



Prendre soin de sa peau, naturellement

Sylvie Demers
Naturothérapeute-herboriste

On me demande souvent des trucs pour préserver la peau de la sécheresse et des rides, et soigner divers petits problèmes cutanés.

D'abord, quel que soit votre type de peau, une routine de base simple redonnera de l'éclat à votre teint.

Recommandations :

- Laver le visage avec de l'eau et un savon au pH neutre;
- Sécher soigneusement, en tamponnant le visage avec un tissu doux;
- Étaler une crème hydratante du bout des doigts, en massant doucement.

Si la peau est sèche, fragile et sensible, elle demande une attention particulière.

En plus des soins de base, éviter :

- les lotions à base d'alcool, les huiles essentielles;
- les soins agressifs ou abrasifs d'exfoliation et de gommage et les crèmes désincrustantes;
- les longues expositions au grand air et au soleil.

Les produits cosmétiques naturels sont faciles à faire. Ils sont hydratants et fournissent des nutriments à votre peau. La plupart des ingrédients utilisés sont antioxydants et neutralisent l'action des radicaux libres, qui endommagent la peau et provoquent son vieillissement.

Ma crème hydratante, à base d'hydrolat, est un excellent choix et peut être adaptée à chaque type de peau.



Crème de jour ou de nuit

Durée de conservation : 2 à 3 mois

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'hydrolat (peau sèche : fleur d'oranger; peau grasse : menthe; peau normale : lavande)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale (peau sèche : olive; peau grasse : noisette; peau normale : jojoba)
- 5 ml (1 c. à thé) de cire émulsifiante
- 9 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse, en guise de conservateur
- Pot de verre ambré de 50 ml (1 1/2 oz), stérilisé

Préparation : Chauffer au bain-marie l'hydrolat, l'huile végétale et la cire émulsifiante. Remuer jusqu'à ce que la cire soit fondue. Retirer du feu, ajouter l'extrait de pépins de pamplemousse et fouetter pour refroidir la préparation et l'épaissir. Verser dans le pot. Étiqueter.

Exfoliant doux aux plantes

1. Moudre séparément 200 g (7 oz) de flocons d'avoine, 75 g (2 1/2oz) d'amandes, 30 ml (2 c. à soupe) de fleurs de lavande séchées et 30 ml (2 c. à soupe) de menthe poivrée séchée. Mélanger le tout.
2. Incorporer 60 g (2 oz) d'argile cosmétique. Mettre dans un contenant hermétique. Garder dans un endroit frais et sec.
3. Mélanger 5 ml (1 c. à thé) comble d'exfoliant avec suffisamment d'eau chaude pour obtenir une pâte. Étaler celle-ci sur le visage en massant doucement. Rincer à l'eau tiède.

Une fois par mois, une exfoliation en douceur de votre peau enlèvera les cellules mortes accumulées et lui redonnera du tonus.

Autres conseils pour une peau en santé : boire beaucoup d'eau et réduire sa consommation d'alcool et de caféine.