Siwak
Smile, It's Sunnah

LE GUIDE SIWAKSMILE

Le guide des *28 jours*

Retrouver votre blanc naturel, pas à pas : la routine, vos bâtons de siwak, ce qui tache le plus et comment suivre vos progrès.

2 gestes par jour · **Calendrier à cocher** · **Suivi de vos progrès**

OFFERT PAR SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



BIENVENUE

28 jours pour voir *la différence*

Le café, le thé et le tabac laissent des taches à la surface des dents. Elles ne partent pas en un jour, mais elles partent avec une routine simple et régulière. Ce guide vous donne cette routine, et quelques repères pour suivre vos progrès.

Gardez-le sous la main, imprimez la page du calendrier, et cochez chaque jour. Le reste, vous le verrez dans votre miroir.

Jamil et Maxene, cofondateurs de SiwakSmile

1 Pourquoi les dents se tachent, et ce qui tache le plus p. 3

2 La méthode en deux gestes p. 4

✦ Le dossier : le siwak, l'arbre brosse à dents p. 5

3 Bien utiliser votre siwak p. 6

4 Quand changer de bâton p. 7

5 Suivre vos progrès p. 8

6 Votre calendrier des 28 jours p. 9

7 Ce que la régularité change, et vos questions p. 10

8 Ils ont commencé p. 11

9 Commencer vos 28 jours p. 12

CHAPITRE 1

01

Pourquoi vos dents *se tachent*

Ce qui ternit un sourire, ce sont surtout des taches de surface : des pigments qui s'accrochent à l'émail, jour après jour. C'est sur elles que la routine agit.

Ce que la routine retire

- Les taches de surface laissées par le café, le thé et le tabac.
- Les dépôts récents, dès les premiers brossages.
- Un sourire terne qui retrouve son blanc naturel avec la régularité.

Ce qu'elle ne promet pas

- Changer la couleur naturelle de l'émail : aucune étude ne le montre.
- Un résultat identique pour tout le monde : il dépend de vos taches et de votre régularité.
- Un effet définitif : les taches reviennent avec les habitudes.

Ce qui tache le plus

Les quatre grandes sources de taches de surface. Vous n'avez pas à arrêter : la routine les tient à distance.

Café
Le plus courant. Plusieurs tasses par jour s'additionnent vite.

Thé
Ses pigments se fixent à l'émail, tasse après tasse.

Tabac
Des taches tenaces, jaunes à brunes.

Boissons teintées
Les sodas foncés, entre autres.

L'astuce de la journée : gardez un bâton de siwak dans son étui et passez-le cinq minutes après votre café de midi. Un geste discret, qui s'ajoute au brossage du matin et du soir.

CHAPITRE 2

02

La méthode en *deux gestes*

Pas de matériel compliqué, pas de gouttière. Deux gestes qui se complètent : le dentifrice au siwak matin et soir, le bâton dans la journée.



Matin et soir

3 minutes

Le dentifrice au siwak

Une petite quantité sur la NanoBrosse, puis trois minutes sur toutes les faces, jusqu'aux gencives. Retournez le sablier : il compte pour vous.

Les fibres et la silice du siwak décrochent les taches ; le PAP+, sans peroxyde d'hydrogène, dissout les pigments qui restent.



Dans la journée

5 minutes

Le bâton de siwak

Une racine naturelle de *Salvadora persica*, utilisée depuis des siècles. Ses fibres nettoient dent par dent, n'importe où : au bureau, en voiture, après un café.

Le siwak complète le brossage au dentifrice. Il ne le remplace pas.

Régularité

Tous les jours compte plus que longtemps. Le calendrier p. 9 est là pour ça.

Douceur

Brossez sans appuyer, en petits mouvements. La NanoBrosse est extra-souple.

Suivi

Votre miroir suffit. Une photo souvenir si vous le souhaitez, p. 8.

LE DOSSIER

Le siwak, *l'arbre brosse à dents*

Un morceau de racine de *Salvadora persica*, un arbuste des régions sèches. Épluché puis mâché, son bout s'ouvre en petite brosse. On s'en sert pour se brosser les dents depuis des siècles, du Maghreb jusqu'en Inde.



Salvadora persica, planche de William Roxburgh, vers 1795 (domaine public).



Épluchée et mâchée, la pointe s'ouvre en brosse.

Sa carte d'identité

NOM BOTANIQUE	*Salvadora persica*
AUTRES NOMS	Miswak, arak, « arbre brosse à dents ». Peelu au Pakistan et en Inde.
OÙ IL POUSSE	De l'Afrique du Nord et de l'Est à la péninsule arabique, l'Inde et le Pakistan.
PARTIE UTILISÉE	La racine, taillée en bâton de 15 à 20 cm.
SON GOÛT	Boisé, un peu piquant et poivré quand il est frais.
NOS BÂTONS	Récolte fraîche au Pakistan, emballés un par un.

Ce que contient le bâton

Fibres végétales

Elles forment la brosse et décrochent les dépôts, dent par dent.

Silice

Légèrement abrasive, elle aide à frotter les taches de surface.

Composés soufrés

Ils donnent le goût piquant. Étudiés pour leur action sur les bactéries.

Tanins, chlorures, fluor

Présents en petites quantités. Le fluor ne suffit pas : gardez un dentifrice fluoré.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES

Une synthèse de 10 essais cliniques (Ramli et al., 2022) : seul, le siwak retire la plaque aussi bien qu'une brosse à dents. Ajouté au brossage, il fait mieux que la brosse seule.

UNE TRADITION

Dans la tradition musulmane, se brosser les dents au siwak est une sunna. C'est l'histoire derrière notre devise : *Smile, It's Sunnah*.

CHAPITRE 3

03

Bien utiliser *votre siwak*

Quatre étapes, cinq minutes. La première fois paraît inhabituelle ; au bout de trois jours, c'est un réflexe.

1

Préparer

Retirez l'écorce sur environ 1 cm, à une extrémité.

2

Former la brosse

Mâchez doucement la pointe jusqu'à ce que les fibres s'écartent en une petite brosse.

3

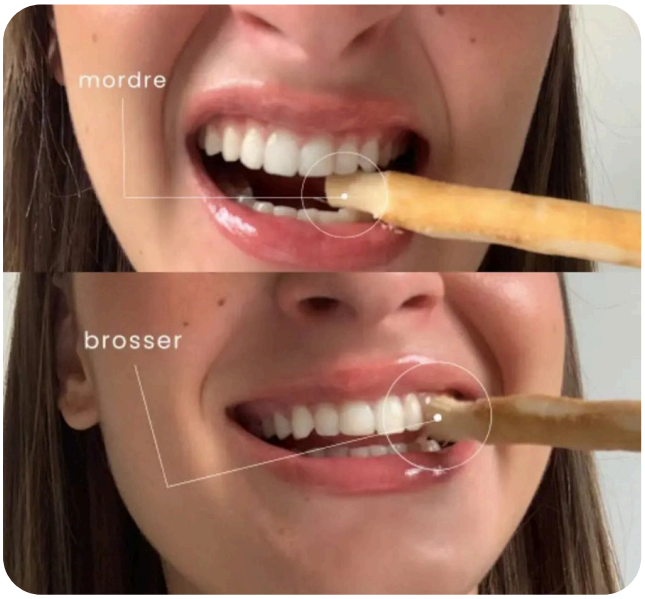
Brosser

Brossez doucement de la gencive vers la dent, face par face, pendant cinq minutes.

4

Ranger

Rincez le bâton à l'eau claire et rangez-le dans son étui, à l'abri de la chaleur.



Les erreurs à éviter

- Frotter fort à l'horizontale : allez de la gencive vers la dent.
- Garder une pointe usée : coupez-la chaque jour (chapitre 4).
- Laisser le bâton à l'air ou au soleil : il sèche et durcit.
- Remplacer le dentifrice par le bâton : ils vont ensemble.

CHAPITRE 4

04

Quand changer *de bâton*

Un bâton de siwak se raccourcit au fil des jours : c'est normal, c'est même le signe qu'il travaille. Voici son cycle de vie.

J1
Retirez 1 cm d'écorce et formez la brosse.

Chaque jour
Coupez la pointe usée, formez une nouvelle brosse.

~J10
Les fibres s'émoussent : passez au bâton suivant.

4 bâtons
Environ six semaines avec le Kit.

Les signes qu'il faut changer

- Les fibres restent écrasées, même après les avoir mâchées.
- Le bâton devient trop court pour être tenu confortablement.
- Le goût piquant a disparu.

Le garder frais

- Après usage, rincez-le et rangez-le dans son étui.
- Loin de la chaleur et du soleil.
- S'il sèche, trempez la pointe dans l'eau, jamais plus de 24 heures.



Pourquoi des bâtons frais, emballés un par un

Un siwak resté longtemps à l'air sèche et devient cassant. Les nôtres viennent de récoltes fraîches et sont emballés individuellement pour rester souples jusqu'à l'ouverture. Ouvrez-en un à la fois.

CHAPITRE 5

05

Suivre *vos progrès*

Le meilleur repère, c'est vous. Regardez votre sourire dans le miroir au fil des jours : si vos dents vous paraissent plus blanches, c'est gagné.

Votre miroir, au quotidien

- Un coup d'œil le matin, après le brossage.
- Pas de jugement d'un jour à l'autre : les changements se remarquent sur quelques semaines.
- Notez ce que vous voyez dans la case « Mes notes » du calendrier.

Une photo, si vous voulez

Prenez une photo souvenir le premier jour, puis une autre quand vous en avez envie, par exemple à la fin des 28 jours.

C'est juste pour vous. Les couleurs des dents ne ressortent pas toujours fidèlement en photo : fiez-vous d'abord à ce que vous voyez.



Le secret, c'est la régularité

Deux brossages par jour et cinq minutes de siwak, tous les jours. Le calendrier de la page suivante vous aide à tenir le rythme : une case cochée, c'est un pas de plus.

Envie de partager ?

Si vous êtes content du résultat, envoyez-nous votre sourire sur WhatsApp au 07 60 81 04 10. On adore les voir.

06

Votre calendrier *des 28 jours*

Cochez chaque geste, jour après jour. Collez cette page près de votre miroir.

☐ Matin (3 min) ☐ Soir (3 min) ☐ Siwak (5 min)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Semaine 1	**J1 · départ** ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J2 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J3 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J4 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J5 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J6 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J7 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak
Semaine 2	J8 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J9 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J10 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J11 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J12 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J13 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J14 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak
Semaine 3	J15 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J16 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J17 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J18 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J19 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J20 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J21 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak
Semaine 4	J22 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J23 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J24 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J25 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J26 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	J27 ☐ matin ☐ soir ☐ siwak	**J28 · bravo** ☐ matin ☐ soir ☐ siwak

Changement de bâton

Bâton 1 : J1 · Bâton 2 : vers J11 · Bâton 3 : vers J21 · Bâton 4 : vers J31

Mes notes

.....

.....

.....

CHAPITRE 7

07

Ce que la régularité *change*

Trois repères simples pour suivre votre progression. Chacun avance à son rythme.

DÈS LE PREMIER BROSSAGE

La sensation de propre est immédiate

Le brossage aide à décrocher les dépôts récents et laisse la bouche plus nette.

AUTOUR DE DEUX SEMAINES

L'éclat commence à se révéler

Plus la routine est régulière, plus les taches s'effacent et plus la teinte s'uniformise.

APRÈS 28 JOURS ET AU-DELÀ

Gardez l'habitude

Le dentifrice et le siwak se complètent pour entretenir le résultat sur le long terme.

Vos questions

Mes dents sont sensibles. Je peux suivre la routine ?

La formule est sans peroxyde d'hydrogène. Si vos dents sont très sensibles, commencez une fois par jour pendant une semaine, puis passez à deux.

Le siwak remplace-t-il ma brosse à dents ?

Non. Il la complète : le dentifrice au siwak matin et soir, le bâton dans la journée.

Et les enfants ?

Dès 6 ans, une quantité de la taille d'un petit pois, avec un adulte à côté. En dessous de 6 ans, demandez à votre dentiste.

Que se passe-t-il après 28 jours ?

Le Kit dure environ six semaines. Ensuite, la Recharge prend le relais : un dentifrice, quatre bâtons, une NanoBrosse. Les taches reviennent avec les habitudes ; la routine les tient à distance.

Une question qui n'est pas ici ?

Écrivez-nous sur WhatsApp au 07 60 81 04 10 ou à contact@siwaksmile.com. C'est nous qui lisons.

CHAPITRE 8

08

Ils ont *commencé*

Des clients qui ont suivi la routine et nous ont envoyé leurs photos. Chaque résultat est individuel : il dépend des taches de départ et de la régularité.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

« Je bois 5 à 6 café par jour donc je ne vous raconte pas le changement remarquable »

Anouar · avis Trustpilot

★★★★★

« Je buvais beaucoup de café et mes dents avaient jauni. Avec le siwak et le dentifrice au siwak, j'ai vite vu la différence, elles sont plus blanches et propres. »

Selyan Aoudia · avis Trustpilot

★★★★★

« J'ai essayée beaucoup de dentifrice de ce genre mais je pensais pas être aussi satisfaite. »

Nare Keklik · avis Trustpilot

★★★★★

« Très bon dentifrice, goût frais et très agréable »

Doha · avis Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 sur Trustpilot**

Plus de 10 000 clients

CHAPITRE 9

09

Commencer *vos 28 jours*

Tout ce qu'il faut pour suivre ce guide est réuni dans une seule boîte.



Le Kit 28 jours

34,90 €

au lieu de 38,80 € en valeur séparée

- Dentifrice au siwak 75 ml, environ six semaines
- 4 bâtons de siwak frais, environ dix jours chacun
- 2 étuis de poche
- La NanoBrosse Clean+, extra-souple
- Le sablier de 3 minutes

Je commence mes 28 jours

Kit seul · 6 semaines

34,90 €

Achat unique.

Kit + 1 Recharge · 12 semaines

54,90 €

au lieu de 64,80 €

Pour continuer sans interruption. 1 Recharge = 1 dentifrice, 4 bâtons, 1 NanoBrosse.

LE PRIX LE PLUS BAS

Le Rituel

29,90 €

puis 24,90 € toutes les 6 semaines

Le Kit aujourd'hui, puis une Recharge toutes les 6 semaines. Sans engagement, arrêt en un clic.

60 jours satisfait ou remboursé

Pas convaincu ? Un message, on vous rembourse, vous gardez le Kit. Sur votre première commande.

Expédié de Nice

Sous 48 h ouvrées.

Prix en vigueur en octobre 2026.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Merci de votre confiance.

Une question, un doute, une photo à nous montrer ? Écrivez-nous, c'est nous qui lisons.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Boutique
siwaksmile.com

Voir le Kit 28 jours · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · siège à Paris, préparation et expédition à Nice