

Beauté au naturel

6 recettes estivales

Avec Julien Kaibeck, fondateur du mouvement «Slow Cosmétique», on découvre une sélection de recettes à réaliser soi-même, aussi gourmandes qu'efficaces pour se sublimer tout l'été.

TEXTES ET RECETTES JULIEN KAIBECK, SOPHIE TRENTESSEUX
COORDINATION ÉMILIE SADRE

POUR LA PEAU SÈCHE

UN BAUME FONDANT À LA COCO

Ce baume fondant est réparateur à souhait, et très gourmand. Idéal après le bronzage, la baignade... ou après les vacances !

La recette (pour un pot de 50 g)

- Faites fondre dans un bain-marie **2 c à s de beurre de karité bio, 2 c à s d'huile de coco bio de Bioflore.**
- Ajoutez **1 c à s d'huile macérât de calendula bio.** Quand le mélange est homogène, **retirez du feu.**
- Remuez avec une spatule et ajoutez lors du refroidissement **10 gouttes d'huiles essentielles au total** au choix parmi : **ylang-ylang, géranium, petit grain bigarade, ou lavande vraie.**
- **Laissez reposer 24 heures au réfrigérateur** puis conservez 2 mois à température ambiante dans un pot ou un bocal hermétique à l'abri de l'air et de la lumière, et de la chaleur.
- Lors de l'utilisation, **faites fondre une noix de baume sur la peau en massant le corps.**

Pourquoi ça marche ?

- **L'huile vierge et bio de coco assouplit, assainit et protège la peau** grâce aux acides gras complexes qu'elle contient.
- Le **beurre de karité** qui y est ajouté en fait un baume qui répare et aide à la cicatrisation.

Le produit star : l'huile de coco bio Bioflore (5,70 €/100 ml ; sur slow-cosmetique.com).



POUR LE CORPS

UN GOMMAGE À LA PRUNE

Ce gommage est non seulement parfait pour préparer la peau au soleil, mais on en mangerait tant il sent bon la pâte d'amandes!

La recette

- Dans un bol en bois ou en plastique, versez **1 c à s rase d'huile de prune d'Aquitaine Oden**.
- Ajoutez **1 c à s rase de sucre (très) fin ou de poudre d'amande alimentaire** (plus cher mais plus adapté si votre peau est très sensible).
- **Mélangez** pour obtenir une pâte.
- Emmenez le bol sous la douche, **et massez la peau mouillée à l'eau chaude avec la préparation**.
- **Massez pendant 2 minutes** au moins **les zones les plus sèches et rugueuses**.
- **Rincez à l'eau claire** et douchez-vous comme de coutume.

Pourquoi ça marche ?

- **Le sucre fin exfolie** à deux titres: ses grains gromment les peaux mortes, et la petite part d'acide glycolique qu'il libère en fondant «exfolie» enzymatiquement.
- **L'huile de noyaux de prune d'Aquitaine adoucit, hydrate et protège** la peau tout en la parfumant délicatement de façon naturelle.

Le produit star: l'huile de prune d'Aquitaine Oden (28 €/30 ml; sur slow-cosmetique.com).

POUR LE TEINT

UN MASQUE VITAMINÉ ABRICOT-PÊCHE

Ce masque assouplit la peau du visage et en révèle l'éclat, pour un effet bonne mine parfait avant de partir en vacances.

La recette (pour 1 utilisation)

- Dans un mixer/blender de petite taille, versez **1 c à s** généreuse de **yaourt entier bio nature**.
- Ajoutez **une pêche bio bien mûre** et pelée, coupée en morceaux.
- Versez **1 c à c d'huile de noyaux d'abricot de Saint Hilaire**.
- **Mixez le tout**. Si vous n'avez pas de mixer/blender, travaillez à la fourchette dans un bol en écrasant et mélangeant la pulpe du fruit aux autres ingrédients.
- **Allongez-vous** et placez un oreiller protégé d'une serviette sous votre tête.
- Appliquez **une couche du mélange un peu liquide** au pinceau **sur le visage démaquillé/nettoyé et le cou**.
- **Laissez poser 5 minutes**, puis appliquez **une seconde couche**.
- **Laissez poser 15 minutes**, puis **rincez**.

Pourquoi ça marche ?

- **Le yaourt exfolie en douceur** de façon enzymatique, et révèle l'éclat des cellules plus jeunes.
- **L'huile de noyaux d'abricot** apporte une dose d'**acides gras complexes** et de **bêta-carotène**: effet bonne mine!
- **La pêche écrasée apaise et adoucit** la peau grâce à ses enzymes et ses composés naturels.

Le produit star: l'huile de noyaux d'abricot de Saint Hilaire (7,05 €/50 ml; sur slow-cosmetique.com).

ATELIER BEAUTÉ

Amatrices d'ateliers beauté et bien-être axés sur des recettes naturelles, réjouissez-vous! **Sophie Trenteseaux** est la créatrice de **Makesenz**, concept d'ateliers qui proposent une alternative à la cosmétique industrielle, avec un retour à la nature, aux produits bruts avec une vraie valeur ajoutée pour la peau. Un petit avant-goût de ses recettes-minute? Volontiers...

Masque scrub à l'abricot

- Mixez 2 abricots bios bien mûrs.
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel.
- Ajoutez une pincée de poudre de gommage à base de noyaux d'abricot et mélangez le tout.
- Appliquez délicatement sur le visage et massez en mouvements circulaires en insistant un peu sur la zone T. Rincez avec un hydrolat de géranium ou fleur d'oranger.
- Résultat: une peau lumineuse, éclatante de santé!**

Eau de rinçage pour cheveux à l'orange

- Faites bouillir (pendant 5 minutes) 1 litre d'eau de source ou filtrée contenant 2 clous de girofle, 1 cuillère à café de thé bio et 1 écorce d'orange (entière) séchée.
- Filtrez et attendez que cela refroidisse.
- Appliquez sans rincer sur cheveux au préalable lavés et faites sécher vos cheveux à l'air libre.

Bain de pieds fraîcheur aux sels et citron

- Récupérez le jus filtré de 1 citron bio et versez-le dans une vasque d'eau fraîche.
- Ajoutez une poignée de sels d'Epsom ou de la mer Morte.
- Parsemez l'eau de quelques fleurs séchées de lavande ou de feuille de menthe.
- Plongez vos pieds et profitez durant 5 à 10 minutes.

Senz organise des ateliers à Bruxelles et Waterloo pendant tout l'été (et à la rentrée bien sûr) sur des thèmes aussi variés que les soins visages personnalisés, les savons, déodorants, démaquillants, etc. Découvrez l'agenda et les infos complètes sur fr.make-senz.be/collections/nos-ateliers.

Julien Kaibeck, fondateur de la « slow cosmétique »

Évoquer la "beauté et le bien-être au naturel", c'est forcément penser à Julien Kaibeck. Ce spécialiste des huiles essentielles et végétales est aussi un auteur à succès, et un chroniqueur bien connu sur nos écrans au temps des émissions de la RTBF *Sans Chichis* ou encore *Un gars, un chef*. Il a fondé le mouvement Slow Cosmétique qui milite pour une consommation plus raisonnable de la beauté, et qui aujourd'hui remet un label à des marques saines et écologiques. **Vous trouverez encore plus d'infos** et d'astuces dans son livre *Ma famille Slow Cosmétique*, un must disponible partout en librairies (± 21 € chez Leduc.s Editions).

