

# C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

## MES PETITS SOINS BEAUTÉ D'ANTAN

VIE QUOTIDIENNE



**100 recettes** efficaces, rapides et économiques  
pour se chouchouter, de la tête aux pieds !

# MES PETITS SOINS BEAUTÉ D'ANTAN



**Cellulite, cernes, cheveux ternes, gerçures, peau sèche.... ADIEU !  
Avec ce petit guide malin, découvrez les meilleurs secrets beauté  
de nos grands-mères, pour être toujours radieuse, tout en étant  
100 % naturelle !**

**Découvrez dans ce livre :**

- **Les 30 aliments de base** nécessaires à la « toilette » de nos grands-mères. Naturels et peu coûteux, ils peuvent être pris dans la cuisine (citron, miel, thé, huile d'olive, marc de café, sel...), en magasin bio (argile, bicarbonate, levure de bière...), ou même dans votre jardin (lavande, persil, sauge...)
- **De A comme Autobronzant à V comme Vergetures**, tous les remèdes traditionnels pour prendre soin de soi au quotidien.

**30 INGRÉDIENTS INDISPENSABLES  
POUR 100 SOINS BEAUTÉ INCONTOURNABLES !**

**Alix Lefief-Delcourt** est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, la bio, la cuisine... Elle est l'auteur aux éditions Leduc.s de plusieurs ouvrages dont *Le chlorure de magnésium malin* et *Le miel malin*.

ISBN 979-10-28502-31-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

**6 euros**

Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE



9 791028 502317

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



## DU MÊME AUTEUR

*Les meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin*, 2016.

*L'ortie, c'est malin*, 2012.

*Les épices, c'est malin*, 2012.

*L'argile, c'est malin*, 2011.

*Le miel malin*, 2010.

*Le chlorure de magnésium malin*, 2010.

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS!

**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](http://leduc.force.com/lecteur)



**Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)

sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0231-7

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**MES PETITS  
SOINS BEAUTÉ  
D'ANTAN**

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



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PARTIE 1. DANS LA TROUSSE BEAUTÉ DE MAMIE : LE TOP 30 DES INCONTOURNABLES</b>	9
<b>PARTIE 2. TOUS LES REMÈDES BEAUTÉ DE A À V</b>	67





# INTRODUCTION

Nos mamies sont magiques : elles ont toujours un petit conseil beauté à partager avec nous. Elles savent tout faire : entretenir la brillance des cheveux ou l'éclat de la peau avec des remèdes naturels, gommer les cernes ou les poches sous les yeux avec des produits du quotidien, atténuer les vergetures avec des huiles savamment choisies, faire disparaître les petits boutons avec des gestes simples, apaiser les coups de soleil ou ralentir la repousse des poils avec des ingrédients magiques... Et bien d'autres choses encore !

Ces secrets de beauté se transmettent de génération en génération sans



jamais prendre une ride ! Leur point commun : ils sont écologiques et économiques, car basés sur des produits naturels que l'on a tous dans notre cuisine (le yaourt, les œufs, le miel, le sel, l'avocat, la banane, le citron, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le thé, les glaçons, le marc de café...) ou que l'on trouve facilement dans les pharmacies ou les boutiques de produits naturels (le bicarbonate, la camomille, l'argile, la levure de bière, l'huile d'amande douce...). Résultat : des soins efficaces, rapides et faciles à faire. Autant de bonnes raisons de les adopter sans tarder pour se chouchouter de la tête aux pieds sans faire exploser son porte-monnaie !



**DANS LA TROUSSE  
BEAUTÉ DE MAMIE :  
LE TOP 30 DES  
INCONTURNABLES**



Un masque à l'argile pour soigner les peaux grasses, une infusion de camomille pour entretenir les reflets blonds, de l'eau de bleuet pour faire briller les yeux, une purée d'avocat pour soulager les peaux sèches, une rondelle de tomate pour éliminer les boutons, des sachets de thé pour gommer les poches sous les yeux, du marc de café pour atténuer la cellulite... Zoom sur les 30 ingrédients naturels incontournables à faire entrer dans sa salle de bains pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux.

## **1. L'ALOE VERA : UN COCKTAIL DE BIENFAITS**

Cette plante médicinale est utilisée depuis plus de 5 000 ans. On en retrouve des traces aussi bien dans l'Égypte ancienne que dans la Grèce Antique, dans la médecine traditionnelle chinoise ou la médecine ayurvédique. C'est l'une des plantes les plus riches en nutriments : outre ses 99 % d'eau, elle contient de nombreuses

vitamines, un large éventail de minéraux et d'oligoéléments, des acides aminés... D'où ses très nombreuses propriétés beauté !

### ***Ses principaux bienfaits***

- ✓ L'aloë vera aide à **lutter contre le vieillissement de la peau**, en raison de sa richesse en antioxydants.
- ✓ Il **protège et répare la peau**, notamment en cas de coup de soleil, de petite plaie... Idéale aussi pour **apaiser la peau** après le rasage.
- ✓ Il **assouplit et hydrate** les peaux sèches.
- ✓ Il aide à **lutter contre l'acné**.
- ✓ Il **fortifie les cheveux**, les rend plus doux et plus brillants.
- ✓ Il **élimine les pellicules** et traite les excès de sébum.
- ✓ Il rend les **ongles plus forts**.

### ***Sous quelle forme ?***

- Si vous avez un aloë vera à la maison, vous pouvez utiliser le gel contenu dans ses feuilles. Il suffit de couper un bout de feuille

et de le presser avec les doigts : un liquide clair et visqueux en sort, c'est le gel d'aloë vera.

- L'aloë vera est également disponible sous forme de crème ou de gel à appliquer directement sur la peau. Attention, ne vous exposez pas au soleil juste après l'application car il est photosensibilisant (vous risqueriez de voir apparaître des taches cutanées).
- On peut aussi prendre l'aloë vera par voie interne, sous forme de jus, de gélules ou de capsules. Idéal pour nourrir sa beauté de l'intérieur !

## **2. L'ARGILE : LA TERRE DE BEAUTÉ**

Issue de la décomposition de roches sédimentaires, l'argile est une matière exceptionnellement riche en minéraux. Ce qui en fait un ingrédient beauté incontournable utilisé depuis des siècles ! Aujourd'hui encore, tout le monde connaît les bienfaits des masques à l'argile pour assainir les peaux et les cheveux gras. Mais l'argile est aussi un fabuleux remède beauté pour hydrater les peaux sèches, réveiller un teint fatigué, atténuer la couperose ou les rides...

## ***Ses principaux bienfaits***

- ✓ Elle **absorbe les impuretés** et l'excès de sébum sur la peau et les cheveux.
- ✓ En raison de sa texture légèrement granuleuse, elle permet de rendre la **peau douce**.
- ✓ Elle adoucit l'**eau du bain**.
- ✓ Grâce à sa richesse en minéraux, elle **revitalise les peaux fatiguées**.
- ✓ En raison de ses **propriétés absorbantes**, elle peut également être utilisée comme déodorant.
- ✓ Elle a des **vertus drainantes** (en particulier l'argile rouge).

## ***Sous quelle forme ?***

- L'argile en poudre est multi-usages. On la trouve dans les magasins bio et de produits naturels, dans les pharmacies et parapharmacies.
- L'argile humide se présente sous forme de pâte, en pot ou en tube. Elle est prête à l'emploi pour les petites applications locales (sur un petit bouton par exemple) ou pour les masques de beauté.



### 3. L'AVOCAT : UN FRUIT MAGIQUE !

Concentré de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments et de bonnes graisses, ce fruit est un régal pour les peaux et les cheveux secs ! Pas étonnant, donc, que nos mamies l'utilisent pour se confectionner des masques ultra-nourrissants et incomparablement voluptueux.

#### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ Il **restructure et répare l'épiderme** en stimulant la production de collagène.
- ✓ Grâce à ses **propriétés antioxydantes**, il protège les cellules contre le vieillissement et les agressions extérieures (notamment le soleil).
- ✓ Il **hydrate et nourrit** la peau et les cheveux, et les rend tout doux.

#### *Sous quelle forme ?*

- La chair d'un avocat bien mûr est parfaite pour préparer des masques pour



la peau et les cheveux, seuls ou en association avec d'autres ingrédients (miel, huile végétale, yaourt...).

- Pensez aussi à le mettre plus souvent au menu : il est bon pour votre beauté et pour votre santé.

#### **4. LA BANANE : UN RÉGAL POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX**

Riche en antioxydants, en vitamines, en sels minéraux, la banane est un ingrédient cosmétique utilisé depuis la nuit des temps, surtout dans les pays tropicaux où elle pousse (et beaucoup moins dans nos contrées, il faut le reconnaître). Dans certaines îles, notamment en Martinique, on l'utilise depuis très longtemps pour ses vertus nourrissantes et régénérantes. Certaines grandes marques de cosmétiques commencent même à s'y intéresser de plus près et à intégrer ce fruit dans la composition de leurs soins.

## ***Ses principaux bienfaits***

- ✓ Elle **hydrate, apaise, assouplit, nourrit et régénère** la peau et les cheveux, en particulier les peaux sensibles et les cheveux fins ou secs.
- ✓ Elle stimulerait la **production de collagène**.
- ✓ Elle a des **vertus antioxydantes**, indispensables pour lutter contre le vieillissement.
- ✓ Elle a également des **propriétés assainissantes**, notamment sur les peaux acnéiques ou sujettes aux points noirs.

## ***Sous quelle forme ?***

- Réduite en purée, la banane (bien mûre) entre dans la composition de soins pour la peau et les cheveux. On peut l'utiliser seule ou en association avec d'autres ingrédients.
- On peut aussi appliquer la face interne de la pelure de banane directement sur la peau pour traiter des petites irritations.



## 5. LE BICARBONATE : POUR UNE PEAU FRAÎCHE ET NETTE

Cette poudre blanche s'utilise dans tous les domaines, que ce soit pour soigner de nombreux petits bobos, pour entretenir sa maison ou pour se concocter des soins de beauté. Nos grands-mères en avaient toujours un paquet dans leur salle de bains pour réaliser des gommages ou des bains de bouche, adoucir l'eau du bain...

### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ Finement granuleux, le bicarbonate a des **propriétés abrasives** toutes douces, idéales notamment pour les **gommages**.
- ✓ Dilué dans l'eau du bain, il la rend plus douce, moins calcaire. Indispensable quand on a la **peau sèche ou sensible**.
- ✓ Il a un **effet antiacide** particulièrement intéressant pour lutter contre la **mauvaise haleine**.

### *Sous quelle forme ?*

- Il se présente sous la forme d'une poudre blanche. Pour les utilisations données dans

cet ouvrage, préférez le bicarbonate alimentaire (vendu dans la majorité des grandes surfaces, au rayon sel) ou le bicarbonate officinal (vendu dans les pharmacies). Évitez le bicarbonate technique que l'on trouve au rayon bricolage : il est beaucoup moins pur, et impropre à la consommation.

- Pour les indications beauté, on l'utilise principalement en externe : on l'applique sur la peau, dilué dans un peu d'eau, d'huile végétale, en association avec d'autres ingrédients...

**BICARBONATE ET CRISTAUX DE SOUDE :  
À NE PAS CONFONDRE !**

Le bicarbonate (aussi appelé bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium) n'a rien à voir avec les cristaux de soude ou carbonate de sodium, un produit qui s'utilise uniquement dans la maison pour nettoyer et dégraisser, et qui peut être très irritant pour la peau. Rien à voir non plus avec la soude caustique, utilisée pour déboucher les canalisations !

Rassurez-vous : même si on le surnomme parfois « bicarbonate de soude », le bicarbonate de sodium n'a aucun rapport avec la soude, et vous pouvez l'utiliser sans danger, aussi bien en interne qu'en externe.

## 6. LA CAMOMILLE : LE SECRET BEAUTÉ DES BLONDES (MAIS PAS SEULEMENT !)

Si les Allemands appellent cette plante *alles zutraut* (capable de tout), ce n'est pas pour rien ! La camomille est en effet très polyvalente. Apaisante, sédative, anti-inflammatoire, anti-irritations, anti-allergique, elle est incontournable au quotidien pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux. Nos ancêtres l'ont bien compris et l'utilisent depuis des siècles pour ses vertus beauté reconnues. Autre avantage : elle convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ C'est la **meilleure alliée des blondes** en raison de sa richesse en **apigénine**, une molécule de couleur jaune qui rend les cheveux blonds plus brillants.
- ✓ Elle **apaise les peaux irritées**, notamment en cas de coup de soleil.
- ✓ Grâce à ses propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et purifiantes, elle est recommandée pour **traiter les peaux acnéiques**.

- ✓ **Anti-inflammatoire**, elle a des **propriétés décongestionnantes**. Elle est donc idéale pour chasser les cernes et les poches sous les yeux, par exemple.
- ✓ Elle **unifie le teint**, lutte contre les rougeurs et les taches brunes.

### ***Sous quelle forme ?***

- Les fleurs fraîches ou sèches de camomille (dans les herboristeries et les magasins de produits naturels) permettent de préparer des infusions, que l'on peut appliquer sur la peau ou les cheveux. Vous pouvez aussi l'acheter sous forme de sachets d'infusion prêts à l'emploi.
- Il existe aussi plusieurs sortes d'huiles essentielles de camomille. La plus polyvalente est l'huile essentielle de camomille romaine, idéale pour traiter les petites irritations de la peau.
- La camomille est aussi disponible sous forme d'hydrolat ou de teinture mère (voir la définition de ces deux termes p. 63/65). Ces



produits sont particulièrement bien adaptés pour soigner les yeux fatigués et les peaux irritées.

## 7. LE CITRON : PURETÉ, DOUCEUR ET ÉCLAT

Bien connu pour ses propriétés santé, le citron est également un remède beauté incontournable. Depuis des siècles, les femmes l'utilisent pour éclaircir leur teint, pour gommer les taches et les rougeurs, pour avoir une peau plus ferme et plus douce, pour faire briller leurs cheveux... Incontournable, on vous dit !

### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ **Antiseptique, antibactérien et cicatrisant**, il est parfait pour le soin des peaux grasses à tendance acnéique, qu'il traite sans aggraver.
- ✓ **Il entretient l'éclat du teint**, efface les marques disgracieuses (couperose, taches brunes...).
- ✓ **Il adoucit la peau.**
- ✓ **Antioxydant**, il aide à lutter contre l'apparition des rides.



- ✓ Il a également des **propriétés tonifiantes** sur la peau.
- ✓ Il fait **briller les cheveux**, et il sublime l'éclat des cheveux blonds, qu'il éclaircit tout en douceur.
- ✓ Il peut être utilisé comme **déodorant naturel**, aussi bien pour les aisselles que pour les pieds.



### ***Sous quelle forme ?***

- Vous pouvez utiliser le citron frais, sous forme de jus ou appliqué localement sur la peau, en frottant légèrement.
- On peut aussi l'utiliser sous forme d'huile essentielle, avec toutes les précautions qui s'imposent. N'appliquez jamais l'huile essentielle de citron pure sur la peau, car elle peut être irritante, et jamais avant de vous exposer au soleil car elle est photosensibilisante (risque de taches cutanées). Enfin, ne l'utilisez pas si vous allaitez. Sachez en revanche qu'elle ne pose aucun problème pendant la grossesse. Voir aussi p. 62

## 8. LE CONCOMBRE : POUR UN MAXIMUM DE FRAÎCHEUR

Tout le monde connaît le traditionnel masque au concombre, utilisé pour soigner les peaux grasses. Mais ce légume riche en eau et en minéraux sait aussi se faire tout doux pour chouchouter les peaux sèches ou sensibles.

### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ **Rafrâchissant** et **hydratant**, il nourrit et apaise les peaux sèches.
- ✓ **Astringent**, il resserre les pores et **purifie** les peaux grasses.
- ✓ Il **éclaircit** le teint.

### *Sous quelle forme ?*

- Le plus simple : découper des rondelles de concombre et les appliquer directement sur la peau.
- On peut aussi mixer le concombre et l'intégrer dans des cosmétiques maison : lotions, masques, gommages...

## 9. L'EAU DE ROSE : UN REMÈDE ANCESTRAL

L'eau de rose est l'un des hydrolats (voir la définition p. 63) les plus connus et les plus largement utilisés, hier comme aujourd'hui. Les femmes de l'Antiquité l'utilisaient déjà pour entretenir la jeunesse et la beauté de leur peau. Il faut dire que ses propriétés sont très nombreuses, et qu'il sait se rendre rapidement indispensable dans nos salles de bains. Mais ce n'est que récemment que ses propriétés bénéfiques sur la peau ont été démontrées scientifiquement... L'eau de rose n'a pas encore révélé tous ses secrets !

### *Ses principaux bienfaits*

- ✓ En raison de sa **richesse en vitamine C**, elle aide à lutter **contre le vieillissement de la peau** et à préserver son capital jeunesse.
- ✓ Elle **nettoie, hydrate et repulpe la peau**, tout en rafraîchissant le teint.
- ✓ **Anti-inflammatoire et décongestionnante**, elle est parfaite pour chasser les signes de fatigue, les poches sous les yeux...
- ✓ Elle **gomme les taches cutanées**, les rougeurs, les vergetures, les rides...

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Mes petits soins beauté d'antan, c'est malin  
Alix Lefief-Delcourt



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 !

LE DUC.S  
EDITIONS