Il te suffit de verser de l'eau trois fois sur ta tête, puis de verser l'eau sur ton corps ; ainsi, tu te seras purifiée.

Umm Salamah (qu'Allah l'agrée) dit : « Je dis : " Ô, Messager d'Allah ! J'ai l'habitude de tresser mes cheveux ; dois-je les défaire pour me laver suite à un rapport charnel (dans une version : et après les règles) ? - Il dit : Non ! Il te suffit de verser de l'eau trois fois sur ta tête, puis de verser l'eau sur ton corps ; ainsi, tu te seras purifiée. " »
[Authentique] [Rapporté par Muslim]

Umm Salamah (qu'Allah l'agrée) relate qu'elle avait l'habitude de se faire des tresses. Elle demanda donc au Prophète (sur lui la paix et le salut) comment elle devait faire pour se laver quand elle était en état d'impureté majeure, [suite à un rapport charnel ou après les règles] : devait-elle défaire ses tresses pour que l'eau arrive jusqu'à l'intérieur des cheveux ? Il dit : « Non ! Il te suffit de verser de l'eau trois fois sur ta tête » : [défaire tes tresses] n'est pas nécessaire, il te suffit de verser de l'eau sur ta tête trois fois, en remplissant à chaque fois tes deux mains. Il faut que tu sois quasi-certaine que l'eau soit bien arrivée jusqu'à ton cuir chevelu. Peu importe que l'eau pénètre l'intérieur des cheveux ou non, car si cela était nécessaire, il aurait exigé de défaire les tresses pour s'assurer que l'eau arrive jusqu'à l'intérieur des cheveux. « Trois fois » : ce chiffre n'est pas restrictif, ce qui est requis, c'est que l'eau arrive jusqu'au cuir chevelu. Si on y arrive en une seule fois, alors les trois fois sont recommandées. Par contre, si l'eau n'est pas arrivée jusqu'au cuir chevelu, il est obligatoire de la verser encore, même plus de trois fois, jusqu'à en être pratiquement sûr. « Puis tu verses l'eau sur toi » : sur tout ton corps. Dans le récit rapporté par ʿÂ'ishah (qu'Allah l'agrée), il est dit : « Puis tu verses l'eau sur ta tête. » « Ainsi, tu te seras purifiée » de l'état d'impureté majeure. En conclusion, le Prophète (sur lui la paix et le salut) lui a répondu qu'elle n'avait pas à défaire ses tresses pour le lavage qui suit un rapport ou la fin des règles. Il lui suffit de verser de l'eau à deux mains, trois fois sur sa tête et de verser de l'eau sur tout son corps. En agissant de la sorte, elle sera purifiée de l'état d'impureté majeure.

http://sunnah.global/hadeeth/fr/show/10030