



# Je fais mes produits de

RICHES EN ANTIOXYDANTS ET EN VITAMINES, LES FRUITS COMBATTENT LES RIDES, ASSAINISSENT ET ADOUCISSENT LA PEAU. EN MASQUE OU EN CRÈME, ILS SONT AUSSI UN ALLIÉ PRÉCIEUX. VOICI COMMENT EN FABRIQUER SOI-MÊME. **Genie Van de Noort**

S'il est indispensable de consommer des fruits pour avoir une alimentation équilibrée, on peut également les transformer en produits de beauté. Car, si les marques en glissent dans leurs formules, c'est nettement plus ludique et naturel de les faire soi-même. Quatre recettes pour des soins ciblés en rentrant du marché.

## Du citron en baume pour les mains

Déposez 26 g de beurre de cacao, 6 g de beurre de karité, 4 g de cire d'abeille et 4 g d'huile de germe de blé dans un bol supportant le bain-marie. Chauffez doucement pour que le mélange fonde puis remuez hors du feu en ajoutant 6 gouttes d'huile essentielle de citron. Versez le tout dans des moules à glaçons en silicone et laissez durcir. À faire fondre entre vos mains pour nourrir et blanchir vos ongles.

## De la fraise en masque exfoliant

Ouvrez une gélule d'écorce de saule blanc (en magasin diététique) et mélangez-la avec 4 grosses fraises écrasées. Ajoutez un jaune d'œuf, 2 cuillerées à café de miel et 2 gouttes d'huile essentielle d'encens. Mélangez. Épaississez la préparation avec un peu de farine de maïs. Étalez ce masque sur une peau mouillée, gardez-le dix minutes, puis rincez.

## De la pomme en lait démaquillant

Mélangez une tasse de lait de chèvre de 150 ml. avec 20 ml d'huile d'olive à l'aide d'un mixer, ajoutez une cuillère à café de vinaigre de cidre, puis agitez. Ce mélange se conservera dans un flacon à température ambiante pendant plusieurs semaines.

## De la banane en masque capillaire

Épluchez une banane et un avocat bien mûrs. Coupez en dés et passez au mixeur blender, ou bien

écrasez le tout à la fourchette et malaxez pour obtenir une pâte homogène. Répartissez la préparation sur cheveux humides préalablement lavés et faites pénétrer dans les cheveux. Entourez votre tête d'une serviette chaude et laissez reposer 10 à 15 mn. Rincez soigneusement à l'eau tiède.

● *Je fabrique mes cosmétiques*, de Sylvie Hampikian et Frédéric Chartrand Éditions Terre Vivante 12€ ● *150 Trucs et astuces de ma grand-mère*, Éditions Atlas, 28€ ● *Cosmétiques bio à faire soi-même*, de Catherine Bonnafous Éditions Charlot d'Or, 9,50€ ● *Mes créations nature*, Sélection Reader's Digest, 17,95€ ● *Nature beauté* de Nathalie Grosrey, Éditions Albin Michel, 12,90€

## LES FRUITS QUI ONT TOUT BON

### LA FRAISE POUR L'ÉCLAT

Riche en vitamines A, B, C et en minéraux, elle stimule le renouvellement cellulaire.

### LE CITRON POUR PURIFIER

Son pouvoir astringent, anti-bactérien et cicatrisant est apprécié des peaux à problèmes. Utilisé dans l'eau de rinçage après un shampoing, il donne de la brillance aux cheveux.

### LE KIWI POUR APAISER

Sa richesse en potassium, magnésium, oméga 3, vitamines C et E lui permet de calmer les peaux sensibles et revitaliser les peaux matures. Ses petits pépins sont parfaits pour une exfoliation douce.

### LA POMME POUR RAFFERMIR

Gorgé de vitamines A et C et de sels minéraux, son jus permet d'exfolier et d'adoucir. Et sa pulpe, constituée de fibres, est parfaite pour remplacer un exfoliant.

### LA BANANE POUR NOURRIR

Sa richesse en polyphénols et phytostérols lui confère un pouvoir anti-âge incontestable. Ces propriétés en font un allié de choc pour les teints fatigués et les peaux en manque de tonus.

## Quelques règles d'hygiène

- Dosez juste, sans en faire trop, car ces soins « maison », sans conservateurs, ne se gardent pas plus d'une semaine au réfrigérateur.
- Évitez d'utiliser une spatule en bois pour faire vos mélanges,

car elles sont souvent chargées de bactéries. Préférez-lui un fouet ou une cuillère en inox.

- Désinfectez chaque ustensile et récipient à l'eau bouillante, puis séchez-les soigneusement avant toute utilisation.

Les ustensiles en plastique sont à désinfecter à l'alcool.

- Choisissez des spatules et des bols qui ne serviront qu'à la fabrication de vos produits, et non des contenants dans lesquels vous mangez habituellement.

# beauté à la maison



## JE TESTE UN ATELIER

En groupe, et sous la direction d'une spécialiste en formulations cosmétiques, vous apprenez à réaliser vous-même vos soins de beauté. Vous pourrez acheter sur place les ingrédients nécessaires à la réalisation de votre crème, que vous emporterez ensuite avec vous. Plusieurs formules sont proposées, selon votre niveau et la thématique abordée. Comptez environ 20 € la première heure d'initiation.  
[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com), [www.atelier-des-sens.com](http://www.atelier-des-sens.com), [www.huiles-et-sens.com](http://www.huiles-et-sens.com)



### C'est nouveau

#### ARTISANAL

Idéal pour débiter, ce kit comprend un livre plein de conseils ainsi que des recettes pas chères et faciles à faire à la maison, quatre cuillères doseuses en acier inoxydable, deux bocaux à fermeture hermétique et une petite spatule en silicone.

**Coffret Atelier crèmes de beauté d'Isabelle Bruno (Éditions Hachette, 19,95 €)**



#### HIGH-TECH

Cette machine va révolutionner la création de soins maison, car sa technologie permet de créer des textures semblables aux émulsions professionnelles. Vous allez pouvoir réaliser tous vos soins, quelle que soit leur consistance : baume pour les lèvres, masque, gommage...  
**Naturalis de Rowenta, 199 € (vendu avec un guide de recettes, 6 pots, verre mesureur, cuillères doseuses, émulsifiant, gélifiant et conservateur), chez Darty.**