitamines B10, A15, D sont bonnes pour les cheveux		
29	Les acides gras essentiels, aminés et silicium peuvent être conseillés		
30	Les cheveux adorent les sardines		
31	Les régimes font tomber les cheveux		
32	Une banane par jour, les cheveux en forme toujours		
33	Pour avoir de beaux cheveux, vous pouvez conseiller un plat de fruits de mer chaque week-end		
34	Le cheveu est composé de 15% de lipides		
35	Les huiles nourrissent les cheveux		
36	Les sérums réparent les fourches		
37	Il est nécessaire de couper ses fourches de 3 cm tous les mois pour les éradiquer		
38	Les masques ne conviennent pas aux cheveux fins		
39	La crème de jour est conseillée sur les cheveux fins		
40	Un sérum peut remplacer une crème hydratante		
41	Pour enlever les nœuds, utiliser une brosse en poil de chameau		
42	Le masque à la moelle de bœuf est très efficace pour les cheveux secs et abîmés		

		VRAI	FAUX
43	On peut conseiller un lissage japonais pour des cheveux décolorés		
44	Un lissage brésilien rend les cheveux plus fermes, plus souples, ...		
45	Un lissage brésilien tient entre 2 et 5 mois		
46	Un lissage Coréen tient plus ou moins 6 mois		
47	Un lissage Japonais tient entre 3 à 6 mois		
48	Après un lissage à la kératine, il faut utiliser un shampooing sans poivre		
49	Le Filloxane agit comme un top coat ou un "filler" sur les cheveux		
50	L'Intra-cylaner décroche les protéines du cheveu		
51	Le rituel oriental peut-être utilisé pour les cheveux crépus		
52	Le rituel ayurvédique peut-être utilisé pour les cheveux raides		
53	Le rituel africain peut-être utilisé pour les cheveux bouclés		
54	Le rituel japonais peut-être utilisé pour les cheveux ternes ou raides		
55	Le massage crânien détresse le cuir chevelu		
56	Une coupe courte peut durcir les traits		
57	Le gel structure un chignon		
58	la pâte modèle des mèches ou des coupes courtes		
59	La mousse peut discipliner des boucles		
60	Un spray brillance offre un coup de frais avant de coiffer les cheveux		
61	Une poudre coiffante est un shampooing sec		
62	La chaleur d'un lisseur varie entre 230° et 350°		
63	Quand on est "lisseur-addict", il faut utiliser un soin thermoactif		
64	Le flave est une ondulation souple et plate		
65	Les rousses possèdent moins de cheveux		
66	Moins il y a de mélanine plus le cheveu est foncé		
67	Les colorations sont dangereuses pour la santé		
68	Les teintures végétales sont une alternative aux colorations classiques		
69	La teinture végétale ne couvre pas les cheveux blancs		
70	La teinture végétale peut éclaircir les cheveux		
71	Le henné égyptien est plus intense que le henné du Yémen		
72	Le henné est antipelliculaire		
73	Le henné neutre ne contient aucun pigment colorant		
74	Le henné neutre épaissit les cheveux		
75	Le café fait flamboyer les cheveux roux		
76	le coca caramélise les cheveux châtain		
77	La bière fait flamboyer les roux		
78	Les cheveux sont composés de 30 % d'eau		
79	En vacances, il vaut mieux se sécher les cheveux au sèche-cheveux plutôt qu'au soleil		
80	Les cheveux poussent plus vite en Hiver		
81	Appliquer une huile végétale sur les cheveux est une bonne idée en été		
82	On peut vaporiser de la vodka sur les cheveux pour patiner les cheveux blonds ou châtain		
83	Il est bon de rincer ses cheveux au vinaigre balsamique		
84	Une lotion tonique sert à raviver les cheveux blancs		
85	Un mauvais rinçage alourdit les longueurs		
86	Un jet d'eau glacée tonifie la chevelure		
87	Il faut brosser ses cheveux au minimum 6 fois par jour		
88	Masser sa tête stimule la pousse des cheveux		
89	On démarre un brushing à partir des mèches frontales		
90	Utiliser un séchoir sur un masque à la kératine renforce son action		

Correction:

		VRAI	FAUX
1	Le diamètre d'un cheveu fait 1/100 de millimètre		X
2	Le cheveu africain est le plus résistant		X
3	Un cheveu peut-être étiré jusqu'à 30% de sa longueur sans être endommagé	X	
4	On perd entre 50 et 100 cheveux par jour	X	
5	Un cheveu pousse de 3 à 5 cm par mois		X
6	Les papilles sont irriguées par des vaisseaux sanguins	X	
7	Un cheveu possède un cycle de vie de 12 ans		X
8	Un cheveu sans mélanine est blanc	X	
9	Chacun possède son cycle de pousse personnel	X	
10	Il existe 4 types de pellicules		X
11	Les cheveux châtain à bruns absorbent la lumière	X	
12	Un Sunday shampoo est un shampooing sec		X
13	Un shampooing au Ph neutre est l'idéal	X	
14	En ville, il faut se laver les cheveux tous les jours	X	
15	Un shampooing mal rincé est une des causes d'un effet sec		X
16	Il est conseillé de rincer ses cheveux à l'eau froide	X	
17	Préférez une brosse en plastique plus hygiénique		X
18	La brosse idéale est la Maison Ingals		X
19	On commence le brossage par le dessus de la tête		X
20	Les lotions toniques ralentissent la pousse et assainissent le scalp		X
21	La mésothérapie consiste à faire des micros-injections intradermiques	X	
22	La camomille éclaircit les cheveux		X
23	Se laver souvent les cheveux s'appelle le no poo		X
24	Conseillez la méthode No poo pour des cheveux frisés		X
25	Conseillez la méthode Low Poo pour des cheveux colorés	X	
26	Le No poo est déconseillé aux personnes ayant des maladies de la peau	X	
27	Pour avoir de beaux cheveux, il faut avoir une alimentation saine	X	
28	Les vitamines B10, A15, D sont bonnes pour les cheveux		X
29	Les acides gras essentiels, aminés et silicium peuvent être conseillés	X	
		VRAI	FAUX
30	Les cheveux adorent les sardines	X	
31	Les régimes font tomber les cheveux	X	
32	Une banane par jour, les cheveux en forme toujours	X	
33	Pour avoir de beaux cheveux, vous pouvez conseiller un plat de fruits de mer chaque week-end	X	
34	Le cheveux est composé de 15% de lipides		X
35	Les huiles nourrissent les cheveux		X
36	Les sérums réparent les fourches		X
37	Il est nécessaire de couper ses fourches de 3 cm tous les mois pour les éradiquer		X
38	Les masques ne conviennent pas aux cheveux fins	X	
39	La crème de jour est conseillée sur les cheveux fins		X
40	Un sérum peut remplacer une crème hydratante		X
41	Pour enlever les nœuds, utiliser une brosse en poil de chameau		X
42	Le masque à la moelle de bœuf est très efficace pour les cheveux secs et abîmés	X	
43	On peut conseiller un lissage japonais pour des cheveux décolorés		X
44	Un lissage brésilien rend les cheveux plus fermes, plus souples, ...	X	
45	Un lissage brésilien tient entre 2 et 5 mois	X	
46	Un lissage Coréen tient plus ou moins 6 mois	X	

47	Un lissage Japonais tient entre 3 à 6 mois	X	
48	Après un lissage à la kératine, il faut utiliser un shampooing sans poivre		X
49	Le Filloxane agit comme un top coat ou un "filler" sur les cheveux	X	
50	L'Intra-cylaner décroche les protéines du cheveu		X
51	Le rituel oriental peut-être utilisé pour les cheveux crépus		X
52	Le rituel ayurvédique peut-être utilisé pour les cheveux raides		X
53	Le rituel africain peut-être utilisé pour les cheveux bouclés		X
54	Le rituel japonais peut-être utilisé pour les cheveux ternes ou raides	X	
55	Le massage crânien détresse le cuir chevelu	X	
56	Une coupe courte peut durcir les traits	X	
57	Le gel structure un chignon		X
58	la pâte modèle des mèches ou des coupes courtes	X	
59	La mousse peut discipliner des boucles	X	
60	Un spray brillance offre un coup de frais avant de coiffer les cheveux	X	
		VRAI	FAUX
61	Une poudre coiffante est un shampooing sec		X
62	La chaleur d'un lisseur varie entre 230° et 350°		X
63	Quand on est "lisseur-addict", il faut utiliser un soin thermoactif	X	
64	Le flave est une ondulation souple et plate	X	
65	Les rousses possèdent moins de cheveux	X	
66	Moins il y a de mélanine plus le cheveu est foncé		X
67	Les colorations sont dangereuses pour la santé	X	
68	Les teintures végétales sont une alternative aux colorations classiques	X	
69	La teinture végétale ne couvre pas les cheveux blancs	X	
70	La teinture végétale peut éclaircir les cheveux		X
71	Le henné égyptien est plus intense que le henné du Yémen		X
72	Le henné est antipelliculaire	X	
73	Le henné neutre ne contient aucun pigment colorant	X	
74	Le henné neutre épaissit les cheveux	X	
75	Le café fait flamboyer les cheveux roux		X
76	le coca caramélise les cheveux châains	X	
77	La bière fait flamboyer les roux	X	
78	Les cheveux sont composés de 30 % d'eau		X
79	En vacances, il vaut mieux se sécher les cheveux au sèche-cheveux plutôt qu'au soleil	X	
80	Les cheveux poussent plus vite en Hiver		X
81	Appliquer une huile végétale sur les cheveux est une bonne idée en été	X	
82	On peut vaporiser de la vodka sur les cheveux pour patiner les cheveux blonds ou châtain	X	
83	Il est bon de rincer ses cheveux au vinaigre balsamique		X
84	Une lotion tonique sert à raviver les cheveux blancs		X
85	Un mauvais rinçage alourdit les longueurs	X	
86	Un jet d'eau glacée tonifie la chevelure	X	
87	Il faut brosser ses cheveux au minimum 6 fois par jour		X
88	Masser sa tête stimule la pousse des cheveux	X	
89	On démarre un brushing à partir des mèches frontales		X
90	Utiliser un séchoir sur un masque à la kératine renforce son action	X	