THE CAMDEN ART OF BEARDCARE

Notre manuel pour votre routine individuelle de soins de la barbe

Table des matières

1 À quoi il faut t'attendre

2 Pourquoi une routine de soin de la barbe ?

3 Step by step : nos recommandations de soin
3.1 Clean it Up : le nettoyage adéquat
3.2 Avec délicatesse : huile et baume à barbe
3.3 Peigner le lion : brosse et peigne
3.4 Mouillée : raser et soigner

4 Ta routine individuelle

The Camden Art of Beardcare: Notre manuel pour votre routine individuelle de soins de la barbe

Première édition 2020

Camden Barbershop Company
Hähnchenweg 10b
51588 Nümbrecht
Allemagne

www.camdenbarbershop.com

1. À QUOI IL FAUT T'ATTENDRE

À quoi il faut t'attendre

Peu importe qui tu es, une chose est sûre : tu portes une barbe. Et tu veux t'occuper de cette barbe. Tu es peut-être déjà un professionnel expérimenté et tu penses ne plus rien avoir à apprendre sur la routine parfaite de soin de la barbe. Ou peut-être aimes-tu ta barbe, mais tu ne t'en occupes pas vraiment, car tes cheveux ont la priorité. Ou peut-être souhaites-tu te laisser pousser la barbe, mais tu ne veux pas de démangeaisons, de contours mal dessinés et de commentaires stupides...

Nous voulons te fournir un manuel qui t'aidera à passer du type « on va laisser pousser et on verra » à un professionnel de la barbe, qui sait exactement ce qu'il veut, comment il le veut et ce qui lui convient le mieux. Car il n'est pas toujours facile d'avoir la vision d'une barbe bien entretenue lorsque la pilosité de ton propre visage semble t'échapper et que tu souhaites attraper ton rasoir immédiatement. Mais que tu aies une barbe pleine, une moustache ou une barbe de trois jours, nous te donnons le guide ultime d'une barbe qui vaut la peine d'être contemplée.

Parce que les bons soins sont essentiels pour l'apparence, la santé et la forme de ton partenaire barbu.

Es-tu prêt ?

2. POURQUOI UNE ROUTINE DE SOIN DE LA BARBE ?

Pourquoi une routine de soin de la barbe ?

As-tu parfois l'impression que ta barbe fait ce qu'elle veut ? Eh bien, elle te rend ce que tu lui as donné. Par exemple, si tu ne peignes pas ta barbe régulièrement, elle prendra sa revanche avec des nœuds, si tu ne lui donnes pas l'humidité nécessaire, elle poussera dans tous les sens comme une motte d'herbe flétrie.

Un petit brossage de temps en temps et un coup d'huile de barbe ne feront pas ressortir le meilleur de ta barbe. Mais avec une routine bien rodée, tu connaîtras rapidement le succès avec peu d'efforts (et de temps). Et c'est ce que tu veux, n'est-ce pas ?

Il est important que tu soignes ta barbe avec une routine adaptée à tes besoins pour obtenir le meilleur résultat. Ce qui peut sembler peu pratique et épuisant au début, sera payant au plus tard lorsque tu te regarderas dans le miroir en allant au travail ou à l'université et que tu pourras te féliciter d'avoir une barbe bien soignée.

En outre, la bonne routine « je chouchoute ma barbe » se traduira en fin de compte par moins de travail (et de stress !). Parce qu'une fois qu'elle est apprivoisée, ton travail est facile.

La routine parfaite se caractérise par deux points clés : la régularité (qui l'aurait cru ?) et la sélection des bons produits. C'est la seule façon de garantir que ta barbe reçoive l'amour qu'elle mérite.

Les soins de la barbe rendent-ils ma barbe pleine, douce et bien soignée ?

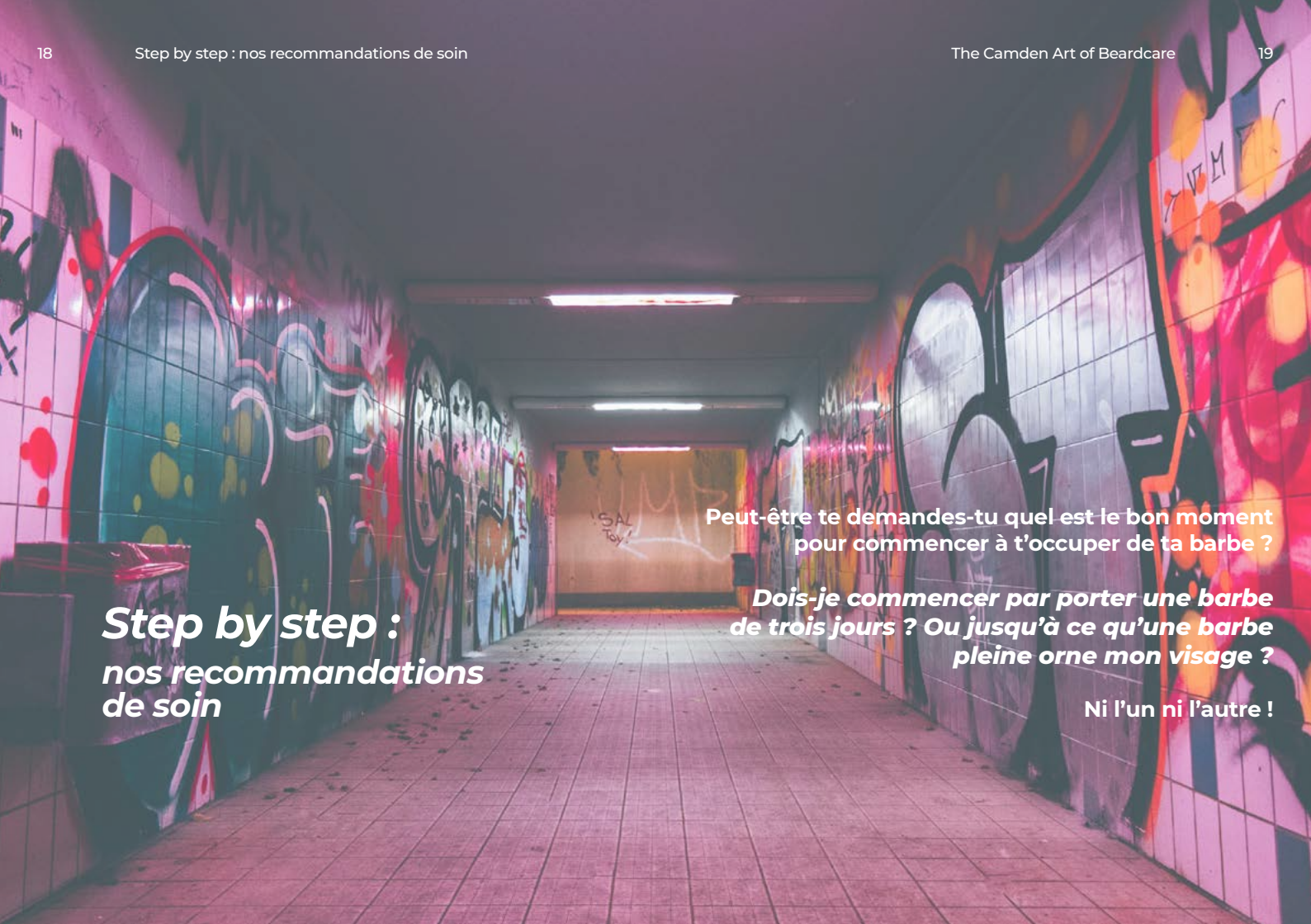
L'une des questions les plus fréquentes concernant la bonne « routine d'entretien de la barbe » est de savoir se elle permet d'assouplir la barbe. Pour te rassurer :

la réponse est oui.

Il est essentiel que tu comprennes comment fonctionnent les poils de barbe. Par rapport à nos cheveux et aux poils de notre corps, les poils de barbe ne poussent pas très longs. Ils ne poussent que quelques mois avant de tomber et d'être remplacés. (À titre de comparaison : les cheveux poussent pendant environ six ans.) En outre, les poils de barbe sont généralement plus fermes. Ils ont donc besoin d'une humidité suffisante pour rester souples.

Savais-tu aussi que la composition folliculaire des poils de barbe fait qu'il y a plus de glandes sébacées parmi elles ? Ce sont des porteurs de parfums propres à notre corps, appelés phéromones. L'odeur, qui était importante pour la reproduction dans le passé, est maintenant relativement vite perçue comme forte. **Un lavage régulier est donc essentiel pour une barbe bien soignée et parfumée.** Mais ici, c'est comme choisir le bon programme de lavage à la machine à laver — tu peux faire mal les choses et dans le pire des cas, le résultat est rêche et sans volume. C'est pourquoi nous aimerions t'expliquer dans ce qui suit ce à quoi tu dois faire attention lorsque tu t'occupes de ta barbe.

3. STEP BY STEP : NOS RECOMMANDATIONS DE SOIN



Step by step : nos recommandations de soin

Peut-être te demandes-tu quel est le bon moment pour commencer à t'occuper de ta barbe ?

Dois-je commencer par porter une barbe de trois jours ? Ou jusqu'à ce qu'une barbe pleine orne mon visage ?

Ni l'un ni l'autre !

Le soin de la barbe doit commencer dès que tu prends la décision de te laisser pousser la barbe. Si tu commences immédiatement à t'occuper de la première pousse de ta future barbe, elle peut continuer à pousser magnifiquement et sainement. En outre, ta peau, qui disparaît lentement mais sûrement sous la barbe, restera bien soignée et nourrie, afin que tu puisses éviter les désagréables démangeaisons de la croissance dès le début. Et plus tôt tu commenceras, plus vite tu auras développé ta routine.

Quelle est la meilleure façon de procéder ?

Tu as bien fait de demander. Et tu as encore mieux fait de lire ce livre. Car nous allons à présent te montrer les points les plus importants à partir desquels tu peux composer ta routine individuelle.

Step by Step

Clean it up :
Lave et nettoie ta barbe avec un shampoing spécial pour la barbe ou avec un shampoing doux de la pharmacie.

Avec délicatesse :
En fonction de tes besoins, tu dois faire pénétrer une huile ou un baume pour barbe de haute qualité dans la barbe 1 à 2 fois par jour pour la rendre souple et lui donner la brillance nécessaire.

Dompter le lion :
Avec une brosse à barbe ou d'un peigne à barbe, tu apportes un soin et une forme supplémentaires et tu enlèves les impuretés gênantes de ta barbe.

Mouillée :
Même dans le plus beau des jardins, la haie doit être taillée de temps en temps afin qu'elle puisse déployer sa véritable beauté. Cela vaut surtout pour les contours. Et avec une coupe régulière, tu peux enlever les poils saillants, donner du volume à ta barbe et assurer un ensemble bien soigné.

Mais maintenant, examinons en détail les différentes étapes.

Clean it Up : le nettoyage adéquat

Tu veux donc vraiment entrer dans les mystères des soins de la barbe. Très bien. Nous allons commencer par la première étape : le nettoyage.

Puis-je simplement utiliser mon shampoing normal pour la laver ?

Tu peux certainement essayer. Ta barbe ne sera certainement pas aussi lisse qu'avec un shampoing spécial pour barbe, parfaitement adapté aux besoins des poils de barbe. N'oublie pas : les poils de barbe sont plus épais et ont besoin de plus d'humidité que tes cheveux.
Avec des produits 3:1 pour la tête, le corps et en fait toute autre partie du corps, nous, les hommes, sommes en fait réduits à notre revendication de praticabilité. Et qui aime être réduit ? Ce n'est pas de la vanité que de comprendre que les différentes parties de notre corps ont besoin de soins différents. Tout comme ton visage a besoin d'être soigné différemment du reste de ton corps, tes poils de barbe exigent la même chose. Et tu verras qu'il vaut la peine de faire l'effort supplémentaire pour être à la hauteur.

L'essence : ton shampoing de barbe

En comparaison, les shampoings classiques sont conçus pour dégraisser la peau et les cheveux et éliminer les saletés les plus grossières. C'est pourquoi de nombreux produits contiennent des agents de surface très agressifs qui moussent bien, mais qui enlèvent aussi une grande partie de l'humidité et des nutriments naturels de ta barbe. Si tu te laves la barbe avec ces produits, elle peut rapidement sembler sèche et pailleuse. L'huile de barbe après une douche peut aider, mais pourquoi détruire quelque chose d'abord et le reconstruire ensuite ?

Avec l'utilisation d'un shampoing spécial pour la barbe, tu n'entreras pas dans ce cercle vicieux. Veille à ce qu'ils aient des propriétés douces et hydratantes et soient donc conçus pour le soin particulier de tes poils de barbe (N'oublie pas : les poils de barbe sont différents de tes cheveux). En nettoyant régulièrement ta barbe, tu t'assures qu'elle est douce et propre, qu'elle sent bon et que la peau sous ta barbe est soignée. Dans le même temps, tu évites aussi les démangeaisons gênantes.

En cas d'urgence : si tu n'as pas de shampoing de barbe à portée de main...

Nous savons à quel point la vie quotidienne est stressante, que les délais de livraison ne correspondent parfois pas à ton cycle de consommation et que les gens sont tout simplement désorganisés. Mais pas besoin de paniquer. Si tu n'as pas de shampoing pour le soin de la barbe à portée de main, ce n'est pas la fin du monde, car tu n'as pas besoin de te laver la barbe avec du shampoing tous les jours de toute façon. Pour la nettoyer, il suffit de le laver à l'eau claire et de n'utiliser du shampoing que tous les quelques jours. Non seulement c'est pratique et économique, mais cela permet également de maintenir la teneur naturelle en graisse des poils de barbe.

Avec délicatesse : huile et baume à barbe

Quel est le goût des pâtes sans pesto ? Vraiment sec. Comment est votre barbe sans huile de barbe ? Vraiment sèche.

Tu peux imaginer l'huile de barbe comme le Saint Graal des soins de la barbe. Ne t'inquiète pas, il ne s'agit pas d'une renaissance religieuse, mais plutôt d'un retour en douceur de ta barbe. Et pourtant : sans huile ou baume pour la barbe, ta routine n'est pas un soin. Presque chaque guide que tu ouvriras, chaque barbier qui te coiffera la barbe et chaque boutique en ligne que tu visiteras te dira à quel point l'utilisation d'huile ou de baume est importante pour ta pilosité faciale.

C'est bon, j'ai compris : mais pourquoi en ai-je besoin ?

L'huile et le baume sont LES armes miraculeuses pour une barbe bien soignée et parfumée. Ils rendent ta barbe douce et lisse, lui donnent de l'éclat, préviennent les démangeaisons et les pellicules. Cela semble convaincant, n'est-ce pas ? Allez, c'est ce que tu cherches, non ? Ah, on te tient maintenant. Si tu appliques aussi une telle huile de barbe une ou deux fois par jour, selon tes besoins, alors ... wow, tu as atteint le Saint Graal des soins de la barbe.

En choisissant une huile ou un baume à barbe, fais attention à :

Une bonne huile de barbe est composée d'ingrédients naturels. Elle n'a besoin que d'huiles végétales de haute qualité. Les différentes huiles ont des propriétés différentes, selon le rapport de mélange. L'huile d'argan favorise l'élasticité des cheveux, l'huile d'amande apaise les irritations et les inflammations de la peau, l'huile de ricin accélère la cicatrisation des blessures... Ne tombe pas dans le piège des produits dopants bon marché ! Et d'ailleurs, l'utilisation des huiles essentielles permet de se passer de parfum.

Comment utiliser correctement de l'huile de barbe

Venons-en maintenant à ce qui est probablement la partie la plus passionnante de ce chapitre. Comment utiliser correctement l'huile de barbe ?

Il est généralement recommandé d'appliquer et d'effectuer un massage avec l'huile de barbe directement après le nettoyage. La barbe nettoyée et la peau en dessous absorberont beaucoup plus facilement les composants de l'huile et tu ne feras pas pénétrer la saleté dans la barbe.

Tu préfères une texture solide ?

En fonction de la longueur et de la structure de la barbe ainsi que de tes préférences personnelles, le **baume** à barbe est un complément utile ou même un substitut à l'huile de barbe. Comparé à l'huile, le baume à barbe est un produit solide et contient du beurre végétal et/ou de la cire d'abeille.

La cire a la propriété utile de recouvrir les poils comme une couche protectrice, ce qui les protège contre l'humidité, surtout pendant la saison froide et humide, et peut également empêcher ta barbe d'avoir une pousse trop dynamique.

Les huiles essentielles (comme l'huile de bois de cèdre utilisée dans notre baume) assurent également des soins de la peau appropriés (et un parfum agréable au nez). Le baume à barbe, un produit génial ?

Utilisation simple

Le baume à barbe est très facile à appliquer : du bout des doigts, retire une partie du baume de la boîte et frotte-le avec tes mains jusqu'à ce qu'il devienne liquide. C'est important, car sinon il ne peut pas être appliqué sur la barbe. Ensuite, masse le baume dans les poils de ta barbe, en veillant à ce qu'il soit bien réparti. Il est préférable d'utiliser une brosse à barbe pour t'aider à obtenir une répartition parfaite. Et le résultat est impressionnant : le baume de barbe peut donner de la profondeur et de la structure à tes poils, comme tu l'as peut-être remarqué grâce à ta cire pour les cheveux. Au final, ta barbe aura l'air non seulement soignée, mais aussi plus épaisse.

Attends, mais ai-je besoin des deux ? Comment l'utiliser ?

Lequel des deux produits te convient ? Eh bien, cela dépend entièrement de toi et de ta barbe. Mais ce que nous pouvons te dire, c'est que, d'après notre expérience, la combinaison de l'huile et du baume donne souvent les meilleurs résultats en matière de soins. Les deux produits ont des propriétés individuelles et des avantages différents selon la structure des poils et l'impact sur l'environnement. L'important, c'est que cela te fasse du bien. Le reste est secondaire.

Peigner le lion : brosse et peigne

Si tu penses que les brosses sont réservées aux femmes, nous sommes désolés de te décevoir. Les brosses ou les peignes à barbe sont des outils souvent sous-estimés pour le soin quotidien de la barbe. Car sans l'utilisation d'une brosse, ta barbe ne sera jamais soignée comme tu le souhaites.

Il va falloir me le prouver

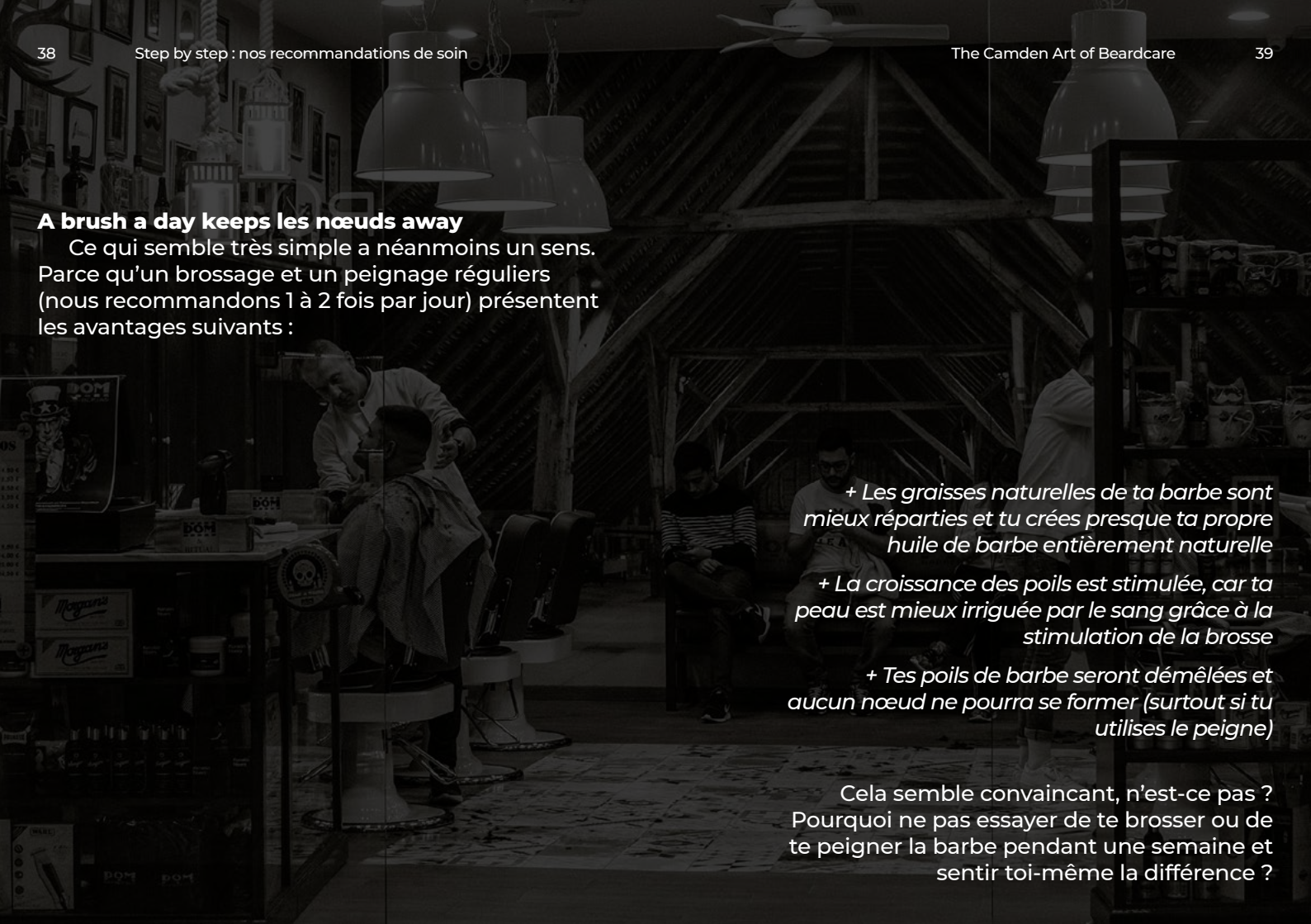
Challenge accepted ! Pour t'aider à comprendre pourquoi il est si important de les utiliser, nous allons d'abord examiner de plus près les fonctions des deux assistants quotidiens.

La **brosse à barbe** est principalement utilisée pour les barbes plus courtes. Avec elle, tu peux idéalement distribuer de l'huile de barbe et du baume à barbe dans ta barbe. Les poils de la brosse de différentes longueurs permettent d'atteindre les poils de barbe ainsi que la peau en dessous. Le brossage de ta barbe est un micro-massage qui contribue également à stimuler la circulation sanguine de la peau du visage et favorise ainsi naturellement la pousse de tes poils.

Un **peigne à barbe** est l'adversaire idéal contre les nœuds gênants et les saletés grossières sur les barbes plus longues. Et maintenant, attention : un peigne à barbe a deux rangées de dents. De cette façon, tu as toujours ta barbe sous contrôle.

Vous êtes encore en train d'exagérer la non ?

Nous savons nous-mêmes combien il est difficile de soigner et de coiffer sa barbe. Plus tes outils de toilettage sont pratiques, plus ta routine de soin de la barbe sera rapide et efficace — et au final, tu en profiteras encore plus. Les deux rangées du peigne permettent à tout barbu de se sentir à l'aise lorsqu'il se peigne : qu'il ait une barbe fine et douce ou une barbe ferme et crépue. Le côté grossier peigne et démêle tes poils de barbe dans un premier temps sans les abimer, tandis que le côté fin donne la touche finale au look de ta barbe.



A brush a day keeps les nœuds away

Ce qui semble très simple a néanmoins un sens. Parce qu'un brossage et un peignage réguliers (nous recommandons 1 à 2 fois par jour) présentent les avantages suivants :

+ Les graisses naturelles de ta barbe sont mieux réparties et tu crées presque ta propre huile de barbe entièrement naturelle

+ La croissance des poils est stimulée, car ta peau est mieux irriguée par le sang grâce à la stimulation de la brosse

+ Tes poils de barbe seront démêlées et aucun nœud ne pourra se former (surtout si tu utilises le peigne)

Cela semble convaincant, n'est-ce pas ? Pourquoi ne pas essayer de te brosser ou de te peigner la barbe pendant une semaine et sentir toi-même la différence ?

Mouillée : raser et soigner

Même dans le plus beau des jardins, la haie doit être taillée de temps en temps afin qu'elle puisse déployer sa véritable beauté. C'est pareil avec ta barbe. Si tu ne veux pas faire pousser une jungle, un rasage régulier des contours et du cou est essentiel.

À quelle fréquence dois-je le faire ?

Cela varie. Encore une fois, cela dépend de ta barbe individuelle. Ce qui importe ici, c'est la vitesse à laquelle ta barbe pousse et le moment où tu commences à te sentir mal à l'aise parce que la forme te gêne ou parce que trop de poils dépassent. Cela peut être une fois par semaine ou tous les quelques jours. Ici aussi, ton bien-être est la priorité absolue. Sinon, tout le temps et les efforts que tu investis dans ta routine de soin risquent d'être gaspillés. Ce n'est pas ce que tu veux, si ?

Pre-Shave : sors ton blaireau

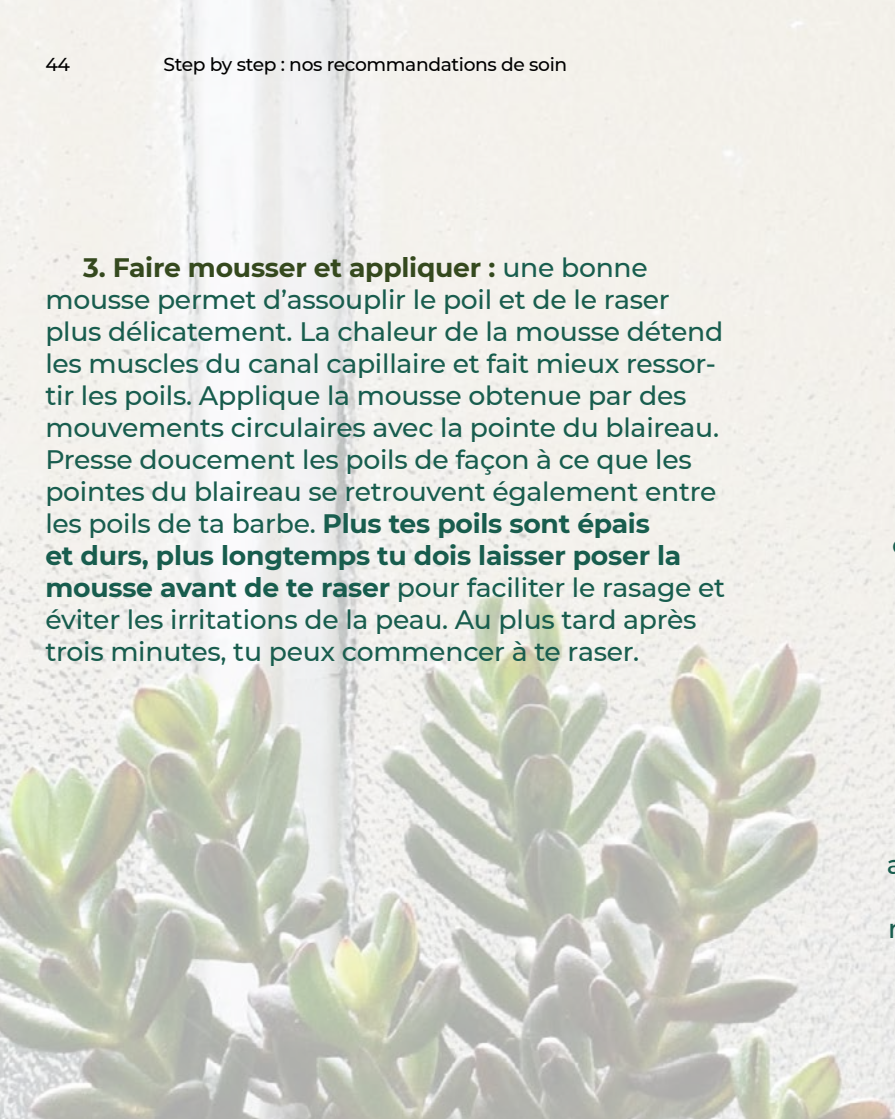
Mais avant de commencer à te raser, tu dois préparer ta peau de manière optimale pour que le rasage se déroule dans la détente. Nous t'expliquons comment faire dans la suite de ce document.

1. La préparation de la préparation : avant de faire tremper ta barbe, assure-toi qu'elle est exempte de graisse ou de crème, sinon le trempage des poils sera empêché. Ainsi, après t'être lavé le visage, tu peux commencer à appliquer la mousse.

2. Pour faire mousser : avant d'appliquer la mousse, il faut la faire mousser. Veille à utiliser un savon ou une crème à raser de haute qualité, car ils doivent non seulement permettre à ta lame de glisser de façon optimale, mais aussi prendre soin de ta peau. Même le meilleur rasage provoque inévitablement des micro blessures et souvent de petites coupures. Ta peau ne devrait pas avoir à lutter contre des produits coupants, même s'ils sont confortablement recouverts de mousse à la sortie de la boîte et s'ils glissent très bien. Pour fabriquer de la mousse à raser à partir de savon ou de crème à raser, il suffit d'avoir un blaireau et un bol. Les vrais professionnels fournissent un bol à raser, mais une tasse ou un bol de céréales propre provenant de la cuisine fera également l'affaire. Humidifie ton blaireau avec de l'eau chaude. Mets ton savon à raser dans le bol ou mets une petite quantité de crème à raser dedans. Fais mousser le produit par des mouvements circulaires jusqu'à obtenir une mousse ferme et stable.

Attention : si le blaireau est trop mouillé, il dilue trop ta mousse. Il est donc préférable de commencer avec moins d'eau dans les poils du blaireau et d'en ajouter si nécessaire. Au bout de 30 secondes maximum, tu devrais avoir assez de mousse chaude pour deux rasages.

3. Faire mousser et appliquer : une bonne mousse permet d'assouplir le poil et de le raser plus délicatement. La chaleur de la mousse détend les muscles du canal capillaire et fait mieux ressortir les poils. Applique la mousse obtenue par des mouvements circulaires avec la pointe du blaireau. Presse doucement les poils de façon à ce que les pointes du blaireau se retrouvent également entre les poils de ta barbe. **Plus tes poils sont épais et durs, plus longtemps tu dois laisser poser la mousse avant de te raser** pour faciliter le rasage et éviter les irritations de la peau. Au plus tard après trois minutes, tu peux commencer à te raser.



Old School Shaving avec un rasoir droit

Si tu as déjà rendu visite à un barbier, tu auras remarqué qu'il utilise généralement un rasoir droit pour raser les contours. Avec la lame simple et nue d'un tel rasoir, il est possible de travailler très précisément. Si tu en prends bien soin, tu peux aussi utiliser un tel rasoir pour te raser toute ta vie. Il existe des rasoirs droits avec des lames à réaffûter et d'autres à utiliser avec des lames interchangeables. Bien qu'elles doivent être remplacées régulièrement, elles sont plus durables, moins chères et plus tranchantes que les lames d'un rasoir ordinaire. En combinaison avec le savon de rasage et le blaireau assortis, ton kit de démarrage de rasage est complet pour le moment. **Tes avantages : des contours nets, des économies et la conscience tranquille en ce qui concerne l'environnement.** C'est pourquoi nous voulons te montrer comment fonctionne le rasage avec un rasoir droit.

Sur le fil du rasoir : voici comment tenir et guider le rasoir

Ton visage est prêt, il est donc temps de passer aux choses sérieuses : l'utilisation du rasoir. Pour que tout se passe bien, il est essentiel d'avoir la bonne pratique pour éviter les blessures ou les irritations désagréables.

Il est préférable de tenir le rasoir avec le pouce, l'index et le majeur. Tu obtiendras un rasage plus doux si tu le fais en plusieurs passages. Lors du premier passage, la lame est d'abord guidée dans le sens du poil, puis en travers et enfin dans le sens inverse de la croissance.

Des grimaces pour lisser

La zone du visage à raser doit maintenant être tendue. Tu peux le faire avec ta main libre, en faisant des grimaces ou en gonflant ton visage. Ainsi, en plus des contours parfaits, tu auras aussi un drôle de coup de foudre pour toi-même — y a-t-il une meilleure façon de commencer la journée ? Difficile à croire.

Important : ne déplace le couteau qu'à un angle de 30 à 40 degrés par rapport à la surface de la peau. Si tu le gardes trop plat, tu peux te blesser. Si tu la tiens trop raide, la lame déchirera plus le poil qu'elle ne le coupera.

« Sidekick » du poignet

Pour un meilleur rasage, on se rase avec un mouvement du poignet. Assure-toi que la lame est aussi tranchante que ton esprit et que tu ne la pousses pas trop fort. (AÏE !)

Pour un rasage complet du visage avec le rasoir, nous te recommandons d'adopter une approche progressive. Passe des surfaces lisses de ton visage à des zones plus difficiles. Il est important de ne pas te mettre de pression et de ne pas avoir de grandes attentes envers toi-même. **Prends ton temps et mets-toi à l'épreuve.** Si tu veux être en sécurité, tu peux d'abord t'entraîner sur un ballon. (Si tu as des souvenirs d'anniversaires d'enfants dans les années 90, tu comprendras l'allusion.)

Et ensuite ?

Bien sûr, le plaisir ne s'arrête pas lorsque tu poses le rasoir, car maintenant, les soins appropriés sont cruciaux pour le résultat global. **Tout d'abord :** apaise la peau avec de l'eau fraîche pour refermer un peu les pores et éliminer les derniers restes de mousse à raser et de poils. Ensuite, il faut l'essuyer doucement avec une serviette propre. Tu peux maintenant commencer à appliquer les soins.

Lors du choix d'un produit après-rasage approprié, ton type de peau joue le rôle le plus important. Ta peau est-elle plutôt sèche, sensible ou robuste ? Est-ce que ça brûle après le rasage ? Demande-toi également quels sont les produits que tu préfères : souhaites-tu un produit parfumé ou sans parfum ? Le produit doit-il contenir de l'alcool ou non ? Car selon ton choix, tu bénéficieras de différents effets et actions sur ta peau. Il faut faire des essais et des erreurs jusqu'à ce que tu trouves le produit qui te convient. Un après-rasage, par exemple, apaisera la peau (tu le sais certainement déjà si tu as été chez un barbier). Un baume et une lotion cicatrisent et hydratent la peau et une crème hydratante redonne à la peau sèche l'hydratation nécessaire. **Les produits après-rasage aident donc à désinfecter, rafraîchir, soigner et hydrater ta peau.** Ainsi, même un effet de brûlure dû au rasage peut être rapidement apaisé.

4. TA ROUTINE INDIVIDUELLE

Ta routine individuelle

Nous avons dit beaucoup de choses dans les dernières pages. Maintenant c'est à toi de jouer, car comme tout dans la vie, le projet « soin de la barbe » ne fonctionne que si tu t'en occupes régulièrement.

À quelle fréquence dois-je entretenir ma barbe ?

C'est une bonne question. En principe — comme pour toute autre forme de soins — tu ne verras des résultats que si tu le fais régulièrement. Le point positif est que toutes les étapes ne doivent pas être faites tous les jours. Le plus important est le nettoyage quotidien, car c'est là que les peaux mortes et la saleté sont éliminées de ta barbe. Selon ton type de poil, l'huile ou le baume pour barbe sont également une partie importante des soins quotidiens. Moins souvent, il faut la raser et la couper. La coupe de la barbe peut faire partie de ta routine selon ton goût et ton style personnels.

Sois astucieux

Si tu trouves difficile de développer des routines — pas de panique. Avec un peu d'auto-illusion, tu deviendras un pro du soin de barbe plus vite que tu ne peux dire huile de barbe. Comment faire ?

Place ta trousse de soin de barbe bien en évidence dans ta salle de bain. Cela te rappellera inévitablement tous les matins et tous les soirs de ne pas oublier ta barbe. Tu verras — bientôt, tu te brosseras, te peigneras, t'huileras et te couperas la barbe aussi régulièrement que tu te brosses les dents. Et ton sourire blanc et lumineux sera accompagné d'une belle barbe.

Fais-toi plaisir

Accorde-toi les quelques minutes par jour pour t'occuper de ta barbe et, en fin de compte, de toi-même. Sois fier de ta barbe et traite-la avec amour — tu en seras récompensé. Dans quelques semaines seulement, tu porteras une barbe épique, sur laquelle les hommes et les femmes se retourneront dans la rue.

Table des illustrations

Titre: Oriol Pascual
Pp. 1; 21; 59: AP x 90
P. 5: Leo Foureaux
P. 9: @insecure_frames
P. 11: Victoria Quirk
P. 13: Guillaume Piolle
P. 17: Hin Bong Yeung
P. 19: Rachael Marker
Pp. 23; 25: Ronny Sison
P. 27: Alexander Tsang
P. 29: Jake Weirick
P. 31: Craig Whitehead
P. 33: E L
P. 35: Juan Pablo Donadías
P. 37: Mario A. Pena
P. 39: cottonbro
P. 41: Mitchell Luo
P. 43: Luther Bottrill
P: 45: Jon Tyson
P. 47: Dane Deaner
P. 49: Brunel Johnson
P. 53: elias_daniel
P. 55: Justin Chrn
P. 57: Emma Paillex

www.camdenbarbershop.com