

MES SECRETS  
DE BEAUTÉ  
**AYURVÉDIQUE**

Élodie-Joy Jaubert

PRINCIPES, PRODUITS, RECETTES  
POUR UNE BEAUTÉ NATURELLE



Les pas-à-pas et les recettes  
d'Élodie-Joy du blog Sirène Bio  
pour une peau resplendissante

LE DUC . S  
P R A T I Q U E

# LES CONSEILS ET ASTUCES NATURELS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Élodie-Joy a puisé au cœur de la médecine millénaire indienne les rituels indispensables pour une peau saine et resplendissante. Elle partage avec vous tous ses secrets de beauté ayurvédique pour vous permettre de les intégrer facilement dans votre routine quotidienne, en fonction de votre type de peau.

Retrouvez dans cet ouvrage pratique et complet :

- **Les règles d'or** de la beauté ayurvédique.
- **Les propriétés des ingrédients** à privilégier.
- **Les soins adaptés à votre peau**, des pieds à la tête !
- **Plus de 40 recettes** pour préparer vos produits de beauté au naturel.
- **Les remèdes** pour soigner les désordres cutanés.

En prenant soin de votre peau et en adoptant une nouvelle hygiène de vie, vous rayonnez de l'intérieur !



**Élodie-Joy Jaubert** est l'auteure de plusieurs livres à succès dédiés à la beauté. Elle y partage tous ses conseils pour des rituels de soin au naturel. Vous pouvez retrouver ses expériences et ses recettes sur son blog suivi par de nombreux fans : Sirène Bio.

ISBN : 979-10-285-1168-5



9 791028 511685

**17 euros**  
PRIX TTC FRANCE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : MaGwen  
Photos de couverture : © Stefanolunardi  
RAYON : SANTÉ



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*L'Art du minimalisme, 2016*

## 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 :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Édition : Blandine Pouzin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Hung Ho Thanh (visages) et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1168-5

Élodie-Joy Jaubert

MES SECRETS  
DE BEAUTÉ  
**AYURVÉDIQUE**

PRINCIPES, PRODUITS, RECETTES  
POUR UNE BEAUTÉ NATURELLE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# Sommaire

**Introduction** 7

## **PARTIE 1**

**Une cosmétique au service de la vie** 9

Chapitre 1. Qu'est-ce que l'Ayurvéda ? 11

Chapitre 2. La beauté selon l'Ayurvéda 15

Chapitre 3. Les 4 règles d'or de la beauté ayurvédique 19

## **PARTIE 2**

**La beauté ayurvédique : un retour à la nature** 27

Chapitre 1. À quel Dosha correspondent les signes donnés  
par ma peau ? 31

Chapitre 2. Les ingrédients stars des soins de beauté ayurvédiques 33

Chapitre 3. Les poudres ayurvédiques 71

<b>PARTIE 3</b>	
<b>À chaque partie du corps son soin</b>	<b>79</b>
Chapitre 1. Pour un visage éclatant et lumineux comme la Lune	81
Chapitre 2. Pour des yeux semblables à des fleurs de lotus	93
Chapitre 3. Pour des cheveux de soie	109
Chapitre 4. Pour un sourire de diamant	139
Chapitre 5. Pour un corps harmonieux	145
<b>PARTIE 4</b>	
<b>L'art de développer sa beauté de l'intérieur</b>	<b>157</b>
Chapitre 1. L'alimentation	161
Chapitre 2. Les nourritures mentales et spirituelles	169
<b>Conclusion</b>	<b>185</b>
<b>Table des matières</b>	<b>186</b>



# Introduction

L'Inde et ses traditions ont toujours fasciné l'Occident. Parmi celles-ci, les pratiques visant à préserver la santé et à favoriser le bien-être font de plus en plus d'adeptes. La plus connue de toutes est bien sûr le yoga et, de plus en plus, la médecine ayurvédique.

Cet engouement s'explique par notre attirance pour le dépaysement, mais aussi et surtout par les bienfaits évidents de ces pratiques.

La médecine et la science ayurvédiques, tout comme la médecine chinoise, nous enseignent l'idée que l'être humain fait partie d'un tout avec son environnement. Ainsi, notre beauté n'est pas seulement le fruit d'une représentation esthétique ou d'une crème aux vertus extraordinaires et va bien au-delà des apparences. Notre santé, nos états d'âme, notre hygiène de vie, notre alimentation sont bien plus révélateurs de notre beauté. Pour nous qui sommes si conditionnées par l'industrialisation et son marketing, il est bon de se souvenir d'où l'on vient, de manière à revenir à ce que seule la nature est capable de nous offrir.

Voilà pourquoi j'ai à cœur de vous faire voyager au plus loin de nos connaissances actuelles sur la conscience de la beauté vue par le prisme de l'Ayurvêda, cette médecine ancestrale, et de ses soins spécifiques. Une expérience qui vous conduira à admettre que la vraie beauté dépasse la perfection physique.

J'ai lu de nombreux ouvrages traitant de l'Ayurvéda et de sa vision de la beauté, tous plus passionnants les uns que les autres, mais cela reste assez compliqué à mettre en pratique. Rien d'étonnant me direz-vous, car il faut plusieurs années d'études pour devenir praticien de santé ayurvédique et je ne suis que novice. D'où ma volonté ici de me focaliser uniquement sur les gestes et les produits les plus faciles à intégrer dans notre quotidien. Ainsi, au fil de ces pages, les secrets de beauté ayurvédiques seront suffisamment vulgarisés pour que vous puissiez vous les approprier et en apprécier durablement les bienfaits.

Bon voyage à la rencontre de cette sagesse ancestrale, mais surtout bon voyage au centre de vous-même!

Légende des pictogrammes :



**Astuces**



**Informations en plus**



**Précautions**

**PARTIE**

**1**

**UNE COSMÉTIQUE  
AU SERVICE DE LA VIE**



## Chapitre 1

# Qu'est-ce que l'Ayurvédā ?

Reconnue comme étant l'une des plus anciennes médecines du monde, l'Ayurvédā (ou médecine indienne) s'appuie sur la connaissance de la vie. Du sanskrit *ayur* (la vie) et *veda* (la science, la connaissance), le terme *Ayurveda* se traduit donc par « connaissance de la vie ou de la longévité ».

Ce savoir fondé sur les lois universelles de la nature, considère la capacité du corps, mais aussi du mental à manifester l'équilibre et la guérison. Ce sont les sages indiens, aussi appelés *Rishis*, qui ont expérimenté et établi l'ordre de ces connaissances grâce à la compréhension du vivant et de la nature.

La médecine ayurvédique fait appel à des « outils » tels que l'alimentation, la détoxification, les étirements, la respiration ou encore les massages pour nous conduire à renouer avec nous-mêmes. Elle nous accompagne sur le chemin d'une beauté et d'une santé durables par l'éveil à une nouvelle hygiène de vie.

## La quête de l'équilibre des Doshas

Dans la médecine ayurvédique, tout ce qui nous entoure et nous construit est constitué de cinq éléments : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Parallèlement, pour tout être humain, l'Ayurvéda distingue aussi trois natures, aussi appelées « constitutions ». Elles déterminent de nombreuses caractéristiques individuelles, créant ainsi des références aux spécificités physiques et organiques reconnaissables. Ces trois grandes constitutions, appelées communément *Doshas*, sont : *Vata*, *Pitta* et *Kapha*.

L'objectif de ce livre n'est pas d'entrer dans les détails afférents aux Doshas, ni d'être un traité de médecine ayurvédique. Il en existe déjà de nombreux auxquels vous référer si vous souhaitez vous pencher sur l'Ayurvéda plus en détail, d'autant que cela est assez complexe. Pour en avoir fait l'expérience, il n'est pas facile de définir soi-même et avec exactitude ses propres Doshas de naissance, Doshas en déséquilibre, sous-Doshas... Seuls des professionnels diplômés en Ayurvéda (appelés : *Vaidya*) sont aptes à établir sans erreur ce diagnostic individuel.

Pour ma part, je vous propose de découvrir comment traiter les désordres cutanés que l'on impute à tel ou tel déséquilibre de Doshas. Ainsi, en survolant les grandes différenciations de ces trois Doshas, vous verrez combien il est intéressant de retrouver son profil dans telle ou telle caractéristique. Pour cela, je vous donne rendez-vous page 31.

Sachez tout de même que nous portons tous en nous les trois Doshas et qu'ils sont nécessaires à la vie. Cependant, il y en a toujours un parmi les trois qui s'exprimera davantage et traduira notre constitution principale.

L'Ayurvéda explique que tout désordre ou maladie est dû implicitement à un déséquilibre de nos Doshas. On parle alors d'un « état modifié » des Doshas.

C'est en réactivant l'intelligence du corps et grâce aux énergies qui l'habitent que l'Ayurvéda traite et guérit de nombreuses pathologies comme les problèmes de peau ou encore les déséquilibres du cuir chevelu.

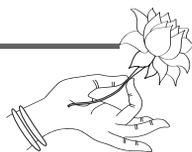
*« Personne ne peut être heureux ou sain dans un état de déséquilibre, parce que ce n'est pas un état naturel. »*

**Deepak Chopra**

## **L'union du corps et de l'esprit**

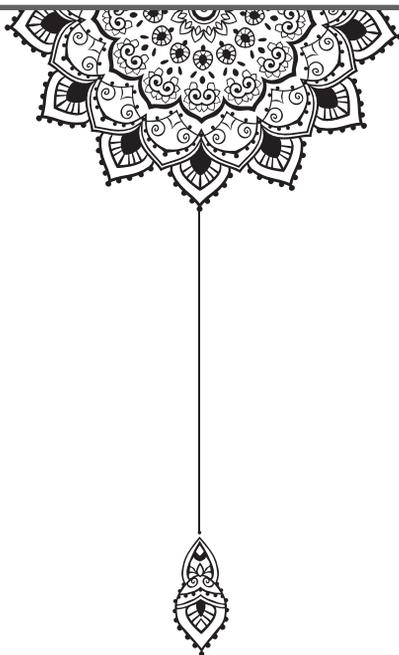
Ce qui ressort principalement de l'approche ayurvédique est cette importance de l'équilibre corps-esprit contrairement à la médecine conventionnelle pratiquée en Occident, qui est fondée sur une approche symptomatique. Les Indiens font une analyse beaucoup plus globale du corps humain et accordent autant d'importance aux déséquilibres psychiques que physiques.

Aujourd'hui, il est reconnu scientifiquement que le mental a un impact considérable sur la bonne santé de notre corps. On ne peut plus dissocier les deux, car ils sont intimement liés. Ainsi, notre beauté ne pourra pas s'épanouir si nos pensées sont elles-mêmes viciées et sources de stress continu pour notre organisme. Ce qui se joue dans notre univers mental laisse des empreintes dans notre univers physique. D'où l'importance d'une alimentation saine et d'une hygiène de vie raisonnée qui joueront un rôle clé sur les schémas innés des énergies qui nous composent. C'est seulement par cet équilibre global que nous serons en accord avec nous-mêmes et que notre beauté pourra se déployer.



## **DES RITUELS DE BEAUTÉ ACCESSIBLES À TOUS**

La médecine ayurvédique, bien que très complexe si l'on souhaite établir un diagnostic, est cependant simple à mettre en pratique grâce à ses rituels. Comme je l'ai dit plus haut, mon but est de vous aider à comprendre et à mettre en place de façon adaptée ces astuces d'hygiène de vie et ces soins naturels. Les propositions qui vont suivre sont issues d'une connaissance et d'une observation millénaires des voix de la Nature qui, même énoncées de manière générale, seront bénéfiques à tous.



## Chapitre 2

# La beauté selon l'Ayurvéda

### Un bel esprit pour une belle peau

Lorsque l'on découvre les soins de beauté ayurvédiques, il est impossible de passer à côté de la connaissance du vivant. Comme nous l'avons évoqué précédemment, cette recherche de l'unité entre le corps et l'esprit permet de vivre l'expérience d'une nouvelle approche de la beauté. Celle qui n'est pas juste vendue et régie par l'efficacité rarement probante d'un simple pot de crème.

On en revient au principe essentiel de l'Ayurvéda selon lequel notre corps est relié à la nature, à la vie et au mental. Notre fonctionnement cérébral, mais aussi nos pensées, ont un impact sur le bon fonctionnement de celui-ci. Le système nerveux et le système immunitaire ne sont pas séparés et travaillent en duo. Cette théorie peut paraître hasardeuse, cependant de plus en plus de recherches scientifiques viennent cautionner cette connaissance ancestrale. Le corps « est » sa santé mentale et physique. Ainsi, nos pensées et nos émotions influent sur nos fonctions physiques. Un corps en équilibre aura davantage de matière pour se créer une beauté extérieure réelle et durable. Notre beauté n'est plus uniquement artificielle, mais elle s'inscrit dans notre façon de voir le

monde, de ressentir les choses et d'exprimer notre bien-être intérieur. La vraie beauté ayurvédique se transmet au-delà du corps. Chaque variation de notre pensée, de notre état de conscience, entraîne un changement physiologique. C'est cette prise de conscience qui doit être la source de notre rayonnement intérieur, et donc extérieur. L'éclat de notre peau reflète avant tout notre état psychique.

## **La beauté se cultive de l'intérieur**

Dans l'Ayurvéda, la beauté humaine est perçue de façon très imagée et toujours comparée à la nature environnante. Les Indiennes cherchent à avoir des yeux « comme des fleurs de lotus », un visage « rond comme la lune », mais, surtout, elles savent aimer et valoriser tous les types de beauté. Et cela sans chercher une perfection dans les traits. Elles ont conscience qu'on ne peut que se faire du mal à croire que la vraie beauté dépend de nos formes et de nos traits physiques. Il s'agit avant tout d'irradier notre beauté intérieure et cela passe par un sourire franc, une lumière dans le regard, une aisance et l'amour de soi.

Rien dans le monde physique ne perdure. À nous de saisir l'idée que ce n'est pas la beauté qui rend heureux, mais bien le fait d'être heureux qui permet d'accéder à la beauté et ce, de façon durable.

L'auteur indien Deepak Chopra nous l'explique dans son livre (*Santé parfaite. Guérir, rajeunir et vivre heureux avec la médecine indienne*, 1991) : « *En disant « je suis heureux » on envoie un messenger chimique à notre corps qui traduit l'émotion et qui va ainsi solliciter chaque cellule de notre être à participer à ce bonheur. Il s'agit là simplement d'étayer l'idée que chaque pensée, chaque émotion devient un messenger moléculaire qui dépose des ordres d'action dans notre corps.* »

Par conséquent, pour créer du changement dans notre apparence, nous devons commencer par changer nos pensées et nos émotions qui sont sources de stress et de vieillissement prématuré. Pour faire jaillir notre vraie beauté, il nous faut avant tout, prendre le temps de nous créer une vie intérieure heureuse et harmonieuse. Ainsi, toutes nos cellules apprendront notre état de bonheur et auront à cœur d'y participer pour l'alimenter davantage.

Notre visage est le miroir de nos pensées et de nos actes. Un beau visage est animé par la pureté de l'amour. Je vous propose plusieurs pratiques pour avancer sur le chemin de la paix intérieure, reportez-vous pour cela en page 157.

## **À la recherche de l'équilibre**

La cosmétique conventionnelle cherche à traiter le symptôme plutôt que de s'intéresser aux causes. C'est là toute la différence avec l'approche indienne. En Ayurvéda, on ne « masque » pas un bouton, mais on cherche à comprendre pourquoi il est là, son origine, car il exprime nécessairement un déséquilibre. Une fois celui-ci déterminé, on cherche à soigner ce qui entraîne ces différents dérèglements.

Ainsi, les Indiennes ont appris les vertus de la patience car elles ont conscience que l'on ne peut pas régler un déséquilibre en un clin d'œil. Celles et ceux qui vous le font croire ne mettent qu'un pansement sur une plaie qui va continuer à s'infecter jusqu'à créer un nouveau déséquilibre ou pire, une maladie. Voilà pourquoi tant de produits cosmétiques sont inefficaces dans la durée. En plus de cela, les cosmétiques conventionnels sont loin d'être aussi bénéfiques que l'on veut nous le faire croire quand on lit leur composition, mais c'est un autre sujet... Rien ne vaut donc une bonne routine pour la peau ou les cheveux avec des soins composés de plantes dans leur état le plus brut possible.



## **COMMENT INSUFFLER DE LA SAGESSE AYURVÉDIQUE DANS NOTRE ROUTINE BEAUTÉ ?**

Faire un soin ayurvédique est particulièrement simple, car il suffit d'utiliser des ingrédients bruts et naturels que l'on trouve le plus souvent dans la cuisine.

Le plus difficile va être plutôt de trouver sa beauté intérieure et de sortir de ses convictions pour comprendre l'origine de ses soucis de peau. Rappelons que l'esprit structure la matière. Les problèmes de peau, de cheveux trahissent les différents déséquilibres du corps et les émotions négatives.

Vous allez découvrir que les soins ayurvédiques sont dépaysants et parfois étonnants. Vous comprendrez vite tout comme moi que, pour les Indiennes, il n'existe pas de « lotion miracle », mais plutôt une beauté abordée dans son ensemble en phase avec mère Nature et avec nous-mêmes. Une prise de conscience qui nous replace dans une position d'acteur de notre beauté et non plus juste de consommateur.

C'est donc un programme de beauté sensiblement différent de celui que l'on nous a vendu jusqu'ici, n'est-ce pas ?

## Chapitre 3

# Les 4 règles d'or de la beauté ayurvédique

### **Protéger sa peau**

La peau n'est pas juste notre enveloppe de chair. Elle est avant tout le plus étendu de nos organes et est directement reliée à notre cerveau. Elle contiendrait plus 600 000 récepteurs sensoriels. Elle est aussi constituée d'eau, de graisse, de glucose et même de sel. Ce qui explique pourquoi nous devons l'entretenir, la préserver par des soins tant intérieurs qu'extérieurs. Tout au long de notre vie, notre peau change et est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. Le vieillissement de la peau commence dès l'apparition de la puberté par les modifications hormonales, le stress, la pollution... sans parler de l'acné juvénile ou adulte qui peut, elle aussi, laisser des traces.

C'est entre 40 et 50 ans que la structure de la peau commence à se modifier. C'est à ce moment de la vie que plusieurs fonctions s'amoindrissent. Le flux sanguin est moins tonique, les fibres de collagène se désorganisent, l'épiderme s'affine... on parle alors du relâchement de la peau. Des processus de fragilisation qui ne vont que s'accroître au fil

du temps. D'où l'importance d'en prendre soin le plus tôt possible par une bonne hygiène de vie et des soins bienveillants. On n'y pense pas assez, mais notre peau est l'organe le plus exposé à la pollution de notre environnement ou encore au soleil, au vent et à l'eau. Voilà pourquoi il est si important de lui prêter une attention quotidienne.

## **Halte aux produits chimiques**

Colorants, émulsifiants, parfums, pétrochimie... connaissez-vous vraiment la composition de vos produits de beauté? Combien sommes-nous à vraiment prendre le temps de lire les étiquettes au dos des emballages? Les Indiennes ont bien compris que plus un soin sera transformé et travaillé par l'industrie, plus il perdra en principes actifs. Elles savent aussi que l'industrie de la beauté utilise une pléthore d'ingrédients nocifs pour la santé. Il est utile, voire vital, de savoir qu'une partie de ce que nous appliquons sur notre peau passe l'épiderme pour aller directement dans notre sang en moins de 28 secondes. Ces composés chimiques vont ensuite se loger dans nos tissus sous forme de toxines.

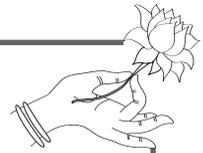
Alors oui, vous me direz que cela demande du temps de lire les étiquettes, et surtout de comprendre la liste des ingrédients énumérés en termes souvent alambiqués que seul un expert en chimie peut déchiffrer. C'est là où la sagesse ayurvédique prend toute sa force. Il faut savoir que les normes qualitatives des composés sont beaucoup plus strictes en Ayurvéda que dans l'approche occidentale. Choisir de consommer exclusivement des soins à base de matière première brute, permet non seulement de gagner du temps et de l'argent, mais surtout de prendre soin de sa santé dans sa globalité.

Notre peau est vivante et ce n'est donc pas la chimie qui pourra lui redonner vie, mais bien des ingrédients bruts et naturels qu'elle saura non seulement reconnaître, mais aussi parfaitement utiliser.

La règle formelle est donc : « *Si vous ne pouvez pas le manger, alors ne l'utilisez pas sur votre peau !* »

Voilà pourquoi les soins qui vous sont proposés dans ce livre sont des huiles végétales de première pression à froid, des plantes, des racines, des huiles essentielles, des eaux végétales... Uniquement des composés végétaux qui auront gardé la quintessence de leurs bienfaits, sans ajouts pétrochimiques, ni conservateurs ni perturbateurs endocriniens. Des soins de beauté qui, par leur efficacité, ont traversé les siècles, en dépit de leur déconcertante simplicité.

### **L'INTÉRÊT DES PLANTES POUR NOTRE BEAUTÉ ET NOTRE SANTÉ**



Dans la connaissance indienne, la Nature est une force de vie puissante et très respectée. Les Indiennes ont compris l'importance de redonner la juste place à ce qui a fait de nous les êtres que nous sommes. La nature est l'intelligence du monde, elle est nutritive, purifiante. En Ayurvéda, les plantes ont une âme, une énergie.

Là où la cosmétique conventionnelle apportera un bref soulagement pour ensuite voir apparaître d'autres problèmes ou aggravations, l'approche indienne préconise des soins 100 % naturels et actifs qui régleront le problème sur le long terme. En combinant les vertus médicinales des huiles végétales, des huiles essentielles et des plantes à leur énergie vibratoire (ondes, vibrations non visibles, mais relatives à toutes vies sur Terre et reliant tous les éléments de l'Univers) permettront d'harmoniser le corps et l'esprit pour sublimer l'expression de notre beauté originelle.

## **Utiliser des huiles végétales**

L'huile végétale est un corps gras extrait d'une plante oléagineuse contenant des graines, noix, noyaux ou encore des fruits riches en lipides (matières grasses). Pour obtenir un liquide, les graines vont être décortiquées, nettoyées, pressées puis filtrées.

Vous le savez peut-être, mais l'huile végétale a eu pendant trop longtemps mauvaise réputation. En effet, l'industrie cosmétique nous a conditionnés à penser que l'huile était un corps gras absolument néfaste, comédogène avec pour seul effet de boucher les pores et dont l'efficacité était plus que médiocre. Un subterfuge pour nous éloigner des soins les plus simples et les plus actifs ? Pourquoi l'huile végétale serait-elle si mauvaise pour nous, Occidentaux, alors qu'elle entre dans les compositions secrètes les plus utilisées et appréciées des Indiennes ? En effet, dans la cosmétique indienne traditionnelle, les soins de beauté sont à la portée de tous puisqu'ils puisent dans ce que la nature nous offre.

## **Les bienfaits des huiles végétales**

Une huile végétale contient à elle seule la plupart des acides gras essentiels nécessaires à nourrir et réparer notre épiderme. Utiliser au quotidien des huiles végétales, c'est opter pour le seul soin qui a traversé les siècles et les civilisations et qui est le meilleur allié de notre peau et de nos cheveux.

Utiliser des huiles végétales, c'est abandonner définitivement les soins aux compositions trop élaborées et aux ingrédients chimiques, synthétiques et cancérigènes. D'autant qu'il existe des dizaines d'huiles végétales différentes, aux vertus et à l'efficacité compatibles avec de nombreux besoins spécifiques, voire adaptés à notre constitution (Doshas).

Tant en soin nourrissant et hydratant qu'en support pour des recettes plus thérapeutiques, les huiles végétales vont répondre à nos multiples besoins, et également nous permettre une approche plus « sensorielle » de nos soins de beauté par leur texture fluide, épaisse, grasse, légère... ou encore avec leurs fragrances fruitées, boisées ou herbées. Tout un univers à découvrir s'ouvre alors à nous.



### LEUR CONSERVATION

Les huiles doivent toujours être conservées dans un contenant opaque pour les protéger de la lumière.

## Bien choisir une huile végétale

Achetez toujours des huiles labellisées bio et de première pression à froid. En effet, de nombreuses huiles végétales commercialisées non bio et non de première pression à froid, ont subi une détérioration si importante qu'elles deviennent comédogènes et inefficaces. Parmi ces procédés délétères, on peut citer la pression à chaud ou, pire encore, une extraction chimique à base de solvant qui raffine les huiles et les prive de leurs vertus. D'où l'importance absolue de les acheter bio et extraites à froid pour profiter de tous leurs bienfaits.

Par ailleurs, lisez bien les étiquettes, l'huile doit être pure à 100 % et ne contenir aucun additif tel que parfum, eau, conservateur, eau florale, etc.

Chassez les préjugés, les huiles végétales bio de première pression à froid vendues au rayon « épicerie » sont aussi utilisables pour la peau et les cheveux! C'est juste une question de packaging. D'ailleurs, vendues en plus grande quantité, elles sont en réalité plus économiques. Encore une fois, ne l'oubliez pas : **ce que vous pouvez manger est bon pour votre beauté.**

## Utiliser des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux très concentrés et très efficaces. On dit qu'elles seraient 50 fois plus efficaces que la plante entière dont elles sont issues. De plus, elles ont la particularité d'être d'une haute capacité de pénétration tissulaire.

Les huiles essentielles sont très « actives » et doivent donc être utilisées avec parcimonie et une attention toute particulière. Elles sont reconnues pour leurs très nombreuses vertus, comme la stimulation du renouvellement cellulaire, une grande puissance antiseptique, antibactérienne, antimycosique ou encore cicatrisante.



### LEUR CONSERVATION

Pensez avant tout à bien refermer les flacons, car les huiles essentielles sont volatiles. Puis conservez-les à l'abri de la lumière et de la chaleur. Certains conseillent même de les garder au réfrigérateur.

Comme ce sont des extraits purs, elles sont vendues en petite quantité. Vous les trouverez contenues dans de petits flacons opaques variant de 5 à 10 ml pour les plus courants. Le prix varie selon leur pouvoir actif et la rareté de la fleur ou de la plante d'origine.

Une huile essentielle doit toujours être utilisée en très petite quantité. C'est pourquoi les contenants sont toujours munis d'un compte-gouttes. Elles ne sont pas solubles dans l'eau, mais uniquement dans l'huile et l'alcool.



### **PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES**

- Les huiles essentielles étant très concentrées en agents actifs, mal utilisées, elles peuvent « brûler » la peau. Il est donc indispensable de suivre précisément les indications d'utilisation.
- Elles ne doivent jamais entrer en contact avec les yeux ou les muqueuses.
- Elles sont à utiliser avec une grande précaution et de la parcimonie. De plus en plus d'accidents sont relatés suite à leur mauvaise utilisation. À vous de prendre la mesure que « naturel » ne veut pas dire « sans danger », bien au contraire !
- Les huiles essentielles sont fortement déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux bébés et aux personnes souffrant de certaines maladies. En cas de doute, demandez toujours conseil à votre pharmacien ou à votre naturopathe.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes secrets de beauté ayurvédique**  
Elodie-Joy Jaubert



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  
P R A T I Q U E