

Sophie Lacoste

Secrets de beauté

Peau sèche, acné, rides...
les solutions 100% nature

INCLUS :
DES DIZAINES DE RECETTES
DE BEAUTÉ À BASE D'ARGILE,
DE CITRON, D'HUILES...
À FAIRE SOI-MÊME



POCHE

LE D U C . S

Secrets de beauté

Faire ses produits de beauté maison est très avantageux d'un point de vue financier, c'est amusant et on sait exactement ce qu'on met dans son masque ou dans son tonique ! Pas de substances chimiques, rien que du naturel, utile pour votre beauté.

Dans ce livre, Sophie Lacoste a compilé ses meilleures recettes beauté et celles des lectrices et lecteurs de *Rebelle Santé*.

Découvrez :

- **Visage, corps, mains, pieds, cheveux...** soyez belle de la tête aux pieds
- **Hydratation, cellulite, épilation, cheveux gras, teintures naturelles... + de 350 recettes testées et approuvées !**
- **Argile, plantes, huiles, mais aussi œuf, avocat, miel, concombre...** les recettes sont proposées à partir d'**ingrédients 100 % naturels**, faciles à trouver dans vos placards et dans votre frigo !

**VOTRE PEAU ET VOS CHEVEUX
VONT VOUS DIRE « MERCI » !**

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle Santé*, tient aussi la rubrique santé de *TV magazine* depuis plus de 20 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels. Elle est également l'auteur aux éditions Leduc.s de *Ma bible de la phytothérapie*, *Les Aliments qui guérissent* et *Les Plantes qui guérissent*.

ISBN 979-10-285-0185-3



9 791028 501853

7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BEAUTÉ

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les plantes qui guérissent, 2015.

Le jeûne : mode d'emploi, c'est malin, 2015.

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0185-3

ISSN : 2427-7150

SOPHIE LACOSTE

SECRETS DE BEAUTÉ

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

LA BEAUTÉ AU NATUREL	7
LE VISAGE	13
LE CORPS	118
LES JAMBES	128
LES SEINS	138
LES CHEVEUX	140
LES MAINS	179
LES PIEDS	187
LE BRONZAGE	190
INDEX DES INGRÉDIENTS UTILISÉS DANS LES RECETTES	198
BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE	204
TABLE DES MATIÈRES	206

LA BEAUTÉ AU NATUREL

Nos parfumeries, mais aussi nos grandes et moyennes surfaces, nos pharmacies regorgent de produits cosmétiques souvent d'excellente qualité. Alors, bien sûr, on peut se poser la question : pourquoi faire soi-même ses produits ? Ça prend du temps, c'est parfois un peu contraignant... Mais c'est aussi très souvent avantageux d'un point de vue financier, c'est amusant et on sait exactement ce qu'on met dans son masque ou dans son tonique. Car, quand vous achetez un masque à l'avocat, par exemple, l'avocat ne représente la plupart du temps qu'un faible pourcentage de sa composition. En revanche, si vous écrasez la chair d'un avocat que vous mélangez à une cuillère à soupe de crème fraîche et au jus d'un demi-citron, vous savez qu'il sera bourré d'actifs nourrissants et puis vous savez aussi exactement ce qu'il y a dedans : pas de substances chimiques,

rien que du naturel, utile pour votre beauté. Bien entendu, on n'a pas toujours le temps de préparer ses propres cosmétiques (même si nombre d'entre eux ne demandent que quelques minutes) et il ne faut pas que cela devienne une contrainte. Rien n'empêche d'alterner entre vos produits « maison » et ceux que vous achetez.

Pour qu'il soit simple à utiliser, ce livre est divisé en chapitres reprenant les différentes parties du corps dont il faut se préoccuper pour conserver ou mettre en valeur sa beauté : visage, épiderme du corps dans son ensemble, mains, pieds, cheveux... Ainsi, vous pouvez vous rendre directement aux recettes que vous voulez expérimenter selon le résultat que vous en attendez : des chevilles plus fines, des cheveux moins gras, un teint plus éclatant... En fin d'ouvrage, un index reprend les ingrédients utilisés dans les recettes. Ainsi, si vous avez, par exemple, des œufs et de la crème fraîche dans votre réfrigérateur, un citron et quelques feuilles de menthe, vous trouverez vite les recettes pour les employer.

Merci à mes lectrices

Rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé* depuis bientôt 20 ans, je communique des recettes de beauté à mes lectrices et lecteurs qui, en retour,

font de même. Je reçois très souvent des recettes, mais aussi des « trucs », des conseils, des astuces concernant la beauté. Et je les retransmets. Ainsi, les connaissances des unes et des uns profitent aux autres. Je remercie toutes les lectrices et tous les lecteurs qui ont bien voulu m'envoyer leurs secrets, précieux dans la réalisation de cet ouvrage.

Vive l'aventure

Toutes les recettes sont possibles et imaginables : vous pouvez, avec ce qu'il y a dans votre cuisine, concocter de nombreux cosmétiques, c'est sûr. Si vous n'avez pas exactement les bons ingrédients pour réaliser une recette de ce livre, faites preuve de curiosité et testez les mélanges. Mais l'aventure n'est agréable que si elle se termine bien : si vous ne vous éloignez pas trop des recettes de cet ouvrage, il y a bien peu de chance que vous ne parveniez pas à faire un cosmétique naturel digne de ce nom. Les risques d'échec sont très limités.

Conseils pratiques

Je me suis attachée à ne donner dans ce livre que des recettes simples à faire, et dont les ingrédients peuvent être facilement trouvés. Il y a des légumes, des fruits, des plantes sèches, du miel,

des produits laitiers, des huiles végétales... Autant d'ingrédients naturels faciles à trouver sans peine. Bien entendu, les framboises sont rares en hiver, on n'a pas toujours un bloc de saindoux sous la main, de feuilles de noisetier ou de persil dans son jardin... C'est pourquoi j'ai multiplié les recettes, et je vous encourage à réaliser en priorité celles dont les ingrédients sont de saison, ou dans votre placard ! Concoctez aussi celles qui vous semblent les plus « appétissantes ». Si vous avez horreur des fraises, évitez de vous en enduire le visage sous prétexte qu'elles raffermiront votre épiderme : un masque au citron, si vous aimez cet agrume, vous conviendra sans aucun doute bien mieux. Et, dans tous les cas, rappelez-vous que votre fabrication de cosmétiques « maison » doit être un plaisir, jamais un ennui ni un casse-tête.

QUELQUES PRINCIPES

Dans cet ouvrage, vous trouverez de simples « trucs » – massages, application de citron ou d'huile d'olive... – mais aussi et surtout des recettes à base d'ingrédients naturels. Même s'ils ne sont pas d'une extrême fragilité, leur manipulation demande quelques précautions.

- *Choisissez avec soin le matériau de vos récipients.* Pour les préparations avec chauffage, mieux vaut utiliser des casseroles émaillées.

Pour le broyage et les mélanges, préférez la céramique ou le bois.

- *Pour la conservation de vos cosmétiques, préférez des récipients en verre.* Les plantes séchées, elles, vieilliront bien dans un sachet en papier ou une simple boîte en carton (qui n'a pas contenu de chaussures même neuves !), à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- *Il vous faudra aussi un fouet (ou un batteur), une passoire, quelques linges fins...* Pour écraser certains ingrédients, il serait bien utile que vous ayez un pilon... Côté petit électroménager, si vous êtes équipée d'un robot multifonctions ou d'une centrifugeuse, tant mieux ! Mais si vous n'en avez pas, n'en faites pas l'acquisition uniquement pour vos cosmétiques : un mixeur suffit et un moulin à légumes peut déjà faire beaucoup de choses !

LA CONSERVATION

Les crèmes peuvent en général être conservées un mois, de préférence dans un endroit frais et jamais en pleine lumière. Les huiles de massages vieillissent bien et gardent leurs vertus des mois durant. Vous garderez les laits et lotions au réfrigérateur une semaine au maximum. Les masques et fumigations sont les deux soins les plus éphémères, à réaliser juste avant de les employer. Les masques ne doivent jamais être conservés.

LE VISAGE



Chaque jour, votre visage « attire » des impuretés et forme un film invisible constitué d'un mélange de sébum, sueur, sels minéraux, débris épidermiques, acides aminés... qui protège l'épiderme des agressions extérieures et maintient son hydratation. Ce film, qui peut s'abîmer facilement, est aussi un « piège » à saletés. Le sébum excédentaire, les cellules mortes, les déchets provenant de la sudation, la poussière, sont autant de sources potentielles d'infections, d'irritations, d'inflammations... Il faut donc bien nettoyer sa peau pour qu'elle se repose et respire durant la nuit. Il est indispensable aussi d'enlever chaque soir son maquillage.

La peau du cou est plus fine et plus fragile encore que celle du visage. Elle mérite donc elle aussi un entretien quotidien dans le prolongement de celui du visage : laits, toniques, masques, huiles et crèmes...

Évitez les savons agressifs

Les savons classiques, très moussants, ont l'avantage de bien nettoyer et d'être antiseptiques. Mais très détergents, ils agressent le film hydrolipidique protecteur de la peau. Une peau normale a besoin d'environ une demi-heure pour retrouver son acidité habituelle. Une peau sèche et fragile, elle, ne pourra la récupérer qu'après plusieurs heures : des heures que les bactéries et champignons peuvent mettre à profit pour se développer. Il vaut mieux éviter l'emploi de ces savons quand on est sujet aux irritations, rougeurs et tiraillements. Le savon de Marseille, par exemple, est très alcalin et donc très desséchant (même si c'est un excellent désinfectant !). Dans la mesure du possible, si vous tenez à vous laver avec un savon, choisissez-le enrichi en matières adoucissantes, afin qu'il soit hydratant.

Préférez un savon surgras

Mieux vaut choisir un savon qui contient de l'huile végétale ou de la lanoline, même s'il mousse moins. Autres choix au rayon de la toilette : les « savons sans savon », appelés aussi syndets ou pains dermatologiques. Moins agressifs que les savons classiques, ils sont aussi moins alcalins et respectent le film hydrolipidique de la peau. Ils se rincent cependant moins facilement que le

savon et sont un peu plus chers. Souvent enrichis en agents surgraisants, ils conviennent bien aux peaux sèches et fragiles.

L'argile, un remède du fond des âges

De nombreux praticiens la conseillent en traitement aussi bien interne qu'externe : angine, arthrite, déminéralisation, problèmes hépatiques et digestifs... Mais c'est dans le domaine de la cosmétologie que l'argile trouve ses plus nombreuses applications, surtout en cas de peau grasse et d'imperfections cutanées. Toutefois, quelle que soit son utilisation, il faut respecter certains principes :

- *l'argile peut être doucement chauffée* mais jamais cuite ;
- *il faut impérativement jeter toute argile ayant servi* (par exemple ne pas réutiliser des bandes ou des cataplasmes imprégnés d'argile) ;
- *les huiles essentielles ajoutées à l'argile* doivent être au préalable diluées dans de l'alcool ou de l'huile d'olive ;
- *ne jamais laisser l'argile se craqueler sur la peau*, dès qu'elle sèche en surface, la retirer, éventuellement avec du jus de citron dilué dans de l'eau minérale tiédie ;

- *après chaque application* (masque, cataplasme...), laver avec un lait adoucissant, une huile ou une lotion ;
- *attention* : par voie interne (une cuillère à soupe dans un verre d'eau par jour), l'argile est souvent conseillée pour lutter contre une peau irrégulière ou malade. Mais il ne faut jamais ingérer d'argile en cas de constipation ou de problème intestinal grave. Il faut aussi éviter toute ingestion d'argile en même temps qu'une prise de médicaments.

VERTE, BLANCHE OU ROUGE ?

On trouve dans le commerce des argiles de différentes couleurs. Globalement, elles ont toutes les mêmes propriétés, mais la verte est plus communément utilisée pour les soins de la peau (la blanche, elle, est employée en général contre les problèmes digestifs). Choisissez-la en poudre pour plus de facilité d'emploi.

Les laits de toilette

L'eau, sur votre visage, attire les molécules d'eau contenue dans votre peau... qui, naturellement, se dessèche. Préférez un lait de toilette. Massez votre visage, essuyez-le avant d'appliquer un tonique. Vous le nettoyez tout aussi bien qu'avec un savon (ou un syndet) et vous l'hydratez en

même temps ! Trop souvent on se contente de verser quelques gouttes de lait sur un coton pour nettoyer son visage. C'est une erreur. Pour utiliser correctement un lait, appliquez-le directement avec les doigts en massages, et essuyez-le ensuite avec un coton.

Les masques

De tous les cosmétiques, ce sont les plus faciles à réaliser et les plus amusants. Mais pour être efficaces, ils doivent être appliqués dans les règles de l'art :

- *massez au préalable votre visage* avec quelques gouttes d'huile d'olive ou d'amande douce puis essuyez avec un coton ;
- *appliquez le masque* en superposant plusieurs couches du mélange, sans oublier le cou ;
- *durant le temps de pose* (en moyenne vingt minutes), détendez-vous, allongée ou assise, au calme ;
- *ôtez le masque avec de l'eau* (dans ce cas, séchez immédiatement avec un coton), du jus de citron ou un tonique ;
- *si votre peau tire*, mettez une crème ou une huile.

Un peu d'ordre pour votre peau

Les soins doivent suivre une logique. Le soir, commencez par le lait pour nettoyer votre visage, puis appliquez un tonique ou une lotion. Ensuite, c'est le moment d'un massage avec une huile de soins, ou de l'application d'une crème. Fumigations et gommages, à ne faire qu'une fois par semaine, doivent précéder l'application d'un masque, de votre crème ou d'une huile.

PEAU NORMALE

La peau normale est claire, souple, fine, le grain serré. Chez l'adulte, une peau parfaitement normale est malheureusement bien rare. Si vous constatez que votre teint est uniforme, que son grain est suffisamment fin pour ne pas laisser apparaître des pores dilatés, votre peau est normale. Un simple entretien avec un lait et un tonique suffit à maintenir une peau normale en bonne santé. La peau normale doit aussi être protégée des agressions extérieures et mérite une crème de soin quotidienne et un masque hebdomadaire.

* DÉMAQUILLANT AUX AGRUMES

Mélangez deux cuillères à soupe de jus de citron ou d'orange avec deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile de noyau d'abricot et deux cuillères à soupe de vaseline. Secouez bien avant chaque utilisation.

* LAIT AUX AMANDES

Mélangez 25 grammes de poudre d'amandes avec un quart de litre de lait. Attendez dix minutes avant de filtrer au travers d'un linge fin.

* LAIT DE TOILETTE AU MIEL

« Pour me démaquiller mais aussi le matin au réveil, je passe un lait de ma composition sur mon visage. Il suffit de mélanger une cuillère à soupe de miel d'acacia avec 20 cl d'eau minérale et 20 cl de lait demi-écrémé. » CAROLINE H. DE PROVINS

Le miel est à la fois bactéricide et nourrissant, il est donc tout indiqué pour préparer un lait. Il faut bien le secouer avant chaque utilisation et le conserver au réfrigérateur (maximum une semaine). N'oubliez pas de rincer avec un tonique car ce lait est un peu « collant ».

* DÉMAQUILLANT À LA FRAISE

Passez dix fraises de taille moyenne au mixeur puis filtrez avec un linge fin pour débarrasser

le jus des petits grains qui peuvent irriter l'épiderme. Ajoutez à ce jus trois cuillères à soupe de lait en poudre et secouez vigoureusement. Utilisez ce lait comme un lait démaquillant, le soir, pour nettoyer votre visage. Conservez-le au réfrigérateur un maximum d'une semaine. Mieux vaut en faire de petites quantités souvent car il perd vite ses propriétés.

✿ LA RECETTE DE DIANE DE POITIERS :

LE LAIT DE FRAISE

Maîtresse d'au moins un roi (Henri II), Diane de Poitiers était sans conteste la plus belle femme du royaume. Pour se nettoyer la peau elle utilisait le lait de fraise : mélangez un verre de lait et un verre de jus de fraise, ajoutez quelques gouttes d'essence d'oranger. Agitez.

✿ TONIQUE DOUX

« Avant de mettre ma crème de nuit, chaque soir, j'utilise un tonique au concombre. J'ai la peau particulièrement sensible et je suis allergique à presque tout, sauf à ma recette ! Pour la préparer, je passe un concombre à la centrifugeuse, je recueille le jus, et j'y ajoute la même quantité d'eau chaude. Je secoue bien et c'est prêt. » JACQUELINE T. DE BAYONNE

Vous pouvez aussi couper un concombre en petits dés que vous faites cuire une demi-heure dans un

demi-litre d'eau minérale avant de filtrer. Dans les deux cas, il faut bien secouer avant chaque utilisation et conserver votre tonique au réfrigérateur pendant huit jours au maximum.

✿ TONIQUE BONNE MINE

Mélangez 150 grammes de jus de carotte avec 150 ml d'eau chaude. Secouez bien avant chaque utilisation. Conservez au réfrigérateur. Vous pouvez aussi appliquer directement de la carotte râpée, en masque, à laisser agir vingt minutes avant de rincer.

✿ LOTION À LA FLEUR D'ORANGER

Jetez une poignée de fleurs d'oranger dans un demi-litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir dix minutes. Filtrez, ajoutez le jus d'un demi-citron et secouez le tout.

✿ LOTION À L'ABRICOT

« Je fais moi-même mon tonique et j'en suis ravie. Évidemment, pour faire cette lotion délicieuse qui donne bon teint, il faut bien choisir son époque, celle des abricots bien mûrs. Vous passez un abricot à la centrifugeuse ou au moulin à légumes grille fine pour en exprimer le jus. Vous ajoutez le jus d'un demi-citron et deux cuillères à soupe d'eau minérale. Mélangez le tout, secouez bien et appliquez

sur votre visage avec un coton. À chaque fois, je me sens rajeunie ! » MONIQUE P. DE MARSEILLE

Peau normale

Le problème, c'est que ce genre de préparation ne peut pas se conserver plus de 48 heures au frais, mais il est vrai que l'abricot donne bonne mine, il est tonifiant et très riche en vitamine A.

✿ LOTION AUX PÉTALES DE ROSE

« Si vous voulez avoir un teint de rose, c'est simple, pulvérisez sur votre visage chaque matin de l'eau de rose. Je le fais depuis une dizaine d'années et j'en suis très satisfaite. Parfois, j'achète de l'eau de rose en flacon, mais, la plupart du temps, je fais moi-même la préparation. Il suffit de jeter une poignée de pétales de roses dans un demi-litre d'eau bouillante. On laisse infuser vingt minutes avant de filtrer. Je conserve cette lotion au réfrigérateur et je l'utilise bien fraîche. » NADINE C. DE GRIGNY

La rose de Provins, bien rouge, est connue pour sa richesse en tanins et peut être utile dans les soins des imperfections cutanées. Les autres roses, pâles, conviennent par leur douceur à tous les types de peau.

✿ L'HUILE DE CONCOMBRE

« Après avoir eu la peau sèche pendant des années, j'emploie aujourd'hui chaque jour une

huile adoucissante qui me réussit très bien. Je la fabrique tout simplement avec du concombre et de l'huile d'olive première pression à froid : il faut faire macérer une vingtaine de dés de pulpe de concombre dans un demi-litre d'huile pendant une huitaine de jour. Ensuite, je filtre et, chaque soir, avant de me coucher, je masse mon visage du bout des doigts jusqu'à ce que l'huile pénètre et j'essuie le surplus avec un coton. » GENEVIÈVE K. DE BOURG-LÈS-VALENCE

On peut utiliser cette huile sur le visage, mais aussi sur les mains ou les pieds pour hydrater l'épiderme. Le concombre est bien connu pour adoucir l'épiderme et convenir à tous les types de peaux. Quant à l'huile, vous pouvez aussi utiliser l'huile de germe de blé si vous avez la peau très sèche, ou bien l'huile de noisette si vous avez tendance à avoir des boutons.

* HUILE AU ROMARIN

Dans 20 cl d'huile d'olive, ajoutez dix gouttes d'huile essentielle de romarin. Secouez le flacon. Appliquez cette huile après le nettoyage quotidien du soir, en mettant quelques gouttes sur le bout de vos doigts. Massez le visage et le cou. S'il reste un film gras, vous pouvez passer un coton pour enlever le surplus.

* HUILE À LA LAVANDE

« Dès que je fais quelques abus alimentaires (au moment des fêtes ou lors d'un week-end en famille), j'ai la peau moins nette, un peu brillante, avec parfois quelques boutons. Je fais tout rentrer dans l'ordre très vite en massant mon visage le soir avec une huile à la lavande. Il suffit d'ajouter dix gouttes d'huile essentielle de lavande à 10 cl d'huile d'olive. J'applique en massant pour faire pénétrer. En deux ou trois jours, j'ai à nouveau une peau bien nette. »

JOSIANE R. DE TOULON

Attention à bien choisir votre huile essentielle : elle doit être pure et naturelle, si possible issue de l'agriculture biologique, et il ne faut pas se tromper de lavande car il en existe de nombreuses variétés. La plus conseillée (car la moins irritante) est la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*).

* HUILE AVANT-RASAGE

« Après avoir souffert, à cause de ma barbe dure, d'irritations quotidiennes, et après avoir essayé des kyrielles de produits censés apaiser ma peau en flammes, j'ai enfin trouvé ma solution (que je livre avec plaisir à mes contemporains !). Avant de me raser (et de mettre du gel ou de la mousse à raser), je masse mon visage avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile d'olive. Ensuite, je me rase très facilement et le tour est joué. Pas besoin d'après-rasage (sauf

si vous êtes amateur d'eau de toilette parfumée !). »

ALBERT F. DE FAYENCE

Ce truc est parvenu plusieurs fois à mes oreilles et les hommes qui l'ont essayé le défendent à l'unanimité !

✿ MASQUE TONIFIANT À LA FRAISE

Battez un blanc d'œuf en neige. Écrasez cinq grosses fraises et passez la purée obtenue au travers d'un linge fin pour en récupérer le jus. Mélangez jus de fraise et blanc d'œuf. Appliquez sur le visage et le cou et laissez agir vingt minutes avant de rincer.

✿ MASQUE À L'ORANGE

« J'adore les oranges et j'en suis une grande consommatrice. Je les utilise aussi quand j'ai le teint terne et la mine fatiguée, en masque, pour retrouver bonne mine et me réconcilier avec mon image dans le miroir ! Ma recette est très simple : mélangez deux cuillères à soupe de miel d'oranger et deux cuillères à soupe de jus d'orange. Appliquez sur le visage et le cou et laissez agir vingt minutes. Ensuite, pour rincer, je presse un demi-citron et j'ajoute le jus à un demi-verre d'eau minérale. J'imbibe du coton à démaquiller de cette lotion maison et je rince bien avant de sécher mon visage en le tapotant avec des

mouchoirs en papier. Efficacité assurée ! » GÉRALDINE A. DE TOUL

Peau normale

Les agrumes, riches en vitamine C et en acides de fruit (malique, tartrique et citrique), ont un effet tenseur et purifiant. C'est l'idéal pour prévenir les rides, mais aussi pour freiner l'apparition de la couperose car les agrumes activent la micro-circulation superficielle.

* MASQUE AU FROMAGE BLANC

Mélangez deux cuillères à soupe de fromage blanc à 40 % de matières grasses avec deux cuillères à soupe de miel de thym ou de miel de romarin et deux cuillères à soupe de jus de citron. Appliquez sur le visage en couche épaisse. Laissez agir vingt minutes avant de rincer à l'eau.

* MASQUE À LA CRÈME FRAÎCHE

Mélangez deux cuillères à soupe de miel d'acacia avec une cuillère à soupe de crème fraîche et une cuillère à café de jus de citron. Appliquez sur le visage et le cou et laissez agir vingt minutes avant de rincer à l'eau tiède.

* MASQUE À LA FARINE

Faites fondre une cuillère à soupe de miel d'acacia dans un demi-verre de lait chaud. Ajoutez quatre cuillères à soupe de farine de froment et mélangez

jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez ensuite une cuillère à soupe d'huile d'olive et remuez encore. Appliquez sur votre visage et votre cou et laissez agir un quart d'heure avant de rincer à l'eau tiède.

PEAU GRASSE

Épaisse et facilement brillante, la peau grasse a les pores dilatés. Elle produit trop de sébum, surtout sur les ailes du nez et le menton où apparaissent souvent quelques petits boutons. Son grand intérêt est de vieillir moins vite que les autres types de peaux et, bien souvent, de bronzer plus rapidement. Au toucher, on sent facilement son « grain ». Son grand défaut est son aspect esthétique et le fait qu'on a bien du mal à y faire tenir le maquillage. Le réflexe consiste trop souvent, lorsque l'on a la peau grasse, à utiliser de puissants « détergents ». C'est une erreur car s'ils font disparaître momentanément l'excès de sébum, la peau se révolte rapidement et en sécrète encore davantage. On ne fait donc qu'accentuer le problème.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Secrets de beauté
Sophie Lacoste



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S