

6 RECETTES VITES FAITES BIEN FAITES !

Cosmétiques maison

En congé ou juste pendant nos week-ends d'hiver, on se concocte des cosmétiques naturels de saison pour le corps et le visage... Tout bénéf' pour nous, notre portefeuille et la planète !

TEXTE EMILIE SADRE



CHANTILLY DE KARITÉ

Indications Cette texture dessert adoucit et nourrit intensément les zones sèches du corps.

Recette

- Chauffez dans un bol, au bain-marie, 3 c à s de beurre de karité.
 - Retirez-le du feu dès qu'il se ramollit et, après avoir posé le bol sur une plaque froide (ou dans un bain-marie de glaçons), fouettez-le jusqu'à obtenir une texture de chantilly.
 - Ajoutez 2 c à s d'huile de rose musquée ou d'églantier.
 - En option : ajoutez également 5 gouttes d'huile essentielle (rose de Damas, géranium, lavande vraie, petitgrain bigarade, ylang ylang ou santal).
 - Remuez puis versez dans un pot en verre ou plastique (la préparation se conserve ± 4 mois).
- Source : Julien Kaibeck.



GALET DE MASSAGE AUX HUILES

Indications Un petit cosmétique solide à emporter partout avec soi, sans risque de voir couler notre huile de massage dans notre trousse beauté.

Recette

- Mélangez 2 c à s de cire de soja et 2 c à s d'huile végétale au choix (olive, amande, noisette...). Réchauffez-les au bain-marie. Lorsque la préparation est fondue, retirez-la du feu.
 - En option, ajoutez 5 gouttes d'huiles essentielles au choix (voir recette de la chantilly).
 - Versez le mélange dans un petit moule en silicone et laissez-le se solidifier.
 - Au moment de l'utiliser, chauffez-le quelques instants entre vos mains pour optimiser la glisse.
- Source : Laetitia Crnkovic.

ON SUIT LA MOUVANCE

SLOW COSMÉTIQUE

Du nom donné à ce mouvement incarné par un label et une association en Belgique et en France. Pour Julien Kaibeck de l'asbl Slow Cosmétique, **réaliser ses cosmétiques n'est pas qu'un plaisir, c'est aussi une démarche pour consommer la beauté autrement, de façon simple, naturelle et raisonnée.**

Sur slow-cosmetique.com on peut se procurer les ingrédients nécessaires aux recettes.



GOMMAGE SUCRÉ-SALÉ

Indications Sous la douche, humidifiez le corps à l'eau chaude puis massez la préparation sur les zones rugueuses (coudes, genoux, talons...) et/ou les zones à exfolier. Rincez à l'eau tiède avant de sécher la peau.

Recette

- Dans un bol, mélangez 4 c à s de sucre en poudre (blanc ou roux), 1 c à s de sel de Guérande (fin) et 2 c à s d'huile végétale au choix (olive, noisette, amande douce, macadamia ou argan).
 - En option, ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, citron, orange douce ou menthe poivrée pour un effet frais.
 - La préparation s'utilise immédiatement, en une fois.
- Source : Julien Kaibeck.



Encore plus de recettes

- **Adoptez la Slow Cosmétique, Julien Kaibeck, éd. Leduc** Ce best-seller réédité offre plus de 60 recettes, des conseils et pistes pour adopter des routines éco-responsables
- **Je fabrique mes cosmétiques solides, Laetitia Crnkovic, éd. Larousse** Ce coffret contient 2 moules en silicone, 1 spatule, 1 bol et 4 boîtes en métal et 1 livret de recettes.
- **Alinessence.com** La créatrice de ce site, Aline Assadourian (diplômée en pharmacie avec une expertise en dermo-cosmétiques et aromathérapie), propose des cosmétiques de haute qualité avec une signature olfactive unique et des ateliers de cosmétiques faits maison.

MASQUE-GOMMAGE DÉTOX

Indications Un soin visage idéal après les fêtes. Profitez de la douceur purifiante de l'argile blanche, des vertus drainantes de la caféine et des pouvoirs antioxydants du thé vert pour retrouver une peau nette et lumineuse.

Recette

- Versez 1 grosse c à s d'argile blanche dans un bol et ajoutez-y 2 c à s d'infusion de thé vert ou matcha; mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Ajoutez 1 c à c de marc de café encore humide et mélangez.
- Appliquez la totalité du masque sur le visage - en évitant le contour des yeux - tout en massant délicatement pour exfolier.
- Laissez poser 10 minutes (ou juste avant que le masque ne devienne sec) puis retirez-le à l'aide d'un gant de toilette mouillé à l'eau froide.
- Séchez votre peau et appliquez votre crème habituelle.

Source : Aline Assadourian pour Alinessence.

MASQUE MINUTE À L'ANANAS, À L'ARGILE ET AU YAOURT

Indications Ce masque éclat express astringent est à consommer immédiatement et en une fois pour une fraîcheur et une efficacité optimales.

Recette

- Pelez et coupez 5 cubes d'ananas d'environ 2,5 cm.
- Ajoutez-y 2 c à s de yaourt grec et 2 c à s de jus d'aloë vera. Mélangez le tout au mixeur jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Transférez-le dans un bol et ajoutez ± 1/2 c à c de d'argile blanche, jusqu'à obtenir une consistance semi-épaisse de smoothie.
- Appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux, 3 à 5 minutes selon la sensation de tiraillement de la peau, avant de rincer à l'eau tiède.

Source : *Produits de beauté maison*, éd. Larousse.

BAUME À LÈVRES À L'ORANGE

Indications Un indispensable de saison à appliquer jusqu'à apaisement des lèvres sèches ou gercées.

Recette

- Faites fondre au bain-marie 1 c à s de beurre de karité avec 1 c à s d'huile végétale et 1/2 c à s de cire d'abeille. Mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit liquide.
 - Hors du feu, ajoutez 2 gouttes d'huile de germe de blé et 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce.
 - Versez la solution dans un petit pot et placez-le 20 minutes au frigo.
- Source : aroma-zone.com, le site expert en cosmétiques naturels. ●