

8 SECRETS DE BARBIERS POUR UNE BELLE BARBE

L'entretien de la barbe n'a jamais été aussi facile : ces huit astuces de soin de la barbe vous offriront une pilosité faciale resplendissante.

01 Tout d'abord, soyez patient.



Une barbe épique est le résultat d'un bon self-control. Lorsque vous commencez à cultiver votre barbe, résistez à l'envie de la tailler ou de la coiffer et laissez-la intacte pendant les 4 à 6 premières semaines. Cela permettra aux poils de pousser uniformément (certains poussent plus vite que d'autres) et vous aidera à choisir un style qui convient à sa longueur et à sa densité. **Un mode de vie sain, une bonne alimentation et de l'exercice peuvent aider à accélérer un peu le processus.**

[COMMENT ENTREtenir UNE BARBE NAISSANTE ?](#)

02 Adoptez un style de barbe adapté à la forme de votre visage.



Tel un animal sauvage, une barbe doit être en harmonie avec son environnement. Après le premier mois de croissance, **n'hésitez pas à consulter notre barbier en ligne. Il vous aidera à choisir un style final qui ira avec la forme de votre visage.** Votre barbe sera plus belle, et vous aussi.

[CONSULTER NOTRE BARBIER EN LIGNE](#)

03 Savoir comment (et quand) tailler.



La taille est essentielle pour une barbe bien entretenue, même si vous prévoyez de la faire pousser. **Investissez dans une tondeuse de qualité et trouvez la bonne technique adaptée à votre plan.** Pour trouver la bonne tondeuse pour vous, vous pouvez consulter notre article *Quelle est la meilleure tondeuse à barbe pour vous ?*

[QUELLE EST LA MEILLEURE TONDEUSE POUR VOUS ?](#)

04 Lavez votre barbe régulièrement.



Ceci est particulièrement important dans les premiers stades de pousse, d'autant plus que les aliments et les cellules de la peau piégés peuvent exacerber les démangeaisons. Il ne s'agit pas seulement des poils, mais aussi de la peau en dessous. **Laver sa barbe est une des étapes les plus importantes pour prendre soin de ses poils.** Nettoyez-la plusieurs fois par semaine avec un shampoing pour barbe, qui sera plus respectueux de la peau de votre visage qu'un shampoing classique, puis séchez-la délicatement, c'est à dire sans frotter. Tapotez simplement pour éviter frisottis et pointes fourchues.

[EN SAVOIR PLUS SUR LE SHAMPOING À BARBE](#)

05 Aimez votre huile à barbe.



Certaines huiles à barbe sont trop grasses. D'autres sont trop brillantes. D'autres encore sont trop sèches. **Testez et vous saurez quand c'est la bonne.** Petit instant pub : l'huile à barbe Sapiens est formulée à base d'huile de ricin, de jojoba ou encore d'argan pour favoriser la pousse du poil, hydrater et nourrir le poil en profondeur. Et ça, sans sensation de gras.

[EN SAVOIR PLUS SUR L'HUILE À BARBE](#)

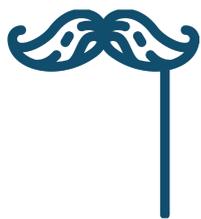
06 Apprenez à dompter votre barbe.



Une coupe régulière maintiendra la forme que vous avez choisie, mais ce n'est pas le seul moyen de garder votre barbe nickel. **Un brossage ou peignage quotidien va faire rentrer les poils tenaces dans le rang, les entraînant à pousser dans le bon sens.** Vous pouvez même aller plus loin avec un baume à barbe structurant. Pour savoir quand brosser et/ou quand peigner, rendez-vous sur notre article *La différence entre une brosse et un peigne à barbe.*

[LA DIFFÉRENCE ENTRE BROsse ET PEIGNE À BARBE](#)

07 N'oubliez pas la moustache.



À moins que vous n'ayez choisi un collier de barbe - ce qui se respecte - faire pousser une barbe épique signifie également faire pousser une belle moustache. **Vous pouvez garder votre 'stache assez soignée avec de minuscules coupes tous les trois à quatre jours pour éloigner les poils égarés.** Concentrez-vous sur la zone autour de votre philtrum (la zone sous votre nez) avec une paire de ciseaux à barbe et gardez-la naturellement sculptée avec un peu de baume à barbe ou une cire à moustache.

[COMMENT BIEN TAILLER UNE MOUSTACHE](#)

08 Faites le plein.



Vous ne pouvez pas construire une maison sans briques, et il en va de même pour les poils du visage. **Votre barbe est composée de protéines et de graisses, mais elle dépend également fortement des vitamines B5, B3 et B9.** Cela signifie des viandes maigres, des noix, des jaunes d'oeufs, du lait et beaucoup de légumes. Si vous êtes sérieusement engagé, vous pouvez également compléter votre alimentation avec un supplément de biotine. Si vous souhaitez en savoir plus sur la pousse de la barbe, rendez-vous sur notre article *Combien de temps faut-il pour faire pousser une barbe ?*

[COMBIEN DE TEMPS POUR FAIRE POUSSER UNE BARBE ?](#)