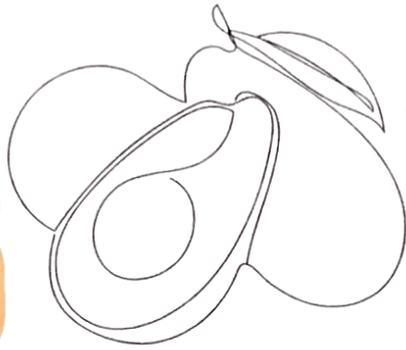


56



Utilisez les ingrédients de votre cuisine

Il n'est pas toujours nécessaire de courir en magasin pour prendre soin de sa peau. Miel, sucre, marc de café, huile d'olive... certains produits alimentaires disponibles dans vos placards possèdent des propriétés cosmétiques et peuvent servir à réaliser des gommages ou des masques rapides, économiques et naturels.

Comment faire?

Deux ingrédients – un sec et un liquide – suffisent pour confectionner un exfoliant naturel. « On peut, par exemple, fabriquer un gommage doux pour le corps en mélangeant un peu de sucre dans une huile végétale ou un lait corporel neutre », explique Pauline Dehecq, auteure d'un livre sur la cosmétique maison et créatrice de l'atelier-boutique Mademoiselle Biloba, à Lille. « Les recettes de masque hydratant à base de miel ou d'avocat écrasé sont aussi parfaites pour le visage », souligne-t-elle.

● **Économie réalisée:** 6 € sur un exfoliant acheté au supermarché, par exemple.

Le petit conseil en plus: utilisez du matériel propre et appliquez le soin sans attendre sur une peau propre.

Quelques ingrédients simples et de qualité, bio de préférence, suffisent à confectionner crèmes et masques maison.



Julien Kaibeck
Cosmétologue
et président de
l'association
Slow cosmétique

L'AVIS D'EXPERT

57

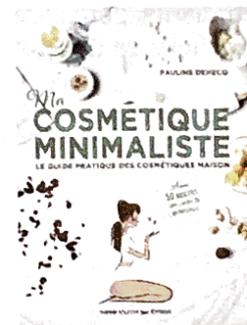
“Ne multipliez pas les produits”

— La slow cosmétique est un mode de consommation alternatif qui invite à consommer moins mais mieux, en privilégiant les ingrédients nobles et naturels. Dans sa salle de bains, on n'a pas besoin de multiplier les références. On peut donc faire des économies en utilisant un même produit pour plusieurs usages. Par exemple, un savon à froid surgras peut remplacer le gel douche, le shampooing et le nettoyant visage. De même, une huile végétale de jojoba, d'argan ou de noyaux d'abricot, riche en vitamines antioxydantes, peut servir à la fois de démaquillant et d'huile de beauté du soir. Pour le visage, une crème de jour suffit. La nuit, la peau n'étant pas agressée, elle n'a pas besoin de l'effet bouclier d'une crème. On peut donc se contenter d'appliquer une huile de beauté. Enfin, un bon gel d'aloë vera peut servir à la fois de masque hydratant liftant, de cataplasme apaisant et de soin après-shampooing démêlant.



Recettes beauté

Ma cosmétique minimaliste, par Pauline Dehecq, Thierry Souccar Éditions, 200 p., 16,90 €.



DOSSIER
FAMILIAL
Votre magazine évolue et devient

MERCI POUR
L'INFO

vos droits | vos démarches | votre argent

100 réflexes pour votre pouvoir d'achat



» conso » énergies » santé » culture » tech...

SANTÉ
Profitez de
8 séances psy
remboursées

SMS, E-MAILS
Ne vous
faites plus
arnaquer !

NOUVELLE AIDE
Jusqu'à 500 €
par mois pour
les jeunes

