

DOSSIER DES IDÉES
POUR CRÉER
TOUT L'ÉTÉ!

VOS COSMÉTIQUES DANS VOTRE CUISINE!

CRÉER SES PROPRES COSMÉTIQUES EST CHOSE FACILE ! IL SUFFIT DE RECETTES ET D'INGRÉDIENTS SIMPLES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS VOTRE CUISINE OU EN MAGASINS NATURELS. A VOS TABLIERS ! PAR PATRICIA RIVECCIO

« Faire des produits de beauté peut être simple et ludique, l'essentiel étant d'avoir des ingrédients de qualité », affirme Isabelle Trunkowski, fondatrice de la marque de produits de beauté bios et équitables, Forest People. Alors que les substances chimiques, omniprésentes dans notre environnement, sont suspectées d'être impliquées dans un certain nombre de pathologie, allergies, maladies neurodégénératives ou cancers, et que les nanoparticules ne semblent pas tout à fait innocentes, la cosmétique naturelle est une solution très ludique.

Cosmétique maison, les avantages

Que vous choisissiez de faire tous vos cosmétiques ou simplement quelques uns, c'est vous qui achetez les produits et décidez de leur composition. Donc pas de surprise... A vous de mettre en pratique votre éthique personnelle et de choisir une alternative respectueuse de la planète et de votre peau, avec des ingrédients de filière biologique, des productions naturelles, équitables, non testées sur les animaux... Autre avantage de cette « cosméto-cuisine », la réduction des emballages : vous réutilisez votre pot en verre. Enfin, sentir, mélanger, voir un produit de beauté prendre forme, est un moment de plaisir que l'on peut partager avec les enfants, ils adorent, et avec ses amies auxquelles on peut offrir des crèmes aux formules... secrètes.

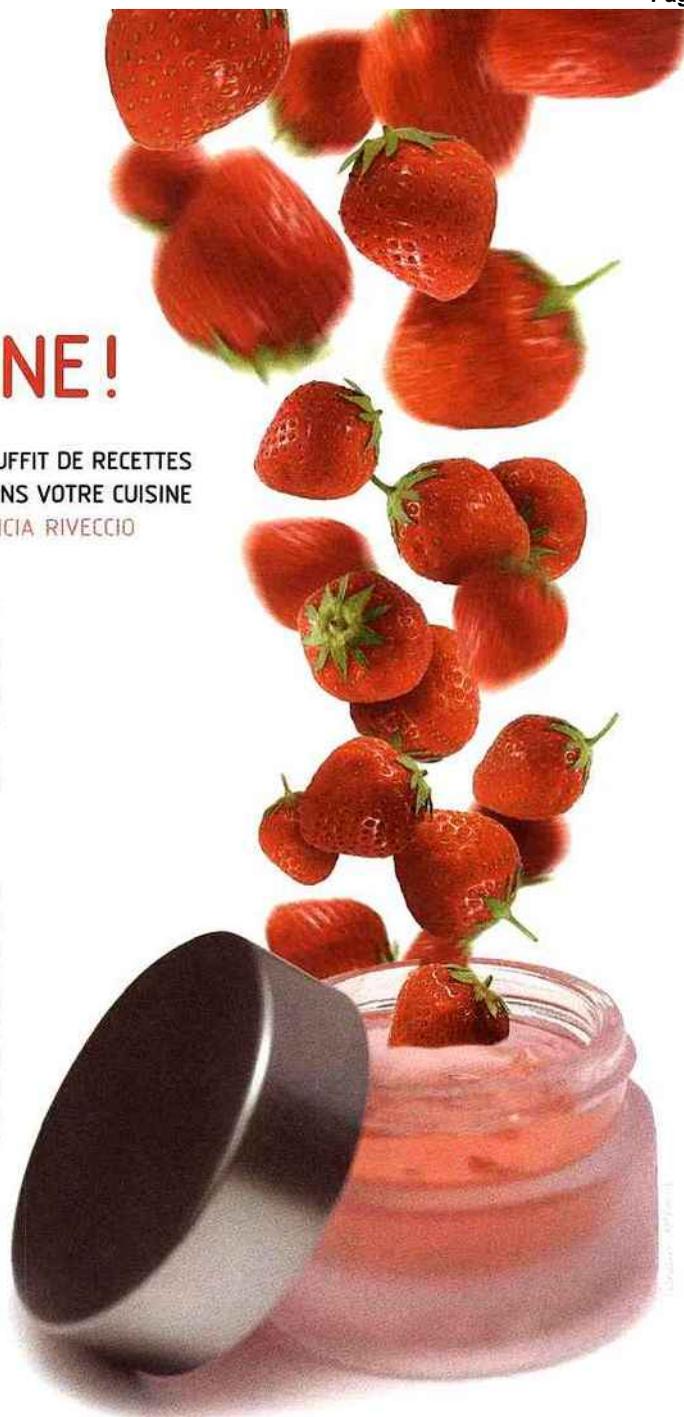
bonnes adresses

Aroma-zone www.aroma-zone.com

Avec 1000 références, ce laboratoire expert en extraits végétaux est une adresse incontournable pour les ingrédients bio nécessaires aux recettes cosmétiques.

Boutique-atelier

Pour celles qui ont peur de se lancer, des ateliers sont organisés :
1, rue de l'arbalète, Paris 5^e
(1 atelier : 1 h/25€ tout compris).
boutique.paris@aroma-zone.com
www.forest-people.com/boutique.asp



J'ai testé pour vous : Gelée de fraises exfoliante*

Ingrédients : eau minérale (87,5 ml), gomme Xanthane, gélifiant d'origine naturelle (1,5 g ou 1 pelle, vendue sur aroma-zone.com), coque de noix en poudre (4 g ou 2,5 pelles), pépins de fraise (3,5 g), extrait aromatique de fraise des bois, (2,5 g ou 83 gouttes), jus de betterave bio (0,4 g ou 10 gouttes), conservateur Geogard 221 (0,6 g ou 20 gouttes).
Matériel : une éprouvette et une pelle de dosage 2 ml, un mini fouet.
Après vous être soigneusement lavé les mains, versez l'eau minérale et la gomme Xanthane dans un récipient. Mélangez sans attendre et énergiquement afin d'éviter la formation de grumeaux. Laissez reposer

en savoir plus

Créez vos cosmétiques bio

de Sylvie Hampikian, éditions Terre vivante

90 recettes de beauté bio à faire soi-même

de Sophie Macheteau et Vanina Guel,
éditions Vigot

Mes secrets de beauté au naturel:

à partager entre amies et à transmettre
à nos filles de Céline Naissant, éditions Vigot

Je fabrique mes produits ménagers

et mon shampoing, mon savon
Laetitia Royant, Terre Vivante

5 minutes. Agitez au mini fouet afin d'obtenir un gel fluide et homogène (cela peut prendre un peu de temps, pas de problème, persistez !). Ajoutez le reste des ingrédients un à un en mélangeant entre chaque incorporation. Vous n'avez plus qu'à verser la préparation dans un joli pot à conserver un mois à l'abri de la lumière et de la chaleur. N'oubliez pas d'y appliquer une jolie étiquette avec le nom du produit et la date de fabrication. Cette gelée, un délice, s'applique sur l'ensemble du corps en légers massages et se rince à l'eau.

*Atelier Aroma-Zone

Masque gommage*

Ingrédients : 2 c. à s. de yaourt brassé nature, 2 c. à s. de poudre d'amande, 2 c. à c. de miel liquide, 2 gouttes d'huile essentielle (adaptée à votre peau et selon vos préférences).

Mélangez bien tous les ingrédients dans un bol. Il ne vous reste plus qu'à appliquer ce mélange sur le visage pendant 10 minutes en effectuant des massages circulaires. Rincez bien.

Ce masque adoucit, satine, purifie la peau et ravive le teint.

S'il vous reste un peu de cette préparation, conservez-la au congélateur...

*d'après l'ouvrage *Créez vos cosmétiques bio* (voir encadré en savoir plus).



Forest People

Avec le coffret de cette jolie marque bio et équitable, vous réaliserez un baume à lèvres passion, un masque inédit à l'Argile bleue et huile de Piqui et un onguent à l'ancienne pour pied abîmés à l'huile essentielle de Niaouli.

Coffret de recettes de Beauté à faire soi-même, 41 €