

# Ma routine de soin visage naturel

Pendant plusieurs semaines, Alexandra du CPIE Vallée de l'Orne nous livrera des recettes cosmétiques à faire soi-même. Commençons par les soins de base à apporter au visage.



Alexandra du CPIE Vallée de l'Orne vous livre ses secrets pour préparer vos cosmétiques faits maison. (© CPIE Vallée de l'Orne)

## Ingrédients

**Eau florale astringente** (rose de damas, lavande fine, hamamélis, géranium, menthe poivrée, romarin, camomille...). Se trouve en magasin bio, en pharmacie, sur internet ou sur les marchés locaux.

**Huile végétale bio** et de première pression à froid. À vous de choisir celle qui convient à votre peau. L'huile d'olive est celle couramment utilisée. Son avantage est qu'elle est multi usages. Se trouve

en rayon bio (attention toutefois à la qualité) ou magasin bio.

**Gel aloe vera bio.** Pour ces vertus hydratante et apaisante. Se trouve en magasin bio, en pharmacie ou sur internet.

Penser toujours à vous laver les mains avant de vous engager dans les recettes et d'appliquer les produits sur sa peau.

## Lotion tonique

L'eau florale astringente resserre les tissus de la

peau. Appliquer matin et soir en pulvérisation sur le visage.

**L'astuce :** une infusion de plante (romarin, menthe, camomille, pétale de rose...) à laquelle on ajoute du vinaigre de cidre (jusqu'à 50%) fait aussi une bonne lotion tonique qui se conserve plusieurs jours.

## L'oléogel minute

Il hydrate et nourrit. Dans le creux de la main, mélanger l'équivalent d'une pression

de gel d'aloé vera avec 2 gouttes d'huile végétale de son choix. Frictionner paume contre paume pour créer une émulsion. Appliquer en massant sur le visage et le cou.

**L'astuce :** Le gel de lin fait maison peut remplacer le gel d'aloé vera. Mais ce sera pour une prochaine recette. Patience !

■ 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.



notre experte

## Alexandra Carayon du CPIE Vallée de l'Orne

Animatrice au centre permanent d'initiatives pour l'environnement, Alexandra Carayon partage une routine de soin visage naturel minimaliste et économique !

### Au réveil

On nettoie sa peau en douceur à l'eau florale avec un coton en tissu lavable. Le savon n'est pas utile à ce moment de la journée. Puis on l'hydrate avec son oléogel minute ou une crème. On en profite pour activer la circulation sanguine par un petit massage circulaire de l'intérieur vers l'extérieur et vers le haut. La peau est prête pour la journée.

### Au coucher

On élimine toutes les impuretés accumulées dans la journée avec un savon solide surgras ou un liniment. On termine en appliquant une eau florale ou son oléogel minute. Pas de crème. La peau a besoin de respirer la nuit.

## coup de cœur

### Nos voisins sont à poils... et aussi à plumes

Mésange bleue, lézard des murailles... Comment accueillir la faune sauvage en ville ? Jusqu'au 30 octobre, le CPIE Vallée de l'Orne tente de répondre à cette question à travers l'exposition *Nos voisins sont à poils... et aussi à plumes !* À l'heure où la biodiversité est en déclin et où nos villes s'agrandissent, de nombreuses espèces animales

s'accommodent de notre présence et vivent parmi nous, dans notre environnement. Oiseaux, amphibiens, reptiles, insectes, mammifères... Toutes ces petites bêtes qui nous entourent éprouvent des difficultés à trouver un abri ou de quoi se nourrir.

Avez-vous envie de les aider ? Si vous êtes sensibles à la préservation de cette

biodiversité fragile, cette exposition est faite pour vous ! Vous apprendrez à aménager votre jardin, votre maison ou votre balcon pour accueillir cette faune diversifiée.

■ Tous les mercredis, de 14h à 18h, au Musée d'initiation à la nature, à l'Hôtel-de-Ville de Caen. Tél : 02 31 30 43 27. C'EST GRATUIT.



Qui ne voudrait pas d'une mésange bleue dans son jardin ? (© T. Spoorlein)