

COSMÉTIQUES NATURELS

TKC



PRÉSENTATION DE CE GUIDE

Les cosmétiques naturels sont élaborés à partir d'ingrédients qui proviennent de la nature (minéraux ou végétaux). Ils sont notamment dépourvus d'additifs, quels qu'ils soient. Par additif, on entend les conservateurs chimiques fortement dosés, les colorants non naturels, ainsi que les paraffines. Il faut également savoir que cosmétique naturel ne veut pas forcément dire cosmétique bio. Dans ce guide, tu découvriras les bienfaits des cosmétiques naturels et on te donnera des conseils pour bien les choisir.

Le savais-tu ? Il est facile de créer soi-même des cosmétiques ! En plus de garantir une composition 100% naturelle, faire ses cosmétiques soi-même permet de personnaliser le produit avec les odeurs préférées et ingrédients adaptés à ton type de peau. Dans ce guide, nous te donnons quelques idées de recettes de cosmétiques à faire rapidement et facilement chez toi.



Cosmétiques naturels : un avantage économique

Un des points positifs des cosmétiques naturels est qu'ils sont souvent multi-usages. Un produit peut avoir de nombreuses utilisations, parfois étonnantes ! Cela signifie plus de place dans les placards et plus d'économies ;)

Voici quelques exemples de produits multi-usages à avoir dans ses placards :

Connue pour ses multiples bienfaits, l'**huile de coco** peut être utilisée en tant qu'huile pour le visage, le corps, les cheveux, comme dentifrice et comme huile de cuisson.

Le **savon de marseille**, au-delà de son utilisation classique de nettoyant pour les mains ou le corps, s'utilise également pour faire la lessive ou la vaisselle.

Le **vinaigre de cidre** fait partie de ces produits magiques qui s'utilisent pour tout ! Dans la maison, c'est un nettoyant 100% naturel qui neutralise les mauvaises odeurs. En cuisine, il s'utilise pour assaisonner les salades, soigner le mal de gorge, faciliter la digestion ou booster le niveau d'énergie. Dans la salle de bain, il fait briller les cheveux au rinçage, purifie la peau en "toner", accélère la guérison des bleus et aide à blanchir les dents !



Cosmétiques naturels : plus efficaces sur ta peau

Les cosmétiques naturels sont généralement plus efficaces que les produits industriels. Sachant que la peau absorbe tous les soins que nous lui appliquons, il est important de faire attention aux produits que l'on utilise. Ainsi, si tu appliques des cosmétiques agressifs composés d'ingrédients nocifs sur ta peau, tu risques de voir apparaître rougeurs ou imperfections. A l'inverse, les produits naturels sont très bien assimilés par la peau puisque les composants ne sont pas nocifs.



Cosmétiques naturels : participer à la protection de la planète

Les cosmétiques naturels sont beaucoup plus écologiques que les produits chimiques. Il existe quelques labels et laboratoires qui font attention à ce que leurs produits ne soient pas trop polluants lors des productions.

Imagine: tu utilises ton gel douche à la plage pour te rincer du sable et du sel. L'eau du lavage retourne dans les canalisations et pollue les eaux, elle est donc dangereuse pour les organismes qui y vivent. Idem pour les crèmes solaires.

Utiliser des produits éco-responsables lorsque tu le peux est super important ! Si tu ne le fais pas pour toi, pense à tes enfants et petits-enfants ou encore à la faune et la flore.

Le mouvement du retour au naturel s'accompagne progressivement d'un effort pour rejeter moins de déchets dans la nature. Résultat, les produits sont formulés sous format solide pour être faciles à transporter, et surtout, pour limiter au maximum l'emballage superflu. Un déodorant, un shampooing ou encore un démaquillant solide ne nécessitent plus de flacon ni autre boîte qui seraient jetés à la poubelle lorsque le produit est terminé.

Par ailleurs, les fabricants privilégient aussi l'usage de matériaux recyclés ou recyclables pour la fabrication des emballages : papier compostable, encre biodégradable, etc.



Des applications gratuites pour choisir ses cosmétiques

Pour t'aider à décrypter la composition des produits cosmétiques, les applications «Quel Cosmetic» et «Yuka» te seront d'une grande aide. Elles te permettent, par un simple scan de code-barre, de savoir s'il y a des ingrédients nocifs pour l'environnement et la santé dans la composition du produit. Ainsi, plus besoin de passer des heures à décrypter les étiquettes !

6 GOMMAGES MAISON

1 - Pour un gommage universel

- Une cuillère à soupe de sucre très fin ou poudre d'amande
- Une cuillère à soupe d'huile végétale
- Quelques gouttes de citron

Le sucre assure l'exfoliation de la peau par une action mécanique : grâce au frottement, les grains de sucre vont désincruster les impuretés, éliminer les cellules mortes et adoucir la peau. L'huile végétale va permettre de nourrir la peau et le citron va avoir une action éclaircissante. Ce gommage est déconseillé pour les peaux sensibles et acnéiques.

2 - Pour les peaux à tendance acnéiques

- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Une cuillère à soupe de citron

La peau acnéique étant particulièrement sensible et abîmée, pas question de frotter. On laisse donc poser la préparation sur le visage pendant ¼ d'heure. Le miel a une action hydratante et antibactérienne sur la peau. Le citron est antiseptique et va assainir l'épiderme.

3 - Un anti points noirs

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe d'eau minérale

Le bicarbonate de soude possède de nombreuses propriétés pour la peau : équilibre le PH, antiseptique, anti-inflammatoire, régulateur de sébum. À ne pas utiliser sur les peaux sensibles et acnéiques, car son effet desséchant peut irriter.

4 - Pour une peau tonique

- 1 cuillère à café de sel fin marin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extraite à froid

Par action mécanique, le sel va exfolier le visage. Le sel contient de nombreux minéraux excellents pour notre peau. Associé à l'huile d'olive aux vertus anti-âge et nourrissante ce gommage va régénérer les cellules, tonifier, protéger et assouplir l'épiderme.

5 - Gommage avec le marc de café

- 2 cuillères à soupe de marc de café
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de miel

Pour vous faire un gommage riche en vitamines et antioxydants. La caféine favorise la décongestion des tissus et stimule le drainage de la peau. Associé à des huiles végétales qui activent la micro-circulation et au miel cicatrisant, votre peau va retrouver tout son éclat.

6 - Un dernier pour s'hydrater en douceur

- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de semoule (fine)

Voici un soin idéal pour hydrater les peaux sèches et sensibles. Le fructose et le glucose qu'il contient fixent les molécules d'eau sur la peau, la rendant particulièrement douce et nourrie en profondeur. La semoule fine va permettre l'exfoliation par action mécanique pour faire pénétrer les actifs du miel dans la peau.

DENTIFRICE BLANCHEUR

- 3 càs d'huile de noix de coco
(prévient la carie et la plaque, blanchit les dents)
- 1 càs de bicarbonate de soude (abrasif doux blanchissant)
- 1/2 càs d'argile blanche (et/ou d'argile bentonite) (abrasif doux, absorbe les bactéries)
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) (pour la fraîcheur)
- 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) (antiseptique)
- 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*)
- 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (pour la conservation – facultatif)

Mélanger le tout dans un bol ou directement dans ton petit pot de service. En cas de grumeaux, fais chauffer doucement ton mélange et brasse.

Distributeur

Tu peux ensuite le mettre dans un tube distributeur réutilisable, ou encore dans un bocal et utilise une petite spatule pour déposer du produit sur ta brosse à dent.

Liquide par temps chaud ?

Le principal bémol avec l'huile de coco, c'est qu'elle devient plus liquide en été et plus solide en hiver. Ainsi, en période estivale, mieux vaut mettre le dentifrice dans une seringue. En l'appliquant sur la brosse déjà mouillée, on remédie à la situation. C'est naturel et « zéro déchet » !





DÉODORANT

Pour environ 200 ml de produit :

100g d'huile de noix de coco liquide*
60g de bicarbonate de soude (ultra fin)
40g de fécule de maïs [1/4 cup] ou d'arrow-root
10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
(opt.) 10 g de cire végétale (cf. Edit)

* Pour que l'huile soit à l'état liquide, il suffit juste de la laisser au soleil ou sur un radiateur 1/4 d'heure, ou bien fais-la chauffer au bain-marie ou au micro-ondes.

1. Verse l'huile de noix de coco fondue dans un pot
 2. Ajoute ensuite, cuillère par cuillère, le bicarbonate de soude et la fécule, tout en fouettant vigoureusement avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme (si ton récipient est hermétique, tu peux mélanger le tout en le secouant très fort)
 3. Ajoute ensuite les huiles essentielles
 4. Mélange une fois le tout et laisse-le déodorant se raffermir (au réfrigérateur ou à l'air ambiant s'il ne fait pas trop chaud) avant de t'en servir.
- Te voilà maintenant avec un produit naturel, qui sent bon, se conserve très bien, dure très longtemps et coûte très peu cher...



TONIQUE VISAGE

½ concombre
2 citrons verts
6 branches de menthe
5 gouttes d'huile essentielle de tea tree

1. Coupe le concombre en rondelles et les citrons verts en quarts. Mets-les dans une carafe d'eau filtrée avec les feuilles de menthe et les gouttes d'huile essentielle.
2. Filtre dans un flacon stérile, puis garde-le au frais.
3. Nettoie ton visage généreusement avec cette eau.



MASQUE BONNE MINE AU MIEL

Pour qui ?

Celles et ceux qui tirent sur la corde (nuits trop courtes, stress au travail...) et qui ont une petite mine.

Ingrédients

1 blanc d'œuf

1 cuillère à soupe de miel liquide

1/2 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de yaourt ou de crème fraîche

Comment le préparer ?

Bats le blanc d'œuf puis ajoute le miel et le jus de citron. Incorpore le yaourt et mélange pour obtenir une consistance homogène. Laisse la pâte 15 minutes sur ton visage puis retire en rinçant.

Propriétés du miel

Le miel est riche en sels minéraux, vitamines et acides aminés ce qui lui confère des vertus apaisantes, purificatrices et adoucissantes.



MASQUE MATIFIANT À L'AVOINE ET AU CITRON

Pour qui ?

Celles et ceux qui ont la peau grasse ou mixte (la peau qui brille sur la zone T). Effet peau nette assuré !

Ingrédients

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

2 cuillères à soupe de yaourt

2 cuillères à café de jus de citron

Comment le préparer ?

Mélange soigneusement flocons d'avoine et yaourt. Puis ajoute le jus de citron et remue. Masse délicatement en appliquant le masque sur ta peau, laisse reposer 15 minutes, puis rince (mais sans frotter !).

Propriétés du jus de citron

Le citron est à la fois exfoliant et éclaircissant. Il gomme les imperfections tels que les petits boutons et points noirs grâce à ses pouvoirs antibactériens et antioxydants.



MASQUE PURIFIANT À L'ARGILE [❧]

Pour qui ?

Les peaux mixtes et grasses. Ou les citadins qui cherchent à éliminer les toxines qui obstruent leurs pores.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'argile en poudre

1 cuillère à café d'huile de noisette

2 cuillères à soupe d'eau minérale

Comment le préparer ?

Mélange les 3 ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Applique en couche épaisse sur ton visage en évitant le contour des yeux et des lèvres. Si l'argile sèche, tu peux l'humidifier à l'aide d'un brumisateuse. Laisse poser entre 10 et 15 minutes.

Propriétés de l'argile verte

Elle a des propriétés purifiantes, cicatrisantes et absorbantes. Elle rééquilibre les peaux mixtes à grasses et absorbe l'excès de sébum.

TKC

**training
keepcool**