

# Vos soins pour changer de peau

Animatrice au **CPIE Vallée de l'Orne**, Alexandra vous propose cette semaine des recettes cosmétiques à faire vous-mêmes pour nettoyer, purifier et renouveler votre peau.



Cette semaine, Alexandra vous explique comment réaliser des cosmétiques pour prendre soin de votre peau. © CPIE

## Les ingrédients nécessaires

- L'eau de chaux. Elle sert à la fabrication du liniment. Se trouve en pharmacie sur commande, en magasin bio ou sur internet.
- Huile végétale bio de première pression à froid de votre placard. L'huile d'olive ou de sésame conviennent très bien.
- Argile blanche surfine. La plus douce des argiles pour la peau. Se trouve en magasin bio ou sur internet.
- Miel liquide et poudre d'amande bio. Se trouve en vrac en magasin bio.

## Le liniment

Nettoyant et démaquillant. Dans un petit flacon lavable, mélanger 1 volume d'eau de chaux à 1 volume d'huile d'olive. Secouer énergiquement jusqu'à obtenir un lait épais. Secouer avant chaque utilisation et appliquer à l'aide d'un coton sur tissu lavable. Inutile de rincer. Pulvériser ensuite en eau florale sur le visage. **L'astuce :** utiliser un flacon translucide. Verser d'abord l'eau de chaux. L'huile flottera au-dessus. Cela permet de contrôler les proportions avant de secouer.

## Le masque à l'argile blanche

Purifiant pour les peaux douillettes. Dans un bol, mélanger l'équivalent d'1 cuillère à soupe de poudre d'argile dans un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte fluide. Appliquer sur la peau en évitant le contour des yeux et les lèvres. Laisser poser quelques minutes en prenant soin d'humidifier de temps en temps (brumisateur) pour que la peau ne tiraille pas. Rincer, puis appliquer une huile végétale ou l'oléogel minute. **L'astuce :** alterner une

semaine sur deux avec le gommage.

## Le gommage

Il élimine les peaux mortes. Dans un ramequin, mélanger 1 cuillère à café de poudre d'amande, 1 cuillère à café de miel et ½ cuillère à café d'huile végétale. Appliquer sur la peau et masser au-dessus du lavabo par mouvement circulaire. **L'astuce :** la poudre d'amande peut être remplacée par du marc de café ou des résidus de thé infusé bio, une manière de leur donner une seconde vie.



en bref

## Quelques conseils

### Faites des petites quantités

Les recettes proposées dans cette rubrique sont toutes sans conservateur. C'est pourquoi Alexandra vous conseille de fabriquer de petites quantités de manière à ce que le produit soit consommé rapidement. Ainsi, il n'aura pas le temps de s'altérer.

### Bien nettoyer

Il est indispensable de toujours nettoyer et désinfecter à l'alcool à 70° votre plan de travail, vos ustensiles de fabrication et vos contenants.

### Conserver au frais

Pour allonger la durée de conservation de votre produit, il devra être stocké dans un endroit frais à l'abri du soleil direct. Et pour les produits contenant un ingrédient à base d'eau (eau florale, infusion, gel aqueux), c'est de préférence au réfrigérateur.

**CPIE Vallée de l'Orne, dans l'enceinte de l'Hôtel-de-Ville, à l'Abbaye-aux-Hommes, à Caen. Tél : 02 31 30 43 27.**

## coup de cœur

### Vous avez déjà entendu parler du CPIE ?

**CPIE** cela signifie *Centre permanent d'initiatives pour l'environnement*. Le **CPIE Vallée de l'Orne** est une association de sensibilisation à l'environnement et au développement durable située à Caen et agissant dans le Calvados.

### Des chantiers participatifs

Peut-être êtes-vous déjà allés dans un des équipe-

ments que le **CPIE** anime ? Par exemple le *Musée d'initiation à la nature* de Caen et son jardin insolite niché au cœur de la ville entre la mairie et le conservatoire, ou bien la *Maison de la nature et de l'estuaire* à Sallenelles.

Mais le **CPIE**, ce sont aussi des chantiers participatifs de nettoyage des plages « Rivage Propre », du soutien

au compostage des biodéchets, de la sensibilisation à la « Pêche à pieds récréative » et d'autres actions pour la préservation des patrimoines.

■ Vous souhaitez agir en faveur de l'environnement ? Retrouvez toutes les activités nature et développement durable du **CPIE Vallée de l'Orne** sur le site internet [www.cpievdo.fr](http://www.cpievdo.fr)



Le **CPIE** et son *Musée d'initiation de la nature*, à Caen. © DR