**Prendre soin de soi avec des produits naturels et économiques**

**Fiche Cosmétiques**

**Huiles végétales**

Conseil: Utiliser des huiles biologiques et une huile d’olive Vierge extra - 1ère pression à froid

**Pour les cheveux** : avocat, noix de coco - **Visage** : avocat, amande douce, abricot, noisette, argan, etc.- **Corps** : noix de coco, huile d’olive

Propriétés: dépend de l’huile utilisée : mais généralement : **Anti-vieillissement, nourrissant, cicatrisant, hydratant, apaisant, rééquilibrante, effet bonne mine** (huile de carotte)

Exemple d’utilisation: **Visage** : à utiliser comme crème hydratante ou pour démaquiller (huile d’olive) - **Lèvres/Mains** : 1 à 2 gouttes à mettre sur des lèvres gercées ou mains, ou à utiliser comme un baume à lèvres ou crème pour les mains - **Corps** : un lait hydratant - **Cheveux** : dépend du type de cheveux - à poser en masque sur les pointes pendant quelques heures - puis rincer avec du shampooing deux fois

Où les trouver: Pharmacie, parapharmacie, magasin bio

**Miel**

Propriétés: cicatrisant, antioxydant, apaisant, hydratant

Exemple d’utilisation: **Visage** : Gommage avec un peu de sucre ou noix de coco en poudre, ou laisser poser le masque 15 minutes avec une ou deux gouttes d’huiles essentielles puis rincer : une peau douce et hydratée

Où le trouver: Rayon miel (sucre, compote, etc.) de votre magasin ou magasin bio

**Aloe Vera**

Propriétés: très hydratant, apaisant, anti-vieillissement, anti-cernes, atténue l’apparition des tâches brunes

Exemple d’utilisation: **Visage** : en crème hydratante avec quelques gouttes d’huiles végétales, ou en gel apaisant après rasage

Où le trouver: pharmacie, parapharmacie, magasin bio

**Eaux Florales ou Hydrolats**

Lavande, bleuet, camomille, fleur d’oranger, rose, etc.

Propriétés: hydratant, apaisant, lutte contre les imperfections, anti-rides, rafraîchissante - elles ont pour la plupart les mêmes propriétés que des huiles essentielles mais sont moins concentrées, donc elles sont mieux tolérées par l’épiderme

Exemple d’utilisation: **Visage** : matin et soir : vaporiser sur l’ensemble du visage pour nettoyer et hydrater

Où le trouver: pharmacie, parapharmacie, magasin bio

**Prendre soin de soi avec des produits naturels et économiques**

**Recettes Atelier**

* **CORPS - Déodorant**

100g d’huile de coco, 60g de bicarbonate de soude, 40g de maïzena, 20 gouttes d’HE (lavande, tea tree, palmarosa, etc…)

*Mélanger tous les ingrédients dans un bol.*

* **CHEVEUX - Shampooing sec - Cheveux gras**

Un peu de maïzena, 1 goutte d’huile essentielle de lavande ou menthe, *facultatif  pour cheveux foncés* : cacao amer 100% cacao  (ex : Van Houten)

*Bien mélanger les ingrédients et appliquer avec un pinceau sur les racines, puis brosser -* ***Résultat immédiat ! On gagne en plus du volume et DU TEMPS !***

* **VISAGE – CORPS - Masque/Gommage**

Huile d’olive **OU** 2cs miel d’acacia, sucre en poudre et 2 gouttes d’HE de lavande.

*Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Masser doucement et nettoyer avec de l’eau tiède ou de l’eau citronnée.*

* Huiles essentielles indispensables

**A NE JAMAIS UTILISER PUR - TOUJOURS LA MÉLANGER AVEC DE L’HUILE OU AUTRE**

Où les trouver: grandes surfaces, pharmacies, parapharmacies, magasin bio

|  |  |
| --- | --- |
| ***Huile essentielle*** | ***Propriétés*** |
| **Citron** | anti-rides, tonifiant, astringent (resserre les pores), anti-bactérien, anti-cellulite |
| **Lavande fine ou vraie** | apaisante, relaxante, cicatrisante, efficace contre les boutons |
| **Tea tree - Arbre à Thé** | désinfectante, efficace contre les boutons, apaisante, régénère les peaux abimés (irritations), tonifiante |
| **Menthe Poivrée** | tonifiante, apaisante (*efficace contre les maux de tête - 1 goutte diluée dans deux gouttes d’huile végétale puis appliquer sur les tempes*), désinfectante, utile pour le mal au coeur ou mal des transports, efficace pour avoir une haleine fraîche |