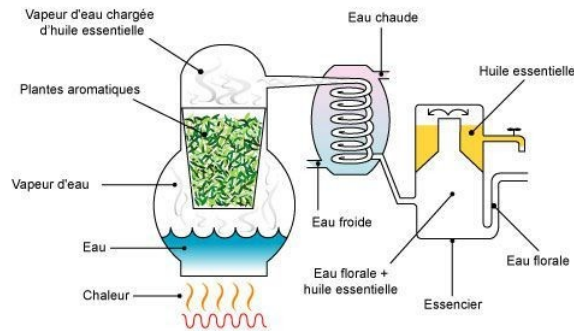




Prendre soin du visage au naturel

Atelier de mises en pratique

Distillation des huiles essentielles



Hydrolats (HA)

- Eau qui a traversé la plante aromatique lors de la distillation des huiles essentielles et qui s'est chargée de molécules aromatiques au passage avant de les libérer sous forme d'huile essentielle.
- Les hydrolats sont des produits précieux pour la peau. Parfois fragiles, ils se conservent 12 mois à l'abri de la lumière
- Doux pour la peau et contenant une très faible partie d'huile essentielle, ils sont actifs et conviennent à toutes les peaux, même les plus sensibles, contrairement aux huiles essentielles beaucoup plus concentrées en molécules aromatiques. Les hydrolats sont beaucoup plus doux et ne comportent pas de contre-indications.
- Le pH des hydrolats est parfaitement adapté à la peau
- Ils sont utilisés comme tonique pour les soins du visage
- ! Beaucoup d'hydrolat sur le marché sont des eaux aromatiques qui contiennent de l'alcool et éventuellement d'autres ingrédients

HA Rose de Damas

- Peaux ternes ou matures, démangeaisons
- Hyperémotivité, colère, frustrations, peurs – vaporiser avec l'hydrolat – cure de 40 jours : 1 c. à s. dans 1l d'eau

HA Fleur d'oranger

- Peau mature, sensible, terne, fragile, eczéma
- Colère, irritabilité
- Sevrage tabac- alcool- cure de 40 jours : 1 c. à s. dans 1l d'eau
- Insomnie : boire 1 verre d'eau avec 1 c. à c. d'hydrolat avant le coucher

HA Lavande vraie

- Peau sensible rouge, grasse, acnéique, feu du rasoir – rougeurs- démangeaisons
- Nervosité- agitation
- Erythèmes fessiers peau du bébé- poux



Les Huiles Végétales (HV)

- Pressez des noisettes, des olives, vous obtenez de l'huile.
- Dans chaque huile végétale, on retrouve des acides gras (ex : Oméga 3-6-9, des agents anti-âges ou anti-inflammatoires)
- La cosmétique naturelle recommande l'HV pour
 - Se démaquiller – jojoba-amande douce
 - S'hydrater – nourrir la peau (bourrache, jojoba, rose musquée,...)
 - Lutter contre les signes de l'âge ou tout problème de peau- (nigelle,...)
 - Masser
- L'HV remplace la crème de nuit – le sérum bonne mine du matin.
- Elle ne graisse pas la peau si elle est appliquée lors d'un bon massage avec seulement 3 gouttes chauffées dans les mains

HV noyaux d'abricot : Huile de massage

HV Avocat : Peau en manque d'élasticité

HV Bourrache : Hydratation en cas d'Insuffisance cutanée pour bras, jambes

HV Calophylle : Circulatoire, couperose, rougeurs, cicatrices

HV Calendula : Anti-inflammatoire, antiallergique, antiprurigineuse

Les Huiles Essentielles en cosmétique (HE)

- S'utilisent toujours diluées dans un corps gras
- Ne jamais dépasser 6 gouttes d'HE pour 10 ml de produit, c'est le maximum
- Pour les soins du visage 4 gouttes pour 10 ml de produit
- **Pour prévenir les allergies il est conseillé de tester les préparations sur une petite zone du corps (pli du coude) pendant 12h et d'observer la réaction. Si une rougeur apparaît, on évite d'utiliser le produit**
- **Chez les personnes enceintes ou allaitantes, les bébés et les enfants, il est recommandé de demander conseil. Il existe des produits finis adaptés (Pranarom®)**

Bicarbonate de soude alimentaire

- Exfoliant : on le mélange à part égale avec de l'huile pour faire un gommage très fin
- Déodorant : on frotte la poudre sous les aisselles ou les pieds, puis on époussette pour enlever le surplus.

Argile

- Poudre minérale
- Possède des propriétés assainissantes, régulatrices, purifiantes, voire anti-inflammatoires;
- L'argile est capable d'absorber les liquides et impuretés mais aussi d'échanger (adsorber)
- Les argiles sont à la fois des agents « purifiants » et « reminéralisants ».



Gel d'*aloe vera*

- Jus de la plante d'«aloès» *Aloe barbadensis* (Miller) épaissi avec une gomme pour en faire un cosmétique.
- Le cœur des feuilles âgées est constitué de pulpe composée d'un mucilage clair aux propriétés très émoullientes, hydratantes, adoucissantes
- La pulpe d'*aloe vera* est utilisée depuis très longtemps contre les brûlures dans les soins médicaux et les cosmétiques.



Routine hebdomadaire du visage au naturel

- **Démaquillage** : Huile végétale ou lait démaquillant cf. recette ci-dessous
- **Gommage**: bicarbonate de soude – huile végétale de noyaux d’abricots - miel
- **Masque**: argile- miel- hydrolat- huile végétale
- **Tonification**: Hydrolats fleur d’oranger ou de rose de Damas
- **Hydratation** : Huile végétale de rose musquée – huile végétale de jojoba

Lait démaquillant

Pour 250 ml

Dans une bouteille d’eau minérale bien propre et vide de 33 cl

- 12 c. à s. de gel d’*aloe vera* Bio
- 10 c. à s. de lait entier
- 3 gouttes d’HE de lavandin

Ce lait convient aussi pour les yeux mais ne démaquille pas le mascara *waterproof*.

Ce mélange se conserve 3 semaines au réfrigérateur.

Gommage 2x/sem

Bicarbonate

- 1 c. à s. bicarbonate
- 1 c. à s. d’huile végétale de noyaux d’abricots
- 1 goutte de miel
-

Doux au sucre

- 1 c. à s. de sucre fin
- 1 c. à s. d’huile végétale noyaux d’abricots, olive, ...
- 1 goutte de miel liquide

Masser délicatement le mélange sur visage humide en mouvements circulaires. Si le mélange semble trop abrasif, ajouter un peu d’huile végétale. Rincer abondamment à l’eau avant de sécher à la serviette.

Acné – cicatrices

- 1x/sem yaourt-miel

Masques

Peau sèche qui rougit facilement

- 1 c. à s. d’argile blanche
- 1 c. à c. de miel liquide
- Infusion de camomille froide



→ pâte lisse et douce

- appliquer sur le visage avec un pinceau masque pour un effet apaisant en 15 minutes

Peau grasse

- 1 c. à s. Argile blanche
- 1 c. à c. de jus de citron
- yaourt
- Hydrolat

Les acides de ce masque exfolient en douceur

Peau mature plus trop élastique

- 1 c. à s. de miel liquide
- 1 c. à c. d'eau florale
- 1 c. à s. d'huile végétale avocat
- Pour un masque plus solide ajouter un peu de fécule de maïs

Tonification

Hydrolat de

- Rose de Damas
- Fleur d'oranger
- Lavande

Hydratation

Huile végétale

- Jojoba
- Rose musquée

Mettre 3 gouttes dans le creux de la main faire chauffer, puis masser tout le visage, en se donnant le temps de bien faire pénétrer l'huile végétale

Cernes et poches sous les yeux

La plupart du temps les poches et les cernes ont une origine vasculaire. Ce sont les résultats d'une mauvaise circulation sanguine au niveau de la très fragile zone du contour de l'œil.

Soin contour des yeux anti-rides, anti-poches, anti-cernes

- 1 c. à s. de gel d'*aloe vera*
- 1 c. à c. d'huile végétale de calophylle
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse Italienne ou Immortelle



Soins des pieds

Bain de pieds

Eau à la t° souhaitée par la personne + 1 à 2 c. à s. de Sel de la mer morte avec huiles essentielles de *tea tree*, petit grain bigarade...

Gommage pieds

- 1 à 2 c. à s. de sel fin de cuisine
- ½ jus de citron
- 1 c. à s. d'huile végétale

Hydrater avec du beurre de karité

Réparer les peaux crevassées :

Une crevasse est due

- À une peau épaisse, peu exfoliée
- à un manque d'hydratation
- à une exposition à des contraintes : mouvements, frottements, froid,...

Chaque soir : au coucher, masser la peau crevassée avec une petite noix de beurre de karité (aromatisé ou non avec de l'huile essentielle de lavande vraie - cicatrisante)

- 50 gr beurre de karité ramolli sur le radiateur – 20 gouttes d'huile essentielle de *lavandula angustifolia*. Ce mélange se conserve 6 mois dans un pot en verre ou en plastique, à l'abri de l'air, de la lumière, de la chaleur
- **! ça glisse- ne pas se lever après ce soin pieds nus**
- On peut couvrir ses pieds avec des chaussettes en coton

Soins des mains

Pour les crevasses et ongles cassants

- 1 à 2 X/sem : pratiquer un bain d'huile d'olive au citron
- Faire tiédir à feu doux 1 verre d'huile d'olive, ajouter le jus d'1/2 citron et 1 c. à c. de miel
- Verser dans un petit bassin et placer une bille au fond et jouer avec la bille pendant une dizaine de minutes.
- Rincer à l'eau tiède avant de sécher

Pour des ongles et des cuticules plus beaux et plus forts

- On peut les masser chaque soir avec une goutte d'huile de ricin : qui durcit l'ongle et lui donne plus de vitalité
- Pour blanchir et nettoyer le dessous de l'ongle, passez délicatement la pointe d'un cure-dent en bois trempé dans du jus de citron sous le rebord de l'ongle



Pour les soins BEE au naturel à l'hôpital

Matériel

Soins visage

Charlottes – petits pots – pinceau masque- essuies- gant de toilette- bassin- évier

Gommage

- Bicarbonate de sodium alimentaire
- Huile végétale de noyaux d'abricots
- Miel liquide

Masque

- Argile blanche
- Hydrolat de rose
- Miel liquide

Tonification

- Hydrolat de rose de Damas

Hydratation

- Huile végétale de Rose musquée ou jojoba

Toucher-massage

- Huile végétale de noyaux d'abricots

Bibliographie : Julien Kaibeck – Slow Cosmétique