

Émilie Hébert

Masques,
shampoings,
sérums, lotions,
gommages...

SOINS NATURELS MINUTE

COSMÉTIQUES À PARTIR
DES PRODUITS DU PLACARD



MANGO
Green



PRÉFACE

On ne le sait pas toujours, mais de nombreux aliments ont des propriétés bénéfiques et peuvent remplacer naturellement vos produits cosmétiques. Miel, vinaigre de cidre, café, banane, avocat, cacao, huile d'olive, œuf, concombre... Ils sont délicieux, mais aussi très bons pour votre peau et vos cheveux ! Et, cerise sur le gâteau, pour la plupart toujours présents dans vos placards !

L'année a été marquée par des confinements aussi stressants qu'inattendus, nous avons tous dû trouver des solutions et des alternatives pour changer notre mode de vie et notre mode de consommation durant ces quelques mois.

Si les soins de beauté semblent de prime abord assez futiles par rapport à une pandémie, cela n'en reste pas moins un excellent moyen de se faire du bien, de se détendre et d'évacuer le stress. C'est dans le placard de ma cuisine (et dans le frigo) que j'ai trouvé des solutions pour continuer à prendre soin de ma peau et de mes cheveux naturellement.

Ces recettes de soins sont très simples, rapides et faciles à réaliser, elles ne demandent que très peu d'ingrédients et quelques basiques que vous trouverez dans n'importe quel magasin d'alimentation bio.

Prenez soin de vous !

ÉMILIE

Blog : emiliehebert.fr
E-shop : make-it-beauty.com

SOMMAIRE

| | |
|------------------------------|----|
| Introduction..... | 6 |
| Say no to..... | 8 |
| Say yes to..... | 9 |
| Mon placard beauté | 12 |
| Avant de commencer..... | 14 |
| Personnaliser les soins..... | 16 |

SOINS du visage

| | |
|--|----|
| Masque antioxydant au cacao..... | 20 |
| Masque purifiant persil & citron vert..... | 23 |
| Masque bonne mine au curcuma | 24 |
| Masque unifiant au pamplemousse..... | 26 |
| Masque nourrissant à la banane..... | 28 |
| Masque apaisant au thé vert..... | 30 |
| Masque visage ultranourrissant..... | 32 |
| Masque à la spiruline..... | 35 |
| Masque douceur au lait d'avoine..... | 36 |
| Masque éclat à la framboise..... | 38 |
| Masque antiacné à la fraise..... | 39 |
| Peeling naturel à la papaye..... | 40 |
| Gommage douceur à la noix de coco..... | 42 |
| Gommage pour peaux matures rose & avocat | 43 |
| Traitements antiboutons | 44 |
| Crème visage minute à l'aloé vera | 46 |
| Soin anticernes au café | 48 |
| Démaquillants..... | 50 |
| Nettoyant visage à l'amande..... | 52 |
| Lotion pour peaux sensibles au concombre | 54 |
| Lotion pour peaux grasses à la pastèque..... | 55 |
| Lotion astringente au vinaigre de cidre | 56 |
| Lotion antiacné miel & romarin | 58 |
| Lotion yeux sensibles au thé vert..... | 60 |
| Soin des cils et sourcils à l'aloé vera..... | 62 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gommages sucrés pour les lèvres | 64 |
| Baumes à lèvres | 66 |
| Dentifrices | 68 |

SOINS du corps

| | |
|--|----|
| Gommage corporel au café..... | 72 |
| Gommage anticellulite au pamplemousse rose..... | 75 |
| Gommage des pieds au citron | 76 |
| Sel de bain apaisant à l'orange douce | 78 |
| Lait de bain apaisant au vinaigre de cidre | 80 |
| Soin nourrissant pour les peaux de croco..... | 82 |
| Baumes SOS à tout faire | 84 |
| Déodorant à la noix de coco | 87 |
| Soins mains & ongles | 88 |
| Huile de massage à la vanille..... | 90 |
| Barre nourrissante minute..... | 93 |
| Cire épilatoire à l'orientale | 94 |

SOINS des cheveux

| | |
|--|-----|
| Masque détox coco, banane & citron..... | 98 |
| Masque cheveux de soie au jaune d'œuf..... | 100 |
| Masque antifrisottis à l'eau de riz | 102 |
| Masque conditionneur à l'avocat..... | 104 |
| Masque pour cheveux ternes ultrabrillance..... | 105 |
| Huiles pour les cheveux..... | 106 |
| Shampooing naturel à la farine de pois chiche..... | 108 |
| Shampooing sec au cacao..... | 110 |
| Masque capillaire à l'aloë vera | 112 |
| Masque hydratant à la farine de riz | 113 |
| Scrub douceur du cuir chevelu | 114 |
| Sérum pour les pointes huile d'olive & aloë vera | 117 |
| Eau de rinçage au vinaigre de cidre | 118 |
| Soin reflets pour les cheveux..... | 120 |
| Spray coiffant « sea salt spray » | 122 |

| | |
|------------|-----|
| Index..... | 124 |
|------------|-----|

SAY NO TO...

Les ingrédients à éviter sont ceux que vous devriez également éviter dans votre assiette puisque, rappelez-vous, nous allons réaliser des recettes beauté à partir d'ingrédients du placard... alimentaire !

◇ Les produits raffinés

Il faudrait donc, dans l'idéal, éviter tous les produits raffinés. Le raffinage est une technique industrielle visant à purger à l'extrême un aliment brut dans le but d'avoir un produit totalement inerte avec une bonne conservation. Sauf que ce procédé ôte également la majeure partie des nutriments, les fameux nutriments qui font autant de bien en interne dans l'alimentation qu'en externe sur la peau.

◇ Les huiles conventionnelles

Elles n'ont rien d'intéressant, puisqu'elles sont dépourvues de tous leurs bienfaits par plusieurs techniques, dont, par exemple, le nettoyage à la soude, la décoloration, le filtrage et la désodorisation... Limitez-les autant que possible !

◇ Les laits et yaourts animaux

Dans ce livre, j'utilise exclusivement du yaourt d'origine végétale. En effet, le lait industriel est loin de l'image si saine et idyllique du lait. Il contient un nombre affolant d'hormones en plus des antibiotiques administrés aux vaches qui n'ont rien de bon ni pour la santé ni pour la peau.

◇ Les pesticides

Étant donné que ces recettes contiennent un pourcentage important de fruits et légumes, il est plus qu'essentiel d'éviter les pesticides en achetant des aliments non traités, et de préférence bio. Outre les méfaits indéniables sur la santé (cancers, maladies dégénératives, etc.), ils peuvent aussi, au niveau de la peau, provoquer de multiples réactions comme des inflammations et irritations.

SAY YES TO...

L'important, c'est donc d'utiliser des ingrédients et matières bruts de qualité et, si possible, les moins transformés possible – et encore mieux, issus de l'agriculture biologique.

**« La qualité des ingrédients fera toute la qualité de votre soin.
Plus les ingrédients utilisés seront riches en nutriments,
plus les soins seront actifs et efficaces ! »**

L'industrie utilise toutes sortes d'additifs pour garantir une meilleure conservation, une plus jolie couleur, un goût plus prononcé (exhausteurs de goût), aux dépens de ce qui est bon d'un point de vue nutritionnel. Dans les soins de beauté, c'est le même combat ! Un aliment sain, bio et de saison sera bien plus riche en vitamines et minéraux disponibles pour la peau et les cheveux qu'un aliment raffiné, transformé ou bourré de pesticides... Privilégiez si possible les petits producteurs bio et régionaux (apiculteur, agriculteur, etc.), les Amap, les magasins d'alimentation biologique.

Voici mes ingrédients fétiches :

◇ L'avocat

L'avocat est riche en vitamines B, C et E, idéal pour lutter efficacement contre le vieillissement. Il contient également une forte proportion d'acides gras essentiels et de minéraux. Il est connu pour soulager l'inflammation et hydrater intensément la peau.

◇ L'avoine

L'avoine est un ingrédient incroyable dans les soins de la peau. Elle contient des glucides complexes et des protéines qui apportent des qualités nutritives et hydratantes. Sa teneur en bêta-glucane et en vitamines B fait de l'avoine une céréale parfaitement recommandée pour les peaux sensibles et irritées. Elle est adoucissante et c'est un puissant anti-inflammatoire. Privilégiez-la sous forme de flocons, que vous pouvez mixer vous-même pour les transformer en poudre, ou bien optez pour de la farine d'avoine.

MON PLACARD BEAUTÉ

◇ Dans le placard

- Miel
- Huile d'olive, de sésame
- Huile de coco vierge
- Fécule de maïs
- Cacao, de préférence cru et dégraissé
- Farine de pois chiche
- Flocons d'avoine/farine d'avoine
- Vinaigre de cidre, de pomme
- Riz
- Sucre roux ou cassonade (les grains sont plus gros)
- Bicarbonate de sodium (de grade ultrafin, sinon vous pouvez le mixer)
- Herbes aromatiques fraîches ou séchées : thym, romarin, persil...
- Café en poudre (recyclez le marc de café)
- Sel fin et gros
- Lait de coco
- Thé vert, matcha
- Agar-agar

◇ Fruits et légumes

- Avocat
- Banane
- Papaye
- Citron
- Baies : framboise, fraise, myrtille...

◇ Dans le frigo

- Yaourt végétal (voir « Say yes to », p. 10)

◇ Les basiques

- Beurre de cacao
- Argile blanche ou/et verte
- Gel d'aloé vera
- Beurre de karité
- Cire d'abeille
- Glycérine végétale
- Huiles végétales supplémentaires au choix (amande douce, jojoba, ricin...)
- Eau florale de rose ou de fleur d'oranger

On trouve tous ces ingrédients en magasins d'alimentation biologique. La cire d'abeille et la glycérine s'y trouvent également, la plupart du temps au rayon beauté, sinon en pharmacie.



Argile verte



Miel liquide



Cacao cru



Marc de café



Gel d'aloé vera



Citron



Huile d'olive



Huile de coco



Vinaigre de cidre



Bicarbonate
de sodium



MASQUE VISAGE

ultranourrissant

L'association de l'avocat et de la banane fait de ce masque un soin ultradoux et nourrissant pour la peau. N'hésitez pas à réaliser ce soin en hiver pour nourrir intensément les peaux abîmées et fragilisées par le froid.



Matériel

- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 cuillère à café

Conservation : utilisation immédiate



Ingrédients

- ¼ d'avocat
- ¼ de banane
- 1 cuillerée à café de miel liquide
- 1 cuillerée à café de yaourt végétal

MODE OPÉRATOIRE

Écrasez avec le dos d'une fourchette l'avocat et la banane. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture bien homogène.

UTILISATION

Appliquez sur votre visage propre en couche épaisse et laissez poser le masque pendant 20 minutes minimum. Rincez.



NETTOYANT VISAGE à l'amande

Ce nettoyant est extrêmement doux et adapté aux peaux les plus sensibles.



Matériel

- 1 bol
- 1 cuillère à café

Conservation : utilisation immédiate



Ingrédients

- 1 cuillère à café d'argile blanche
- 1 cuillère à café d'amandes réduites en poudre
- 1 cuillère à café de miel liquide

MODE OPÉRATOIRE

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.

UTILISATION

Appliquez sur le visage humide, nettoyez en effectuant des massages circulaires, puis rincez abondamment.

ASTUCE GOMMAGE SPÉCIAL POINTS NOIRS

Versez le jus d'1 citron et un sachet de poudre à lever (sans phosphates – environ 10 g) dans un bol, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Au besoin, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'eau.

Appliquez sur une peau propre, puis gomez votre peau en effectuant des

mouvements circulaires non appuyés notamment sur la zone T, puis laissez poser 5 minutes. Pour rincer, mouillez abondamment votre peau, puis effectuez des massages circulaires afin de dissoudre le produit. Enfin, séchez votre peau avec une serviette propre.



BAUMES à lèvres



Matériel

- 1 bol résistant à la chaleur + 1 casserole
 - 1 cuillère à soupe
 - 1 cuillère à café
 - 1 minifouet
- 1 petit pot en verre de 15 ml

Conservation : 9 mois

BAUME À LÈVRES AU MIEL



Ingrédients

- 1 cuillerée à café de miel liquide
- 1 cuillerée à soupe de beurre de karité
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive (ou de ricin)

MODE OPÉRATOIRE

Versez le beurre de karité et l'huile dans le bol, puis placez-le au bain-marie jusqu'à ce que le karité soit fondu. Hors du feu, ajoutez le miel tout en mélangeant énergiquement au minifouet. Versez dans le pot et laissez refroidir une demi-journée à température ambiante.

BAUME À LÈVRES À LA COCO



Ingrédients

- 1 cuillerée à soupe d'huile de coco
- ½ cuillerée à café de cire d'abeille

MODE OPÉRATOIRE

Versez l'huile et la cire d'abeille dans le bol, puis placez-le au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit fondue. Hors du feu, mélangez énergiquement au minifouet, puis transvasez dans le pot. Laissez refroidir une demi-journée à température ambiante.

UTILISATION

Du bout des doigts, déposez une noisette de baume sur vos lèvres.



MASQUE CONDITIONNEUR à l'avocat

Riche en acides gras essentiels et en vitamines A, B6, C et E, l'avocat constitue une merveilleuse base pour les soins capillaires. Il nourrit, assouplit et rend les cheveux plus faciles à coiffer.



Matériel

- 1 bol
- 1 fourchette
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café

Conservation :
utilisation immédiate

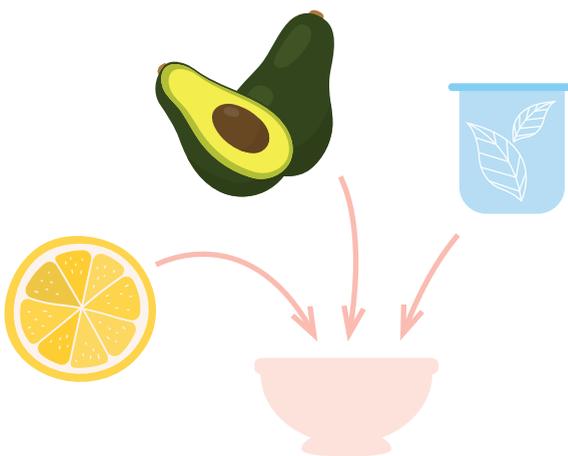


Ingrédients

- ½ avocat frais
- Le jus d'½ citron
- 1 cuillerée à soupe de yaourt végétal

ASTUCE

Pour des cheveux longs et très longs, vous pouvez doubler ou tripler les quantités.



MODE OPÉRATOIRE

Réduisez l'avocat en purée fine avec le dos d'une fourchette, puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez pour obtenir une crème bien homogène.

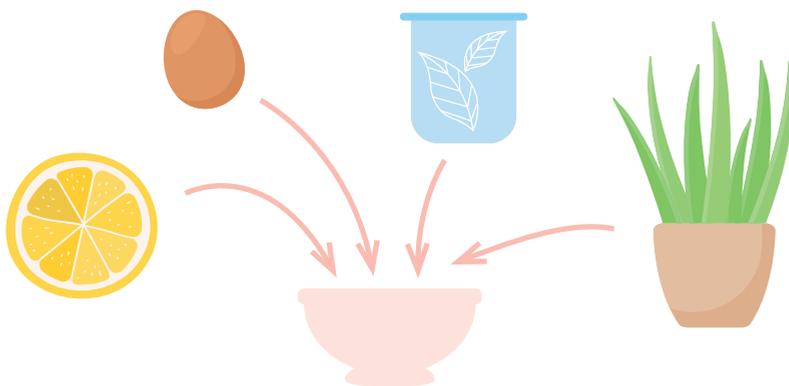
UTILISATION

Appliquez le masque de la racine aux pointes et laissez poser 20 minutes minimum sous une serviette. Rincez abondamment puis procédez à votre shampoing habituel.

MASQUE POUR CHEVEUX TERNES

ultrabrillance

Vos cheveux ne brillent plus ? Essayez ce masque uniquement composé d'ingrédients naturels et pourtant si efficace pour redonner de la brillance aux cheveux ternes.



Matériel

- 1 bol
- 1 cuillère à soupe

Conservation :
utilisation immédiate



Ingrédients

- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 œuf entier
- 1 yaourt végétal
- 1 cuillerée à soupe de gel d'aloé vera

MODE OPÉRATOIRE

Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture bien homogène.

UTILISATION

Appliquez le masque sur l'intégralité de la chevelure et laissez-le poser pendant 20 minutes minimum. Rincez abondamment à l'eau froide (pas chaude pour ne pas faire cuire l'œuf !) et terminez par votre shampoing habituel.

**Votre cuisine est une vraie caverne
remplie de trésors cosmétiques !**

De nombreux aliments ont en effet des propriétés bénéfiques qui peuvent remplacer naturellement les produits du commerce. Miel, vinaigre de cidre, marc de café, banane, avocat, cacao, huile d'olive, œuf, concombre..., ce qui est bon à manger est souvent bon pour notre peau et nos cheveux ! Découvrez ces ingrédients aux bienfaits incroyables et des recettes express pour magnifier votre beauté.

**Pour chaque recette, une liste très réduite
d'ingrédients que l'on a toujours chez soi...
et c'est tout !**

Mélangez, appliquez et découvrez les effets d'une cosmétique 100 % naturelle sans ajouts douteux ni conservateurs.

Pratique, économique, écologique !

