

JULIE FRÉDÉRIQUE

LA BEAUTÉ C'EST MALIN



CITRON, HUILE D'OLIVE, VINAIGRE...

LES MEILLEURES ASTUCES NATURELLES

POUR ÊTRE BELLE ET MINCE TOUTE L'ANNÉE

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

LA BEAUTÉ C'EST MALIN

Et s'il suffisait de presser ½ citron ou de mélanger un peu de sel avec de l'huile d'olive pour obtenir les meilleurs cosmétiques ? En associant bons conseils et ingrédients vraiment malins, vous pouvez réaliser vos propres produits facilement et pour presque rien !

Découvrez dans cette caverne d'Ali Baba :

- **Les meilleurs alliés de la beauté :** citron, avocat, œuf, huile d'olive, miel, thé, son d'avoine, bicarbonate... Ils vous veulent tous du bien !
- **Des conseils et des soins maison ultrasimples, naturels et rapides à concocter !** Lotion citronnée SOS boutons, soin après-soleil à l'huile d'olive, gommage doux à base de sucre, soin anticellulite au marc de café...
- **De A à Z, toutes les occasions de mettre vos ingrédients magiques en action :** acné, cheveux ternes, ongles cassants, peau sèche, transpiration, cors aux pieds...

DÉCOUVREZ DES ASTUCES QUI VONT RÉVOLUTIONNER VOTRE QUOTIDIEN !

Julie Frédérique, très concernée par la planète, est constamment à la recherche de produits naturels, malins, efficaces et bon marché. Elle est l'auteur du *Citron malin*, de *L'huile d'olive, c'est malin* et du *Ménage malin* (Leduc.s Éditions).

ISBN 978-2-84899-517-5

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6,00 euros

Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : VIE QUOTIDIENNE

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

9 782848 995175

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le ménage malin, 2011.

Mes petites recettes magiques au citron,
avec Carole Garnier, 2011.

L'huile d'olive, c'est malin, 2010.

Le citron malin, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia
Maquette : Nord Compo

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-517-5

JULIE FRÉDÉRIQUE

LA BEAUTÉ
C'EST
MALIN

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

Sommaire

Introduction.....	7
Les 10 meilleurs alliés de la beauté.....	9
Les soins du visage.....	23
Le maquillage.....	63
Les soins du corps	77
Les soins des cheveux	115
Les soins des dents.....	141
Les soins des mains.....	145
Les soins des ongles	151
Les soins des pieds.....	157
 Annexe : Programme beauté au jour le jour	 163
 Table des matières.....	 167

Introduction

Vous venez d'ouvrir la caverne d'Ali Baba : des centaines d'astuces de beauté 100 % naturelles, 100 % efficaces, 100 % maison à votre portée, avec une solution pour chaque problème. Ce livre recèle une multitude de secrets de beauté pour confectionner vous-même vos cosmétiques maison et vous pomponner de la tête aux pieds. Garantis sans parabènes! Avec des produits de base extrêmement simples et faciles à se procurer, vous pourrez soigner votre peau, vos cheveux, vos ongles et même mincir de là où vous voulez. Inutile d'investir des sommes folles dans des produits sophistiqués, suivez nos conseils et vous resterez toujours belle, nette et séduisante. Chacune des recettes proposées ici ne vous

prendra que quelques minutes et quel bonheur de fabriquer soi-même ses propres produits! Soyez belle au naturel!

Les 10 meilleurs alliés de la beauté

1. Le miel : le réparateur des peaux ternes

Le miel est un ingrédient incontournable des masques faits maison. Grâce à ses propriétés hydratantes, il nourrit la peau sans la rendre grasse ; par sa richesse en antioxydants, il lutte contre le vieillissement ; et grâce à ses propriétés antibactériennes, il élimine les impuretés. C'est un excellent remède pour les cheveux, notamment fragiles, auxquels il rend toute sa souplesse et sa brillance.



Il s'utilise pur, en application sur la peau ou les lèvres pour un soin express, ou dans la fabrication de cosmétiques maison.

Hydratant, nourrissant, protecteur, le miel convient à tous les types de peau qu'il nourrit et adoucit et est un excellent produit pour les peaux sèches et fatiguées ainsi que pour les peaux matures.

Choisissez plutôt un miel liquide, d'acacia par exemple, pour le mélanger facilement à vos préparations. Si vous l'utilisez pur, vous pouvez opter pour un miel épais ou dur.

10

2. L'argile : l'antisébum par excellence

Ultra-riche en minéraux (silice, aluminium, fer, magnésium, calcium, cuivre, sodium, potassium, manganèse), l'argile est une excellente base de préparation de nombreux soins pour le visage, le corps et les cheveux. Absorbante, elle agit comme un buvard pour éponger l'excès de sébum des peaux et des cheveux les plus gras. Bactéricide, antiseptique,



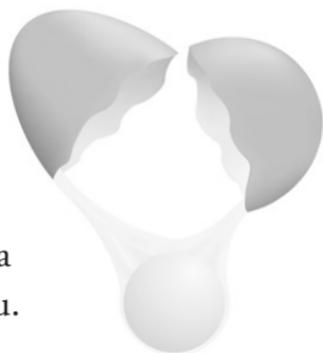
cicatrisante, hydratante et adoucissante, elle purifie en douceur la peau, lui redonne de l'éclat, réveille un teint terne, et aide à lutter contre les boutons et les pellicules.

Pour les peaux et cheveux secs, utilisez plutôt l'argile blanche, et pour les peaux et cheveux gras, l'argile verte.

3. L'œuf : le jaune nourrissant pour les cheveux, le blanc astringent et tenseur de la peau

Riche en lipides, le jaune d'œuf combat activement la sécheresse cutanée. Il contient aussi du rétinol ou vitamine A, la vitamine cicatrisante et réparatrice de la peau. Elle permet le renouvellement des cellules et des tissus assurant ainsi la jeunesse de la peau et sa souplesse.

Idéale l'hiver quand la peau desquame, prisonnière des jeans et des collants! L'action rajeunissante est renforcée par la présence de bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, l'antioxydant de la peau.



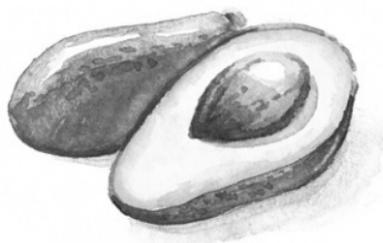
Le jaune d'œuf grâce à ses vitamines B (notamment biotine) et ses acides aminés soufrés, stimule la croissance du cheveu en boostant la formation de kératine. Il a donc des propriétés nourrissantes et hydratantes pour le cheveu. Nos grands-mères le savaient d'expérience et n'hésitaient pas à se casser de temps en temps un œuf sur la tête. Plus simplement, manger un jaune d'œuf de temps en temps permet de nourrir les cheveux secs et cassants en profondeur, en leur fournissant tous les nutriments dont ils ont besoin. Quant au blanc d'œuf, lui, vous pourrez l'utiliser dans la préparation de vos masques raffermissants, car l'albumine qu'il renferme a un fort effet tenseur, antirides et astringent.

4. L'avocat : le fruit nourrissant, régénérant et antioxydant par excellence

L'avocat est un fruit très intéressant par sa haute valeur nutritionnelle : riche en vitamines B et E surtout, en sels minéraux et en oligo-éléments (dont le zinc indispensable à la santé et la beauté des phanères). Également riche en cuivre, il assure

la production de collagène structurant et est réparateur des tissus de l'organisme. Ses tanins sont responsables de son activité antioxydante, protectrice des cellules contre le vieillissement prématuré. Son phosphore renforce les dents et participe, à la croissance et à la régénérescence des tissus en général. L'avocat contient une superbe huile de beauté, qui assouplit, hydrate, nourrit, adoucit la peau et les cheveux. Surtout si votre peau est sèche, sans tonus, ou vos cheveux abîmés, rêches, cassants, sans vie. Elle protège contre les effets destructeurs du soleil et vous pourrez en faire des masques capillaires protecteurs ou des crèmes de nuit onctueuses. Et mangez-en souvent, les apports internes en acides gras mono-insaturés sont au moins aussi importants que leur utilisation locale. Ce fruit est votre ami, il ne peut que vous faire retrouver une peau resplendissante et soyeuse. Alors commencez votre cure dès maintenant.

En bref, la chair de l'avocat figure parmi les meilleures crèmes de soin pour les cheveux et les peaux sèches. Elle permet de réduire efficacement la sécheresse du cuir chevelu et du visage.



5. Le citron : le super-antiseptique et antiboutons

14

Les vertus cosmétiques du citron sont connues depuis toujours. Pendant des siècles les coquettes l'ont utilisé pour éclaircir leur teint, atténuer rides, taches et rougeurs, raffermir leur peau, adoucir leurs mains, renforcer leurs ongles et faire briller leur chevelure. En effet, le citron recèle des principes actifs intéressants qui prennent soin de votre beauté. C'est pourquoi il entre dans la formulation de produits de beauté de grandes marques.

Le citron est particulièrement intéressant pour lutter contre les problèmes d'acné. Ses propriétés bactéricides et antiseptiques permettent d'assainir la peau et de combattre l'acné et les points noirs. Antiseptique, il désinfecte les vilains boutons et évite qu'ils ne s'enflamment davantage. Astringent, il resserre les pores de la peau et régule la sécrétion de sébum. Cicatrisant, il efface plus rapidement les marques laissées par l'acné.



Antirides, éclaircissant, adoucissant à l'extérieur, tonifiant, brûle-graisses et détoxifiant à l'intérieur, le citron a plus d'un tour dans son zeste pour s'occuper de votre beauté, sans parler de son huile essentielle qui est un véritable concentré de principes actifs.

6. L'huile d'olive : l'huile aux mille vertus

100% naturelle, nettement moins chère que n'importe quel cosmétique, zéro paraben, zéro conservateur, zéro risque d'allergie, c'est l'un des meilleurs secrets de beauté. Excellente pour la peau, c'est aussi la base idéale pour confectionner moult pommades et crèmes de soin. Les femmes l'utilisent depuis longtemps comme produit cosmétique. Gorgée de vitamines et de minéraux, cette huile précieuse étonne par ses propriétés fortifiantes, adoucissantes, nourrissantes et réparatrices.

Outre le fait que l'huile d'olive est un moyen naturel et hypoallergénique d'hydrater la peau



et les cheveux, elle a également le pouvoir de fournir des antioxydants qui contribuent à la réparation et au renouvellement cellulaire des peaux abîmées par le soleil, la pollution de l'air, la cigarette ou la malbouffe.

L'huile d'olive possède trois atouts cosmétiques de poids : des acides gras pour une bonne hydratation de la peau, du squalène (pour restaurer sa souplesse) et enfin des antioxydants (provitamine A et vitamine E) pour la protéger et la garder jeune et belle. Elle s'utilise de la tête aux pieds, sur la peau, les cheveux, les mains, les ongles, les rides, pour apporter douceur, confort et hydratation.

7. Le thé : le super-antioxydant

Lorsque l'on veut dégonfler des yeux bouffis, avoir la peau dorée, les cheveux brillants... il existe un produit miracle naturel, c'est le thé...

Ses polyphénols antioxydants et anti-inflammatoires en font un ingrédient de choix pour les soins anti-âge et pour l'amélioration d'une peau acnéique.



Grâce à ses vertus décongestionnantes et à ses tanins, il fait paraître la peau plus belle et détendue. Il suffit d'utiliser des sachets de thé mouillés sur la peau ou d'en récupérer l'infusion et l'appliquer en compresses ou au coton imbibé.

Le thé vert est astringent et peut être à la base de gommages pour resserrer les pores.

Un dernier rinçage au thé après votre shampoing donnera à vos cheveux un brillant exceptionnel.

8. Le bicarbonate de sodium : la petite poudre magique

Cette précieuse poudre à tout faire, bon marché (environ 5 euros le kilo), biodégradable et non toxique pour l'environnement ni pour la santé, blanchit les dents, rafraîchit l'haleine, adoucit l'eau calcaire du bain, lutte contre les pellicules, les mycoses, les démangeaisons, et constitue un excellent gommage. Elle se conserve à l'abri de la lumière et de l'humidité dans son emballage d'origine.



9. Le son d'avoine : l'aliment minceur miracle

Non, l'avoine n'est pas réservée aux chevaux ni à la confection des matelas ! Vous aussi, vous pouvez bénéficier des bienfaits de cette céréale, de ses qualités nutritives et rassasiantes à l'intérieur, et de ses propriétés dermatologiques connues depuis des lustres à l'extérieur.

18

Le grain d'avoine, véritable concentré de vitamines B, E et de minéraux – zinc, cuivre, manganèse, soufre – est une excellente source d'énergie et de vitalité et contribue à maintenir l'épiderme en bon état. Sa richesse en fibres lui permet de stimuler le transit intestinal. Et ce qui fait du bien à l'intérieur se voit à l'extérieur.

Le son d'avoine est un véritable médicament à lui tout seul, et un aliment miracle pour les régimes. Le plus riche de tous les végétaux en fibres solubles et en pectine, il possède la propriété d'absorber entre vingt et quarante fois son volume d'eau. Si vous en ajoutez à votre repas, ses fibres forment un gel qui capture une partie des graisses et des sucres de votre assiette pour les évacuer directement par les voies naturelles sans passer dans le sang, et sans être assimilés, d'où ses propriétés amincissantes et coupe-faim.



Le son d'avoine lutte aussi contre le diabète et fait baisser le cholestérol. À raison de 2 ou 3 cuillères à soupe par jour intégrées à des recettes et en buvant beaucoup d'eau en même temps, vous améliorerez toutes vos fonctions métaboliques et votre intestin fonctionnera tellement bien que votre teint redeviendra éblouissant.

Le son d'avoine est cicatrisant, et réduit les lésions autour de la bouche ou les craquelures dues à une trop grande sécheresse cutanée. Par ailleurs, il stimule la production de kératine, constituant naturel du cheveu qu'il dote de tonus et d'éclat.

Vous pourrez l'associer à vos masques ou gommages si vous avez la peau irritée ou allergique et à l'eau de votre bain si vous souffrez d'eczéma, ou de psoriasis. Et pourquoi pas à votre dose de shampooing si le problème se situe dans le cuir chevelu ?

10. Le marc de café : l'exfoliant expert

Le café jaunit les dents et brouille le teint, mais son marc, en revanche, riche en vitamines et en antioxydants, est redoutablement efficace pour nous rendre belles, et notamment nous offrir une peau de pêche. Il fait office d'excellent exfoliant pour le corps et le visage, a un effet anticernes, lutte efficacement contre la cellulite, désodorise et fait briller les cheveux.

Ce marc de café que nous jetons d'un geste méprisant à la poubelle tous les matins est donc l'un de nos meilleurs alliés beauté. Utilisez cette poudre qui reste une fois le café passé. Faites-la sécher sur un essuie-tout et conservez-la dans un flacon de verre. Vous n'avez plus qu'à en ajouter une cuillère à vos masques assainissants. Voilà une idée écologique, facile à réaliser et économique.

Avec ces 10 ingrédients magiques, concoctez vos propres cosmétiques naturels pour chouchouter votre peau à petit prix et en douceur tout en soulignant votre beauté de la tête aux



pieds. Vous évitez ainsi les produits industriels plus onéreux, plus sophistiqués, peut-être allergisants et certainement pas plus efficaces que nos fameuses recettes de grands-mères transmises de génération en génération. Alors, qui a dit qu'il fallait souffrir et se ruiner pour être belle? Suivez nos conseils dans les chapitres suivants et vous verrez!



Les soins du visage

Acné (déclarez la guerre aux boutons !)

Le soin express quotidien

Si vous avez une tendance à l'acné, lavez-vous la peau matin et soir avec un pain dermatologique ou une eau micellaire et passez ensuite un coton imbibé d'eau tiède et de jus de citron (50/50) sur les zones à problème (la fameuse zone T : front, nez, menton). La tiédeur de l'eau ouvre les pores, permettant au citron de s'y faufiler pour assécher les boutons en profondeur et les faire disparaître. Laissez votre peau sécher quelques minutes puis appliquez votre crème hydratante

habituelle. Ce petit soin n'a l'air de rien mais il constitue déjà un vrai coup de pouce!

Acné régulière (adolescence)

Qui dit adolescence dit souvent peau grasse et acnéique. Pourtant, surmonter cette période est plutôt facile dès qu'on a les bons réflexes. D'abord, prenez l'habitude de faire le soin express quotidien à base de citron (voir p. 23), ensuite, essayez nos solutions «SOS boutons» et notre masque désinfectant spécial acné.

24

SOS boutons

- **En amont** : si un vilain bouton s'annonce, mélangez du bicarbonate de soude avec un tout petit peu d'eau et laissez poser cette pâte toute la nuit sur le bouton. Si vous n'avez pas de bicarbonate (mais enfin, vous attendez quoi pour en acheter?), utilisez du dentifrice. Au matin, miracle, votre bouton est tout asséché!
- **Pendant la crise** : désinfectez et faites disparaître plus rapidement boutons et comédons en les badigeonnant d'huile essentielle d'arbre à thé (désinfectante) à l'aide d'un Coton-Tige. Recommencez plusieurs fois par jour jusqu'à complète disparition. Si vous n'avez pas cette huile essentielle, tamponnez un coton imbibé de vinaigre blanc ou appliquez une tranche de citron sur le



bouton pendant quelques minutes. Assèchement et désinfection garantis!

- **En cas d'inflammation** : faites confiance à l'aspirine! Sous forme de pâte, elle réduit les rougeurs et calme les picotements. Écrasez dans un mortier 2 ou 3 comprimés d'aspirine, ajoutez quelques gouttes d'eau, mélangez bien et appliquez la pâte ainsi obtenue sur les méchants boutons. Laissez agir 5 minutes puis rincez à l'eau et au savon. Répétez l'opération jusqu'à disparition complète de l'inflammation.



Masque désinfectant spécial acné

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile, le jus de $\frac{1}{2}$ citron, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Appliquez en masque sur la zone T (front, nez et menton) en évitant le contour des yeux. Laissez agir environ 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Acné imprévue

Si vous faites une soudaine poussée d'acné, à cause du stress par exemple, un petit traitement coup de fouet d'une semaine devrait faire du bien à votre peau et calmer les choses. Pour cela, faites confiance à la tomate! Ce fruit (eh oui! utilisé comme légume) riche en sels minéraux, en acide oxalique et en vitamines (provitamine A notamment), a une action nettoyante, anti-infectieuse et cicatrisante sur la peau. Idéale donc pour traiter l'acné.

26

Masque à la tomate

Coupez une tomate en fines tranches et appliquez celles-ci sur vos boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. Rincez ensuite abondamment à l'eau claire et terminez le nettoyage avec un savon doux surgras pour préserver l'équilibre de la peau. Renouvelez l'opération chaque jour pendant 8 jours.

Bonne mine

Pour avoir un joli teint, frais et lumineux, le secret est de se nettoyer de l'intérieur. Et pour cela, rien de tel que la cure de jus de citron. Tous les matins pendant trois semaines, buvez le jus d'un citron avec de l'eau tiède à jeun. En purifiant le foie, le citron purifie le teint. La différence se voit en une semaine : le teint devient plus clair et plus lumineux!

5 conseils simplissimes pour avoir une belle peau

Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple? Voici quelques trucs faciles et naturels pour soigner votre peau.

1. Nettoyez votre peau deux fois par jour avec un lait démaquillant doux ou une eau/gelée micellaire. Il est essentiel de bien se démaquiller le soir avant d'aller se coucher car le maquillage obstrue les pores de la peau, l'empêchant ainsi de respirer. Bonjour les boutons au réveil!

2. Faites du sport de préférence en extérieur pour vous oxygéner et mieux éliminer. Les activités comme la marche, le vélo ou le roller stimulent la circulation. Résultat : une bonne mine assurée!



3. Dormez comme un loir. Quel que soit votre budget beauté, si vous manquez de sommeil, vous aurez le teint cireux, terne et fatigué, avec des poches sous les yeux. Et, bien sûr, vous serez complètement raplapla. Alors si vous voulez resplendir, dormez !

4. Profitez du soleil. Des petits bains de soleil de 15 à 20 minutes plusieurs fois par semaine sont excellents pour la peau... et le moral.

5. Buvez de l'eau. Elle aide à éliminer les toxines qui encombrant l'organisme. Les impuretés qui ne sont pas évacuées par les organes régulateurs (les reins, le foie, les poumons et le gros intestin) sortent par une « voie de secours », la peau, parfois appelée le « troisième rein » par les naturopathes. L'élimination des déchets par la peau s'accompagne parfois d'éruptions de boutons. Pour drainer l'organisme et stimuler le côlon, il faut boire 8 à 12 verres d'eau pure par jour et manger des fibres. En prime, cela hydrate et assouplit la peau. Alors buvez !

Masque bonne mine minute

Voici un masque simple et très peu coûteux pour redonner à votre peau beauté et vitalité. Mélangez 1 blanc d'œuf (pour l'effet tenseur), 1 cuillère à soupe de miel liquide (pour activer la microcirculation) et 1 cuillère à soupe de jus de citron (pour éclaircir le teint). Appliquez

en évitant le contour des yeux. Laissez poser 15 minutes et rincez à l'eau. Effet bonne mine et teint frais garanti!

Bouche exquise

Il n'y a pas juste le corps et le visage qui ont droit au gommage! Les lèvres aussi ont des peaux mortes! Étant donné qu'il s'agit de muqueuses fragiles, un gommage doux s'impose. Pour ce faire, utilisez une brosse à dents souple ou mélangez une cuillère de sucre dans une cuillère de miel. Le sucre est un exfoliant naturel, tandis que le miel est adoucissant. Et de grâce, de la douceur quand vous massez! N'allez pas enflammer vos lèvres inutilement, le but étant de les soigner et non de les martyriser. Donc, dans un mouvement doux faites un massage circulaire avec votre index puis rincez vos lèvres.



Ensuite, hydratez-les avec un baume ou une crème nourrissante. L'idéal est de le faire avant de vous coucher, vous aurez ainsi toute la nuit pour régénérer ces muqueuses... et vous vous réveillerez avec des lèvres sexy et douces!

30

Bouton de fièvre

Un bouton de fièvre apparaît, ça tire, ça brûle... Courez chercher votre dentifrice! Celui-ci a les mêmes propriétés desséchantes que le bicarbonate de soude. Appliquez sur le bouton et laissez agir quelques instants puis rincez. Renouvelez l'application 3 ou 4 fois dans la journée, il se résorbera plus rapidement.

Bronzage

Rien n'est meilleur pour le moral que le soleil à petites doses car il aide notre corps à fabriquer de la vitamine D, donne du tonus et de belles couleurs. Mais quand on en abuse, la peau se dessèche, se ride, se couvre de taches et vieillit prématurément.

Quelques conseils incontournables

Pour profiter sans subir, exposez-vous 10 à 20 minutes par jour, avant 11 heures et après 16 h 30. En plein été, hors de ces créneaux horaires, et pour des expositions prolongées, il faut absolument vous protéger avec une crème anti-UVA et UVB (indice de protection : 20 minimum, en dessous, ça ne sert pas à grand-chose).

Cela étant dit, nous rêvons tous d'une peau hâlée durant nos vacances, donc voici quelques astuces pour booster votre bronzage sans prendre de risques.



Activateur de bronzage pour peaux mates

Si votre peau est mate ou déjà très halée, vous pouvez intensifier votre bronzage grâce à l'huile d'olive. En appliquant cette huile nourrissante, votre hâle sera non seulement plus rapide et plus uniforme mais votre peau s'en trouvera au passage adoucie. De plus, comme elle résiste à l'eau, pas besoin d'en remettre après chaque baignade!

32

Attention toutefois aux coups de soleil : l'huile d'olive favorise le bronzage mais ne fait en aucun cas office de protection solaire, donc mélangez-la à de la crème protectrice.

Autobronzant

Le bronzage parfait, ça vous tente? Bien sûr, direz-vous, sauf qu'il n'est pas toujours très facile d'y parvenir... La plupart des autobronzants tiennent leurs promesses mais il ne faut pas être trop regardant sur les détails : traînées orange, démarcations, zones non bronzées... Serait-ce mission impossible d'obtenir un bronzage uniforme? Mais non, c'est juste une question de technique.



La beauté, c'est malin

Julie Frédérique

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s