

DOSSIER SPÉCIAL

Faites le vous-même Spécial soin et beauté

- Faire la vaisselle est enfin bon pour les mains
- Un produit d'entretien aux huiles essentielles
- Des shampoings sans hydrocarbures
- Préparer naturellement sa peau au soleil
- Se protéger naturellement des piqûres d'insectes
- Huiles de fleurs solarisées : une préparation beauté
- Enfin un déodorant naturel et efficace
- Halte aux poisons dans le dentifrice
- Avertissement sur le savon noir

Cultiver son potager, fabriquer son mobilier ou ses produits ménagers, le fait-maison est une pratique de plus en plus courante. Ludique, pas cher et écologique, il est un parfait compromis pour s'assurer de la qualité de nos produits du quotidien sans en payer le prix fort.

Dans ce dossier spécial j'ai sélectionné les meilleures formules de produits naturels de beauté et de soins, à faire à la maison. Ce sont des solutions efficaces, issues de la tradition immémoriale de l'herboristerie, vérifiées et prouvées par les générations passées.

En suivant les recettes proposées, vous êtes sûr de ce que vous mettez chaque jour en contact intime avec votre peau et dans votre maison. Vous savez d'où ça vient, ce qu'il y a dedans et comment c'est fait.

Composer des baumes délicieusement parfumés devient un jeu d'enfant. Découvrez le déodorant sur-mesure, composé pour votre peau à vous. Des crèmes de beauté à la composition garantie 100% sans hydrocarbures. Un parfum que les moustiques détestent, mais que votre entourage va adorer. Apprenez à faire un macérât de pâquerette, l'alliée naturelle des belles poitrines naturellement fermes. Et plein d'autres recettes pour prendre soin de votre beauté et de votre maison de façon naturelle.

Avec *Plantes & Bien-Être*, triez vos placards et votre trousse de toilette. Toute votre famille doit être mise à l'abri sans tarder de produits douteux, voire dangereux.

Jean-Marc Dupuis

1. Faire la vaisselle est enfin bon pour les mains

Un produit vaisselle non polluant et non toxique pour la peau ? C'est possible avec cette recette naturelle aux huiles essentielles.

Le produit vaisselle toxique

Faire la vaisselle est un geste automatique et quotidien. Pourtant on ignore souvent les dangers qu'il cache. En France, le produit vaisselle fait partie des produits chimiques responsables d'accidents de la vie courante. Ces accidents dits «domestiques» touchent plus de 11 millions de personnes chaque année, toutes causes et toutes tranches d'âges confondues. Parmi ces accidents, 4,5 millions font l'objet d'un recours aux urgences, plusieurs centaines de milliers entraînent une hospitalisation et 19000 sont responsables de décès !

Bien sûr, le produit vaisselle n'est pas le seul coupable : produits pour déboucher les canalisations, anti-calcaires et eau de javel dont l'ingestion est gravement toxique sont aussi à blâmer. Mais, aussi étonnant que cela puisse paraître, le produit vaisselle est la principale cause des empoisonnements ménagers ! Il faut dire qu'il est assez facile pour un enfant de s'en saisir et de s'en servir un verre.

Chaque fois que vous faites vos courses vous polluez l'environnement

Ce n'est pas un hasard s'il est fortement recommandé de faire la vaisselle avec des gants. Sans cette protection, la peau de vos mains

risque de sécher et de se crevasser. En effet, le puissant pouvoir dégraissant des produits vaisselle tient à leur composition chimique : ce ne sont ni plus ni moins que des mélanges, en proportions variables selon les marques, de détergents dérivés du pétrole, d'anti-calcaires, d'agents blanchissants, de conservateurs et de parfums chimiques.

Les anti-calcaires sont souvent des phosphates qui tuent purement et simplement toute végétation. Cet effet, présenté sur l'emballage comme un avantage puisque le produit est «antimicrobien» et «antibactérien», est en fait dangereux pour vous lorsque vous l'appliquez sur votre peau, et bien sûr catastrophique pour l'environnement une fois que le produit part dans vos tuyauteries.

Les agents blanchissants libèrent des composés toxiques au contact d'autres substances – comme les acides – une fois arrivés dans les eaux usées.

Pour conserver le produit, les fabricants ont utilisé pendant longtemps des parabènes. Mais comme ces derniers avaient mauvaise presse, les industriels les ont finalement écartés au profit d'un autre ingrédient tout à fait inconnu de la plupart d'entre nous : le méthylisothiazolinone. Ce conservateur «entraîne un nombre croissant d'irritations et d'eczéma» d'après la Société française de dermatologie. D'après les chercheurs du CHU de Nancy, la substance est même parfois responsable de gênes respiratoires et d'irritations des muqueuses. Si vous avez les mains rouges, de l'eczéma ou de l'urticaire après avoir fait la vaisselle, vous y êtes

probablement allergique. Ce conservateur est par ailleurs retrouvé dans presque toutes les marques, y compris celles qui se disent «écologiques».



à vos flacons !

Fabriquez votre produit vaisselle nature

Que l'on porte des gants ou non lorsque l'on fait la vaisselle, tout ceci incite à faire soi-même son liquide vaisselle. Car non seulement c'est possible, mais c'est très simple ! Voici les ingrédients dont vous avez besoin :

- Un demi-savon de Marseille
- 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 0,5l d'eau
- 1 à 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- Huile essentielle d'arbre à thé (Tea tree)
- Huile essentielle de cannelle feuille

et voici comment le préparer :

- Râpez le demi-savon de Marseille puis placez-le dans une casserole avec 0,5 l d'eau.
- Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à obtenir un liquide homogène
- Coupez le feu
- Ajoutez les 4 cuillères à soupe de vinaigre en mélangeant bien
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Laissez refroidir la préparation

Une fois la préparation refroidie vous obtenez une sorte de gel, comparable à du liquide vaisselle. Si vous trouvez l'ensemble trop liquide, placez à nouveau la casserole sur le feu puis ajoutez un quart de cuillère à soupe de cristaux de soude.

Si une fois refroidi, l'ensemble se gélifie, il suffit de battre le tout avec un fouet ou même avec une fourchette.

Une fois la consistance voulue obtenue, finissez en ajoutant 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 30 gouttes d'huile essentielle de cannelle feuille. Mélangez vigoureusement puis placez le tout dans une bouteille usagée de produit vaisselle. Votre produit vaisselle naturel est prêt !

Les huiles essentielles confèrent de puissantes propriétés antibactériennes, anti-fongiques et antivirales au mélange. Ce produit vaisselle est dégraisant mais n'abîme pas exagérément l'épiderme : il peut être utilisé sans gants.

2. Un produit d'entretien aux huiles essentielles

Bercés depuis notre plus tendre enfance par les slogans publicitaires, nous ne nous posons souvent pas de questions au moment d'utiliser les produits nettoyants du commerce. Pourtant, la plupart sont nocifs pour la santé et celle de la planète. Une autre voie est possible : découvrez notre recette du produit d'entretien naturel aux huiles essentielles.

Quand trop se laver n'est pas bon pour l'immunité

Parce que nous avons grandi dans l'angoisse des microbes et bactéries, entourés de slogans publicitaires hygiénistes clamant qu'une chose n'est propre que si elle est «désinfectée», nous avons tendance à nous précipiter sur tout produit qui revendique une quelconque action antibactérienne. Grave erreur !

D'abord, vouloir supprimer toutes les bactéries est utopique. Trois minutes suffisent pour que les semelles de nos chaussures contaminent à nouveau un sol nettoyé à l'eau de Javel. Plus grave, désinfecter systématiquement notre maison affaiblit notre immunité. En cherchant à détruire systématiquement ces micro-organismes, nous bouleversons leur équilibre et permettons à des agents plus résistants – et souvent pathogènes – de prendre le dessus. D'ailleurs, il n'est pas étonnant que ce soit à l'endroit où l'on s'y attend le moins que ces agents, telle la Legionella, font le plus de ravages sur des organismes vulnérables : l'hôpital. Quant à notre propre immunité, elle est diminuée lorsqu'elle est trop rarement en contact avec ces bactéries. Trop de propreté favorise ainsi l'apparition de phénomènes allergiques : ne nous étonnons pas si les enfants des villes sont souvent davantage touchés par

l'asthme et les allergies que ceux qui grandissent à la campagne.

Des allergènes aux ancérogènes : le bal des ingrédients toxiques

Nous passons plus de la moitié de notre temps dans nos maisons : nous y mangeons, dormons et vaquons à de nombreuses distractions. Nous sommes ainsi baignés une grande partie de la journée dans les produits que nous utilisons pour nettoyer les meubles, la vaisselle ou les sanitaires, et nous pensons bien faire en désinfectant ceux-ci à grand renfort d'eau de Javel, antibactériens et tensioactifs synthétiques. Sans le savoir pourtant, nous passons la moitié de notre vie au contact de produits toxiques et corrosifs.

Ce n'est pas un hasard si les produits ménagers sont souvent cloîtrés tout en haut d'un placard pour éviter que des petites menottes ne les atteignent, et si nous ne les manipulons qu'avec précaution, mains gantées et fenêtre grande ouverte. Certes, nous faisons attention aux produits officiellement «dangereux» : ceux qui affichent une petite tête de mort entourée de mille et une consignes de sécurité, à l'instar de la

soude caustique. On pense moins, cependant, à tous ces autres flacons remplis d'eau de Javel, de produit WC ou de divers désinfectants multi-usages. Pourtant, les risques qu'ils présentent vont du simple allergène aux agents cancérogènes – sans oublier les perturbateurs endocriniens.

L'eau de Javel, par exemple, ne se contente pas de provoquer des brûlures : au contact d'un pH acide (vinaigre, détartrant...), elle libère du dichlore, un gaz toxique utilisé comme gaz de combat en 1914-18 et pouvant mener à la mort. Au contact de substances azotées, comme l'urine ou la sueur, elle produit des dérivés chlorés, les chloramines, qui irritent fortement les muqueuses. Ces produits peuvent présenter des risques plus graves encore. Ainsi, selon l'Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques (INERIS), 91% des produits ménagers ont des émissions cancérogènes, notamment par la libération de formaldéhyde, un composé volatil organique reconnu cancérogène par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Et c'est sans compter l'effet «cocktail» des différents produits ménagers, sur lequel nous ne savons que peu de choses encore.

Des produits dangereux pour l'environnement

Il n'est un secret pour personne que les produits ménagers conventionnels font un usage intensif des dérivés pétrochimiques et de la chimie de synthèse, qui ne sont que peu ou pas biodégradables. En plus d'avoir une empreinte carbone lourde, nombre de ces composants sont également extrêmement néfastes pour l'environnement.

Ainsi, les agents chélateurs de nos produits d'entretien – les fameux «anti-calcaires» – se transforment en de véritables poisons en interagissant avec les métaux lourds, à l'exemple de l'EDTA. La dégradation du complexe EDTA-fer dans les eaux rejetées par les stations d'épuration dégage des substances toxiques qui peuvent conduire à la dystrophisation de l'environnement (mort des organismes vivants). Et quand on sait que l'EDTA a la capacité de passer à travers les filtres et d'être présent dans l'eau potable, on peut redouter ses conséquences sanitaires.

L'eau de Javel a, quant à elle, des effets toxiques qui contaminent les écosystèmes en se transmettant par la chaîne alimentaire. Depuis sa fabrication jusqu'à son rejet final, l'eau de Javel libère du chlore qui, en réagissant avec les matières organiques, produit des composés organochlorés. Ceux-ci sont toxiques pour la flore comme la faune, puisqu'ils seraient cancérogènes, mutagènes et/ou repro- et génotoxiques.



à vos flacons !

Faire son produit d'entretien maison

La meilleure solution pour éviter ces produits toxiques est de se tourner vers le « fait maison ». Et n'ayez crainte : c'est en fait particulièrement simple !

Voici les ingrédients nécessaires pour 1,5 L de produit d'entretien polyvalent :

- 1 L d'eau
- ½ L de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de savon noir
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles (au choix ou combinées) : arbre à thé, eucalyptus, lavande aspic, citron, pin sylvestre, menthe poivrée, cannelle...

Préparation :

- Dans un bocal ou un pulvérisateur vide, mélangez le savon noir et les huiles essentielles.
- Ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez vivement. Votre produit est prêt !

Il ne vous reste plus qu'à en pulvériser sur les surfaces à nettoyer. Vous avez là un produit à la fois dégraissant, désodorisant, détartrant et antiseptique, et qui a l'avantage d'être inoffensif et très économique. Il vous faudra peut-être parfois frotter davantage qu'avec un produit classique – notamment en cas de calcaire récalcitrant – mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?

3. Des shampoings sans hydrocarbures

Notre corps cohabite pourtant avec un nombre incalculable de micro-organismes, des bactéries, sans lesquelles nous ne pourrions survivre. Les progrès l'hygiène ont été décisifs pour enrayer la mortalité liée aux diverses épidémies.

Mais nous avons poussé cette tendance à l'extrême, au point de déverser sur notre corps des doses massives et quotidiennes de produits destinés à l'origine... à dissoudre les graisses dans les moteurs de voiture.

Vous avez bien lu : les agents moussants utilisés dans nos shampoings – les garants de cette belle et onctueuse mousse – sont les mêmes que ceux utilisés dans les lessives, les produits détachants, les colles à tissus ou les produits vaisselle. Tous les jours, sous notre douche, nous utilisons ni plus ni moins que du détergent industriel : les fameux «tensioactifs». De nombreuses études rapportent les dangers liés à l'utilisation répétée de ces produits.

Pourtant vous continuez de lire dans la presse féminine des articles pseudo-sérieux titrant «Toute la vérité sur les shampoings» mais se voulant toujours très rassurants sur l'utilisation de ces derniers. Pourquoi ça ? La réponse en quelques chiffres : il se vend près de 6 shampoings chaque seconde en France soit environ 511 000 bouteilles par jour ; 186,5 millions de shampoings vendus chaque année pour un chiffre d'affaires de plus de 1/2 milliard d'euros.

Faut-il donc jeter tous nos shampoings à la poubelle ? Pour certains passionnés de santé naturelle, prêts à aller jusqu'au bout de leurs convictions, la réponse est «oui» sans hésitation. Ils ont sauté le pas du «sans shampoing» (voir ci-dessous). Mais les alternatives ne manquent pas : des shampoings bios aux shampoings faits-maison, il y en a pour tous les goûts.

La solution radicale : le «no poo» («sans shampoing»)

Vous vous imaginez déjà revenu dans les années 70, la fleur aux dents et sur la chemise, l'air béat, le cheveu gras ? Détrompez-vous ! Le «no poo» littéralement «pas de shampoing», est une pratique qui nous vient des États-Unis.

Des blogueuses «repenties» étaient lasses de polluer la planète et leur santé avec les produits chimiques contenus dans les shampoings. Elles ont élaboré une technique qui consiste à se passer totalement des produits lavants classiques au profit de produits naturels utilisés seulement de temps en temps. Photos à l'appui, elles partagent leur expérience en direct sur Internet.

Elles dénoncent l'effet pervers du lavage quotidien : plus on utilise de shampoing, plus les cheveux repoussent rapidement. Elles promettent une chevelure de sirène grâce à ce procédé qui bouscule toutes nos idées préconçues en matière d'hygiène capillaire. Mais pour cela, il faut se débarrasser de cette idée bien ancrée que la mousse est garante de propreté et s'armer de patience. Car il faut 12 ingrates semaines environ avant de voir les effets positifs du «no poo».

En pratique, voici comment cela se passe.

D'abord une période dite de «sevrage» qui dure à peu près une semaine durant laquelle on va espacer progressivement les shampoings afin de «déshabituer» les cheveux aux substances chimiques.

S'ensuit une longue période durant laquelle le «no poo» se met en place progressivement. Il faut avant tout se brosser les cheveux tous les matins des racines aux pointes pendant 2 à 3 minutes afin de bien répartir le sébum sur toutes ses longueurs. Il conviendra de nettoyer sa brosse tous les jours et de la choisir de préférence en poils de sanglier.

Il faudra attendre un mois avant de se «laver» les cheveux selon la méthode du «no poo». Seules la fécule et l'argile verte utilisées comme shampoing sec seront tolérées. Les puristes conseillent de n'utiliser ensuite que de l'eau pour se laver les cheveux, mais les blogueuses actuelles ont assoupli la méthode en conseillant un mélange de bicarbonate (1 cuillère à soupe) et d'eau à frictionner, tête en bas, sur les cheveux préalablement mouillés. Le rinçage se fait à l'eau claire puis au vinaigre (2 cuillères à soupe dans un verre d'eau). Cette procédure est à répéter une fois par mois seulement, puis de moins en moins souvent, jusqu'à n'utiliser que de l'eau pour se laver les cheveux.

Certains dermatologues ne recommandent cependant pas l'utilisation régulière de bicarbonate et de vinaigre, les deux étant agressifs à la longue pour le cuir chevelu. En effet, si le bicarbonate permet d'éliminer l'excès de sébum, il peut en revanche s'avérer irritant à cause de son pH élevé et, par rebond, rendre les cheveux gras. On lui préférera ainsi les poudres de plantes, telles que les argiles smectiques comme le rhassoul marocain, bien plus doux à l'usage, ou encore le savon d'Alep riche en huile de laurier. Cette méthode peut ne pas convenir à certains. Plusieurs variantes existent selon la nature des cheveux.

Pour les cheveux bouclés ou secs par exemple, le «shampoing américain», appelé aussi «low poo» et qui était la base initiale du «no poo», est souvent plus adapté. Il consiste à se laver les cheveux avec un après-shampoing dont on sait qu'il contient une petite quantité de tensioactifs, suffisante pour nettoyer les cheveux délicats.

Bien entendu, il n'est pas question d'opter pour n'importe quel après-shampoing. Il faudra donc en choisir un bio, composé uniquement de tensioactifs doux et naturels et sans silicones. Pour cela, il suffit de s'en servir comme d'un shampoing, d'émulsionner, peigner, bien masser son cuir chevelu et de rincer.

Pour les cheveux normaux à tendance grasse, en revanche, des argiles ou des poudres de plantes mélangées à de l'eau conviendront parfaitement. Il suffit d'en faire une pâte consistante que l'on applique sur cheveux mouillés, des racines aux pointes, de laisser poser 10 minutes en massant régulièrement puis de rincer.

Enfin, pour les cheveux gras, la décoction de saponaire (plante saponifère) fera des merveilles.

Les personnes ayant survécu à cette longue et contraignante période de «désintox» témoignent être enchantées par les résultats de cette méthode. Julien Venesson, le rédacteur en chef d'*Alternatif Bien-Être* (éditions SNI), pratique le «no poo» depuis longtemps. Les bénéfices constatés sont nombreux : plus de démangeaisons, plus de pellicules, des cheveux sains et de belles économies. Néanmoins, du fait de cette période de transition, elle peut s'avérer difficile à appliquer et ne pas être adaptée à toutes les chevelures.

Le fait-maison, un bon compromis

Si l'idée de ne plus vous shampouiner la tête vous déplaît, vous pouvez fabriquer votre propre shampoing sur mesure selon vos besoins, vos envies et, de cette façon, être certain des produits utilisés.

Pour commencer de façon simple, la recette du shampoing aux œufs reste la plus facile à réaliser chez soi. Cela étant dit, ces méthodes, quoi qu'efficaces, restent peu ragoutantes et pourraient rebuter les plus coquettes.

Ainsi, plusieurs enseignes, notamment sur Internet, vendent les ingrédients nécessaires à la fabrication de cosmétiques maison, y compris les flacons, avec des conseils et tutoriels complets. Grâce à cela, il devient possible de réaliser chez soi des shampoings plus élaborés en y ajoutant des tensioactifs naturels, des huiles essentielles, des extraits de plantes et autres acides de fruits permettant d'obtenir un shampoing personnalisé, efficace et naturel.

Ces possibilités peuvent se recouper et s'ajuster au mode de vie et aux préférences de chacun. Elles permettent de prendre conscience de ce à quoi nous nous exposons, de remettre en question notre excès de cosmétiques et d'envisager autrement tous nos gestes du quotidien afin que beauté puisse rimer avec santé et respect de l'environnement.

De vos assiettes à vos cheveux

Œufs, huile d'olive, fromage blanc... ces recettes de « grand-mère » sont connues pour bien fonctionner. Mais n'hésitez pas à recourir aux argiles (absorbante de sébum) et autres poudres de bonne qualité telles que le Rhassoul marocain, l'Amla ou le mulaani mitti indien. N'oublions pas non plus les plantes saponifères aux propriétés tensioactives naturelles comme le bois de Panama ou la saponaire. Enfin, vous pouvez sophisticationner vos recettes en y ajoutant des huiles essentielles :

- Alopecie (perte de cheveux) : HE cèdre de l'Atlantique et/ou Laurier noble
- Brillance des cheveux : HE lemongrass
- Aide à la repousse : HE sauge sclérée
- Démangeaisons : HE cèdre de l'Atlantique et/ou patchouli
- Pellicules : HE cajepout, sauge sclérée, patchouli, cèdre de l'Atlantique...

Quelques idées de recettes



à vos flacons !

Soin lavant aux œufs

Battre les œufs et ajouter selon besoins :

- 1 cuillère à café de miel (tous types de cheveux)
- 1 à 2 cuillères à soupe de rhum (cheveux normaux à gras)
- 1 cuillère à café de miel et le jus d'un citron (cheveux normaux à gras)
- 1 cuillère à café d'huile végétale (cheveux secs)

Rincer à l'eau tiède et non à l'eau chaude pour éviter l'omelette !

Shampoing doux et naturel

Dans une casserole, faire bouillir une grosse poignée de saponaire dans un demi-litre d'eau minérale durant 5 min. Laisser refroidir, filtrer et utiliser comme shampoing. Convient à tous types de cheveux.

Shampoing nettoyant à l'argile

Dans un gobelet (25 cl) d'eau chaude, délayer progressivement 2 grosses cuillères à soupe d'argile verte ou blanche (si vos cheveux sont gras, optez toujours pour l'argile verte), 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, d'ylang-ylang ou de bois de rose. Touiller lentement pour obtenir une eau opaque. Dans la douche ou par-dessus la baignoire, appliquer progressivement sur les cheveux humides et les masser longuement. Laisser agir au moins 2 minutes, puis rincer abondamment.

4. Préparer naturellement sa peau au soleil

Le soleil brille, le thermomètre monte et les vacances approchent à grands pas. Ne faites pas l'erreur de fuir le soleil. En prenant quelques précautions simples, le soleil vous assurera tonus et éclat. Mais c'est maintenant le bon moment pour préparer correctement votre peau, augmenter sa résistance aux coups de soleil et obtenir un joli hâle sans la faire vieillir prématurément.

Se préparer au bronzage de l'intérieur

Première mesure à prendre pour préparer naturellement sa peau : soigner le contenu de son assiette, l'alimentation restant le meilleur moyen d'offrir à votre organisme de quoi nourrir la peau. Augmentez quelques semaines avant les vacances vos apports alimentaires en antioxydants qui luttent contre les radicaux libres issus des UV. Les rayons UV bombardent la peau et peuvent être extrêmement nocifs, les UVA occasionnent des altérations invisibles en profondeur et ont un effet marquant sur l'apparition des rides et du vieillissement, et les UVB sont responsables des coups de soleil, mais ils sont aussi nécessaires à la synthèse de la vitamine D dont le rôle est majeur pour l'organisme.

Au menu : des aliments riches en caroténoïdes car cette substance améliore sensiblement la tolérance au soleil, absorbe une partie des UV et stimule la production de la mélanine, le pigment responsable du bronzage. La carotte est le légume le plus emblématique de cette famille. Pensez aussi à tous les fruits et les légumes frais de couleur jaune-orangé et ceux à feuilles vertes : brocolis, tomates, poivrons, abricots, etc. Les caroténoïdes sont mieux absorbés accompagnés de corps gras, alors profitez des repas d'été pour préparer des salades composées, assaisonnées avec des huiles végétales apportant des acides gras spécifiques pour limiter le dessèchement de la peau. Les acides gras essentiels sont une autre clé d'une belle peau souple, ils protègent la peau de la déshydratation et ont un important rôle anti-inflammatoire. Essayez les huiles vierges de 1^{ère} pression à froid de chanvre, de périlla ou de cameline et consommez des poissons gras. Sans oublier que boire de l'eau plate en abondance est le premier geste pour vous hydrater correctement.

Peau sensible ? Ne ratez pas les préliminaires

Si vous avez une peau sensible ou claire, ou si vous êtes sujet aux intolérances au soleil, commencez un mois avant le départ à prendre des compléments alimentaires à base de caroténoïdes. Une peau bien préparée aura une meilleure réponse de

défense aux agressions des UV et moins de risques de rougir ou d'attraper un coup de soleil. Cela dit, même avec une peau mate, vous n'êtes pas complètement à l'abri et vous gagnerez aussi à limiter les effets nocifs du soleil sur le vieillissement.

- L'urucum est une plante d'Amazonie avec un réel pouvoir antioxydant, c'est une mine de bixine, une substance apparentée au bêta-carotène. Elle active la pigmentation de la peau, la protège des effets nocifs des UV et lutte contre le vieillissement prématuré. L'urucum est facile à utiliser sous forme de tablettes ou de poudre à ajouter dans un jus de fruits ou comme condiment dans l'alimentation.
- La bourrache donne une huile végétale dont la composition est riche en vitamines et acides gras essentiels protecteurs de la peau, ce qui lui confère des propriétés remarquables, notamment hydratantes, antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle peut être prise à raison d'une cuillère à café le matin ou sous forme de capsules.

Faire peau neuve avant le départ

La peau passe de longs mois cachée sous les vêtements. Avant de l'exposer au soleil, il est recommandé de réactiver ses fonctions avec un gommage pour éliminer les peaux mortes et stimuler la régénération de l'épiderme. Le gommage rend aussi la peau plus souple et plus réceptive aux produits hydratants appliqués ensuite.

Toutefois, pas d'abus, faites un gommage 1 fois par semaine ou toutes les 2 semaines en fonction de votre type de peau. Au-delà, vous risquez de provoquer des irritations et de rendre la peau plus vulnérable aux rayons UV. Faites le dernier gommage 8 jours avant la première exposition et ce sera le dernier que vous vous autoriserez jusqu'à la fin des vacances. Pendant l'exposition, la peau travaille à s'épaissir pour se protéger naturellement des rayons UV, ce ne serait vraiment pas le moment de vouloir lui ôter sa couche de protection

Une peau parfaitement hydratée

Une fois la peau nette et propre, elle doit être correctement nourrie avec votre lait pour le corps préféré ou une préparation maison. Pour avoir bonne mine, concoctez vous une huile hydratante à base d'huiles végétales contenant du bêta-carotène.

Soleil rime avec protection

Un seul mot d'ordre à garder : exposez-vous à dose homéopathique et progressivement afin de laisser la peau mettre en place ses mécanismes d'autoprotection. En pratique : exposez vous d'abord 10 min, puis 20 min, puis 40 min, etc. Une crème protectrice est un incontournable, même en ville ; choisissez un indice de protection de 20 ou plus selon votre type de peau. Optez résolument pour les soins solaires bio qui ne contiennent pas de substance polémique pour la santé et polluent moins l'environnement.

Cependant, une crème solaire vous protège effectivement des coups de soleil si vous renouvelez souvent les applications, mais absolument pas des dégâts invisibles que le soleil en excès produit au cœur des cellules. D'une manière générale, vous devriez rester au soleil jusqu'à ce que ça chauffe, au-delà, mettez vous à l'ombre ou habillez vous : chapeau, vêtements, lunettes de soleil.

En cas de coups de soleil : appliquez des rondelles de tomates sur la peau. La sensation de brûlure disparaît très vite. On peut aussi râper une pomme de terre crue et l'appliquer en cataplasme.

Après-soleil, hydratation maximum

L'hydratation est cruciale après les expositions : buvez beaucoup d'eau, mangez des légumes aqueux comme la tomate ou le melon et appliquez des soins sur la peau pour la réhydrater, l'apaiser et lui permettre de reconstituer ses défenses en la rafraîchissant.

Zoom sur quelques actifs naturels après-soleil :

- L'aloë vera : ce gel est hydratant, désinfectant et cicatrisant. Gardez votre tube au réfrigérateur pour un effet fraîcheur très agréable ;
- Le macérât de calendula : cette huile apaise les inflammations et régénère la peau ;
- Les hydrolats de menthe poivrée ou de lavande vraie : légers et rafraîchissants, ils sont appréciés par tous, même les plus petits.



à vos flacons !

Huile hydratante à la carotte

- 20 ml de macérât de carotte
- 20 ml d'huile de noyaux d'abricot
- 10 ml d'huile d'argan
- 2 gouttes d'HE de bois de Hô

Dans un flacon de 50 ml, versez l'huile essentielle et ajoutez les huiles végétales.

À utiliser après la douche en massant quelques gouttes sur la peau humide.

Le macérât de carotte est obtenu en faisant macérer des carottes dans une huile végétale, celle-ci s'imprègne des principes actifs de la carotte. Le résultat : une huile orangée très concentrée en bêta carotène que l'on utilise en préparation au soleil, pour donner de la lumière au teint ou encore pour prolonger le hâle.



à vos flacons !

Le gommage au miel

Pour arborer une peau de pêche, exfoliez le corps en douceur avec un gommage fait maison. En un seul geste, votre peau est nettoyée, tonifiée et nourrie :

- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe d'huile de noyaux d'abricot
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 gouttes d'HE lavande vraie
- 2 gouttes d'HE géranium rosat

Dans un récipient, mesurez l'huile végétale et ajoutez les huiles essentielles. Dans un autre récipient, mélangez le miel et la noix de coco, recouvrez-le avec le mélange huileux. Si nécessaire, ajoutez de l'huile. À utiliser en prélevant de grosses cuillerées, dans un bain ou sous la douche, en l'appliquant sur la peau en larges mouvements circulaires. Inutile de trop frotter. Délicieux ! Terminez en vous rinçant soigneusement.



à vos flacons !

Gel apaisant et hydratant

- 45 ml de gel d'aloë vera
- 20 ml d'huile végétale de jojoba
- 20 ml de macérât de calendula
- 15 ml d'hydrolat de lavande vraie
- 7 gouttes d'HE de lavande aspic
- 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Versez les ingrédients un par un en les mélangeant soigneusement à l'aide d'un mini-fouet. Versez dans un flacon de 100 ml avec embout spray. Secouez bien avant de l'appliquer sur le visage et le corps.

5. Se protéger naturellement des piqûres d'insectes

S'exposer aux beaux jours avec une foule de petites bestioles ? On s'en passerait bien ! Il existe des alternatives pour éloigner les indésirables bien plus naturelles que les insecticides chimiques qui polluent notre environnement et pourraient mettre en danger notre santé.

Vade retro, les insectes ! Contre les moustiques

Les plantes ont un problème : contrairement aux animaux, elles ne peuvent pas chasser d'un geste les insectes nuisibles qui viennent se poser sur elles ! Mais certaines ont développé une stratégie tout aussi efficace : émettre des odeurs que ces insectes détestent et qui les font fuir.

Certains végétaux se révèlent ainsi être d'excellents répulsifs que nous pouvons utiliser à notre profit. Leur feuillage possède une odeur qui éloigne efficacement les mouches, mais aussi les insectes piqueurs, dont les moustiques. Un grand nombre de plantes aromatiques en font partie : la menthe, la lavande, la sarriette, la mélisse, le basilic ou le thym citronné et bien sûr la citronnelle. Celle-ci est originaire des pays tropicaux, mais elle se cultive très bien en pot sur un balcon ou sur un rebord de fenêtre. Encore mieux : associez plusieurs plantes dans une jardinière et placez-la devant une fenêtre, elles empêcheront les moustiques d'entrer dans la pièce.

Le géranium odorant (*pelargonium asperum*) se décline en une multitude de variétés aux parfums marqués pas du tout appréciés par les moustiques et les guêpes. Même chose pour les plants de tomates. Pour une protection optimale, il suffit d'écraser quelques feuilles de géranium ou de tomate et de les passer sur la peau. Vous pouvez aussi préparer de petits sachets remplis de feuilles à laisser sur la table de chevet. À vous les dîners à l'extérieur et les nuits tranquilles !

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la lumière qui attire les moustiques, mais le dioxyde de carbone que l'on exhale à chaque respiration. Les moustiques s'approchent et choisissent ensuite leur proie en fonction de son odeur corporelle et des composants présents dans la sueur et le sébum.

La prévention reste donc le meilleur moyen de sauver sa peau ! La meilleure attitude est de se couvrir de vêtements amples, y compris les bras et les jambes. Imprégnez vos vêtements d'une odeur que les moustiques détestent : déposez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (*pelargonium asperum*) ou d'eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*) sur les plis des vêtements, aux aisselles et sur le bas du pantalon. Pensez aussi à protéger chevilles, pieds et mains avec la lotion anti-insectes (recette ci-après).

Si vous dînez sur la terrasse, évitez de laisser les bacs à fleurs ou l'arrosoir avec de l'eau stagnante. Aspergez les dalles avec un spray répulsif (recette ci-contre) et faites brûler un serpent in au neem. Le neem est un arbre originaire d'Inde, on lui prête depuis toujours de nombreuses vertus, dont une redoutable efficacité dans la lutte contre les insectes volants.

Si vous êtes piqué malgré ces précautions, rien de tel pour atténuer les démangeaisons qu'une compresse imbibée de vinaigre de cidre, une noisette de gel d'aloé vera ou des feuilles de

basilic broyées et posées en cataplasme. Une feuille de plantain, une herbe très répandue sur le bord des chemins, écrasée entre les doigts et appliquée sur les piqûres atténue très efficacement les démangeaisons, son action est rapide et radicale. Faute de plantain, essayez avec une feuille de pissenlit. Mais le must pour toutes les piqûres demeure l'huile essentielle de lavande aspic (*lavandula spica*) : déposer 2 gouttes et masser sur la piqûre. Cette huile essentielle remarquable est anti-inflammatoire, anti-infectieuse et cicatrisante.

Contre les abeilles et les guêpes

Une fois présentes, les guêpes et les abeilles ne se laissent pas chasser facilement. La meilleure solution : éviter de les attirer. Elles aiment la nourriture sucrée, alors ne laissez pas ouverts pots de confiture, de miel ou bouteilles de jus de fruits. Si les insectes rodent autour de vous, pas de geste brusque, c'est quand ils se sentent attaqués qu'ils piquent. Soufflez dessus, ils n'aiment pas du tout ça.

Si vous êtes piqué, la douleur est vive, mais elle devrait s'estomper rapidement laissant place à un œdème enflammé. Si vous ne présentez pas d'allergie, vous pouvez agir vous-même en commençant par laver la zone avec de l'eau tiède savonneuse, puis enlevez délicatement le dard s'il est resté piqué, soit en faisant glisser une carte de crédit le long de la peau, soit avec une pince à épiler, mais en évitant surtout de presser la poche à venin. Vous pouvez aussi approcher l'extrémité d'une cigarette allumée ou la flamme d'un briquet juste assez pour ne pas vous brûler, mais suffisamment pour sentir la chaleur. Le venin sera rapidement inactivé par la chaleur. Les protéines des venins sont souvent thermolabiles et perdent ainsi leur fonctionnalité d'agression à l'exposition thermique.

Pour faire passer la douleur, coupez un oignon

en deux et maintenez une tranche sur la peau pendant 10 min. Si vous êtes en pleine nature, le persil ou des fleurs de coquelicot écrasées entre les doigts agissent aussi très bien. Des glaçons entourés d'un linge peuvent aussi être utiles pour anesthésier la douleur.

Terminez en massant la piqûre avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic et renouvelez toutes les 2 heures. Pour les petits enfants, préférez la teinture-mère de calendula, un antiseptique très efficace qui soulage les démangeaisons des piqûres, fait dégonfler l'œdème et favorise la cicatrisation. En pommade, elle peut être appliquée directement sur la zone lésée, et en liquide, elle se dépose pure sur un coton ou diluée à 30 gouttes dans un peu d'eau tiède bouillie. À renouveler plusieurs fois par jour.

Ça gonfle ?

Après une piqûre, une réaction locale est normale : c'est rouge, ça démange et ça forme un petit œdème. C'est que notre système de défense se met en alerte et envoie des agents immunitaires là où ça fait mal. Ceci entraîne la libération d'histamine, des molécules responsables des démangeaisons et des réactions allergiques. Même si c'est plus facile à dire qu'à faire, il faudrait éviter de se gratter, sinon la plaie risque de se surinfecter et on peut tomber dans un véritable cercle vicieux : se gratter induit une nouvelle libération d'histamine et d'autres démangeaisons s'ensuivent.

Les piqûres sont généralement bénignes, mais si le gonflement est brutal et important (risque d'œdème de Quincke), ou les réactions anormalement violentes, il faut se rendre le plus vite possible chez le médecin, cela peut être une grave réaction allergique. La vigilance s'impose en cas d'allergie connue aux hyménoptères où un kit à l'adrénaline à portée de main s'avère judicieux.



à vos flacons !

Spray répulsif anti-moustiques

Un répulsif efficace que vous pourrez vaporiser sur les vêtements, sur les moustiquaires, sur les dalles de la terrasse où vous dînez, sur les draps avant de vous coucher.

- 40 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (*pelargonium asperum*)
- 35 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java (*cymbopogon winterianus*)
- 5 à 10 ml de glycérine (en option pour mieux solubiliser)
- Eau de menthe (en option)
- Alcool à 70° ou vodka

Préparer de l'eau de menthe (facultatif, vous pouvez utiliser de l'eau tout simplement) :

- 25 belles feuilles de menthe
- 1 verre d'alcool à 70° ou de vodka

Laver les feuilles de menthe. Dans un bol, déposer les feuilles de menthe, verser dessus l'alcool et ½ verre d'eau bouillante. Laisser refroidir à température ambiante, puis filtrer et récupérer l'eau de menthe.

Dans un flacon de 100 ml avec embout spray, verser l'eau de menthe pour remplir à moitié le flacon, ajouter les huiles essentielles et la glycérine. Finir de remplir le flacon avec l'alcool. Secouer pour bien mélanger avant chaque utilisation, renouveler les applications toutes les 2 heures.



à vos flacons !

Lotion anti-insectes

Pour les parties du corps non couvertes, vous pouvez préparer une lotion à appliquer sur les parties du corps découvertes, elle est très efficace pour repousser les insectes.

- 5 ml de glycérine (en option pour mieux solubiliser)
- 30 gouttes d'HE de citronnelle
- 30 gouttes d'HE de géranium rosat
- 10 gouttes d'HE de lavande vraie
- 10 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné
- 2 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 10 ml d'huile de neem
- Huile de jojoba

Dans un flacon de 100 ml, verser les huiles essentielles et la glycérine. Ajouter d'abord l'huile de neem et finir de remplir le flacon avec l'huile de jojoba.

Déposer quelques gouttes sur la peau exposée aux insectes, à renouveler toutes les heures.

6. Huiles de fleurs solarisées : une préparation beauté

Le végétal a toujours été présent dans l'environnement. Alors quoi de plus simple que de suivre la tradition et de faire macérer des plantes dans des huiles végétales pour préparer baumes et onguents ?

Depuis la plus haute antiquité, les femmes ont toujours eu le souci de préserver leur beauté par le recours à diverses préparations, pour la plupart à base de végétaux. De couleur attractive et d'un parfum subtil, les huiles de macération sont devenues de véritables « produits de beauté ».

Les huiles végétales

Les huiles végétales occupent une place de choix parmi les ingrédients pouvant apporter à la peau santé, beauté et un atout pour retarder le flétrissement et le vieillissement. Riches en acides gras essentiels, oméga-3, 6 et 9, elles apportent aux cellules de la peau les éléments pour construire, reposer et entretenir leur membrane constituée de lipoprotéines. Les huiles végétales sont aussi

riches en vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) dont le rôle est de nous permettre de mieux assimiler les acides gras essentiels et de protéger la peau par leurs propriétés antioxydantes. De même, elles tonifient et nourrissent les cheveux et le cuir chevelu.

Aujourd'hui nous disposons de plus de 30 huiles végétales différentes dont les propriétés sur le plan de la santé sont bien définies, aussi bien en usage interne qu'en usage externe.

L'union fait la force

Les macérations huileuses sont une solution intelligente, car on associe aux propriétés des huiles végétales celles des plantes fleuries que l'on y met à macérer. Comment ? Tout simplement en exposant au soleil pendant deux à trois semaines les huiles végétales dans lesquelles on aura mis les fleurs. Grâce à la chaleur, les principes actifs sortent des tissus végétaux pour se dissoudre dans l'huile.

Certaines recettes sont assez connues, comme c'est le cas de l'huile d'arnica, de millepertuis ou de carotte. Mais la richesse florale de nos campagnes permet d'élaborer de nombreuses formules, avec plus d'une centaine d'espèces, permettant toute une variété de soins.

Préparer une macération de fleurs solarisée

Les fleurs sont les éléments de choix pour les préparations à solariser, mais on peut utiliser aussi feuilles, rhizomes et semences.

La mise en macération

La plante est mise dans un bocal en verre blanc, limpide et transparent. On ne coupe pas les plantes, surtout les fleurs pour qu'elles gardent toute leur énergie.

On ne tasse pas pour que toute la végétation soit bien exposée et reçoive les rayons solaires, et on remplit le bocal en recouvrant largement

avec de l'huile végétale choisie en fonction de la plante. Le bocal est alors exposé en plein soleil afin qu'il soit éclairé sur toutes ses faces au cours de la journée. Tourner chaque matin le bocal de 180° afin que l'ensoleillement soit uniforme au cours de l'exposition.

Obtention de l'huile de macération solarisée

Cette exposition doit durer en principe trois semaines. Si, pendant la durée de cette opération, la lune est pleine, on couvrira le bocal avec un tissu foncé, noir de préférence pour ne pas enlever une partie du bénéfice de la solarisation. À la fin de l'exposition, on peut séparer la plante et l'huile et même presser fortement la plante pour extraire complètement les principes actifs de celle-ci. On a ainsi récupéré toute la partie énergétique et la partie matérielle de la plante. Le produit obtenu est complètement en adéquation avec le corps humain, qui lui aussi est composé de ces deux aspects propres à tout être vivant, qu'il soit végétal ou animal.

Conservation

L'huile sera conservée dans un flacon, en verre fumé de préférence, stockée à l'abri de la lumière et à température moyenne : entre 16 et 20° si possible ! Inutile cependant de mettre l'huile dans un réfrigérateur.

À vous !

Les recettes suivantes sont conçues avec des plantes pouvant être récoltées durant l'été.

Conseil de préparation général : mettre à macérer dans un mélange d'huile de tournesol (75%) et d'huile de noisette (25%). Mais d'autres mélanges d'huiles végétales plus élaborés sont possibles, comme indiqué ci-après pour chaque plante.

Achillée millefeuille : fleur

Antiseptique, cicatrisante, hémostatique
Huiles végétales utilisées : tournesol et pépins de raisin à parties égales.

Utilisations : L'huile de macération solarisée peut être utilisée en soin de beauté, le soir après la toilette pour son action astringente, sur la couperose, en compresse. On peut la mettre sur les blessures, les coupures, les bosses et les ulcères variqueux. Elle est tonique de la circulation veineuse. En massage du bas-ventre, elle peut calmer les douleurs de règles.

Lys blanc : pétales et fleur

Adoucissante, antirides, cicatrisante, régénératrice de l'épiderme. Huiles végétales utilisées : sésame, macadamia 20 % et abricot 20 %.

Utilisations : La macération solarisée de pétales de fleurs dans l'huile d'amande douce a un effet régénérateur, apaise les peaux irritées, sèches, et « efface » les petites rides dessinées sur le visage, surtout les « pattes d'oie ». Souveraine sur les peaux flasques, elle est cicatrisante sur les petites écorchures ou blessures. Elle améliore l'aspect des vilaines cicatrices (césarienne). C'est un excellent régénérateur de l'épiderme, elle tonifie le teint, corrige les taches de pigmentation (masque de grossesse).

Matricaire (Camomille allemande) : capitule de fleurs

Relaxante, cicatrisante, apaisante, antispasmodique et anti-inflammatoire. Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %.

Utilisations : L'huile solarisée est cicatrisante pour les plaies, les irritations, les démangeaisons. Elle est antiprurigineuse et antibactérienne. En massage sur les douleurs musculaires, elle les atténue. En compresses sur les piqûres d'insectes, elle calme la douleur.

Pâquerette : capitule

Cicatrisante et surtout résolutive sur tout traumatisme mécanique. Émolliente, cicatrisante. Huiles végétales utilisées : tournesol et jojoba 20 %.

Utilisations : L'huile de macération solarisée est à utiliser sur les bosses et les ecchymoses, surtout sur les coups portés aux parties molles, les seins en particulier. L'huile est cicatrisante sur les petites blessures.

Onagre : fleur

Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %, ou tournesol seul.

Utilisations : La macération huileuse solarisée, en massage léger permet à la peau de retrouver son élasticité, de calmer les démangeaisons et les irritations (eczéma et prurit). Elle permet également, en massage du bas-ventre chez la femme, de calmer les douleurs de règles.

Persil : feuille

Effet décolorant et blanchissant. Huiles végétales utilisées : onagre, bourrache 20 % et argan 60 %.

Utilisations : La macération huileuse a pour effet, en massage local, de diminuer les taches de rousseur et, sur le visage, d'éclaircir le teint. Huile de beauté pour toutes les peaux, mais surtout sur les peaux mates et autour des yeux. En friction capillaire peut tonifier le cuir chevelu.

Millepertuis (herbe de la St-Jean) : inflorescence

Antalgique, antiseptique, cicatrisante (brûlures), astringente et adoucissante, anti-inflammatoire. L'huile obtenue est rouge sang. Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %.

Utilisations : Cicatrisante, l'huile rouge de macération solarisée est très efficace pour les plaies, les brûlures, les crevasses, les gerçures, les ulcères et les peaux abîmées et ridées. Elle est très efficace sur les peaux flasques. Par voie interne, elle est sédative et antidépressive. Elle est idéale en application locale pour les névralgies, les crampes et les érythèmes solaires, mais aussi pour les rhumatismes.

En prime : un soin du décolleté

Symbole par excellence de la féminité, les femmes trouvent rarement les seins à la hauteur de leur idéal ! Trop petits, trop gros, trop tombants... Pourtant, les secrets d'une poitrine bien galbée et d'un joli décolleté sont simples : de bonnes habitudes afin d'entretenir cette zone ultra fragile et des actifs issus de la nature.

Plus la peau du décolleté est élastique et tonique, mieux elle remplit son rôle de soutien-gorge naturel.



à vos flacons !

Le macérât huileux de pâquerette ou de bellis

Le macérât s'achète en boutique bio ou en pharmacie, mais vous pouvez facilement le fabriquer vous-même. Cueillez des pâquerettes au moment où elles apparaissent, autour de Pâques (dans un coin de verdure non pollué), ou achetez des fleurs séchées dans une herboristerie.

- Un beau bouquet de fleurs de pâquerettes.
- Huile de tournesol bio (vous pouvez utiliser une autre huile végétale pour base, le tournesol ayant l'avantage d'être neutre au niveau de l'odeur).

Si vous utilisez des fleurs fraîches, coupez leurs tiges à 1 cm.

Déposez les fleurs dans un bocal en verre en le remplissant environ aux trois-quarts.

Versez de l'huile pour recouvrir entièrement les fleurs jusqu'à 1 cm environ du bord du bocal.

Si certaines fleurs restent à flotter à la surface, ôtez-les pour éviter qu'elles s'oxydent au contact de l'air.

Fermez le bocal et placez-le à la lumière du jour dans un endroit chaud : au dessus d'un radiateur ou au soleil s'il y en a. Laissez reposer 3 à 4 semaines en remuant chaque jour le pot. Il ne reste plus qu'à filtrer votre préparation. Utilisez un filtre à café ou une compresse de gaze placée au fond d'une passoire en versant le contenu de votre bocal dans un autre récipient. Patience, le processus peut être un peu long. Transférez le macérât filtré dans un flacon en verre teinté à l'aide d'un entonnoir. Votre macérât est prêt à être utilisé, il se conserve 3 à 6 mois au frais.

L'huile de bellis (en latin : beauté éternelle) est l'huile idéale pour raffermir la peau fine du buste, elle régénère les fibres, favorise la circulation sanguine et préserve l'élasticité de la peau.

Or, cette zone si fine et si fragile est souvent négligée dans les rituels de soins. Grossière erreur, avec pour résultat des rides, un aspect froissé et une texture irrégulière, la poitrine devient ainsi bien plus vulnérable à l'affaissement. C'est pour cela qu'il est bon d'anticiper et de réaliser des soins spécifiques sur cette zone, la peau y est beaucoup plus fine que celle du reste du corps et elle nécessite toute votre attention pour la préserver.

Exercer les muscles du cou et du thorax

Matin et soir, pratiquez en respirant profondément l'exercice du sourire pour étirer le peaucier du cou.



à vos flacons !

Elixir tenseur et raffermissant

Macérât de pâquerette (Bellis perennis) 50 ml

- Huile d'argan – 20 ml
- Huile de rose musquée – 30 ml
- Gel d'aloe vera – 4 ml
- HE palmarosa – 20 gouttes
- HE geranium – 20 gouttes
- HE helichryse italienne – 20 gouttes

Dans un flacon-pompe vide et préalablement stérilisé de 100 ml, comptez les huiles essentielles, puis ajoutez les huiles végétales, enfin le gel d'aloe vera. Secouez bien.

Appliquez sur les seins, le décolleté et le cou, faites pénétrer en effleurages légers depuis la base de la poitrine jusqu'au cou.

À utiliser matin et soir par cure d'un mois.

Cet élixir est un véritable soin multi-actions particulièrement efficace pour la tenue et le galbe de la poitrine, ainsi que pour la qualité et l'élasticité de la peau.

Faites l'exercice de la prière et des pompes au moins 4 fois par semaine.

7. Enfin un déodorant naturel et efficace !

Il est une zone du corps qui demande une attention bien particulière : les aisselles. Même si certains peuvent passer toute une journée sans appliquer de déodorant, pour la plupart d'entre nous, l'utilisation d'un produit naturel s'impose.

Pourquoi transpire-t-on ?

Vous souhaiteriez arrêter de transpirer ? Vous avez tort ! Contrairement à ce que l'on pense parfois, la transpiration est loin d'être une malchance ! Elle exerce plusieurs fonctions très importantes. La première est la régulation de la chaleur interne.

Au travers d'un échange de liquides à la surface de la peau, le corps va ainsi pouvoir évacuer la chaleur en excès. Afin d'accompagner intelligemment cette fonction, mieux vaut porter des vêtements qui permettent à l'air de circuler et qui ne serrent pas trop au niveau des aisselles.

Ensuite, sachez que c'est bien grâce à la transpiration que vous éliminez des déchets, dont le contenu est similaire à celui de l'urine (urée, acide urique, acide lactique etc.). Les glandes sudoripares eccrines sécrètent ce liquide clair et relativement inodore, contenant eau, minéraux et déchets.

Et enfin, la troisième fonction de la transpiration consiste à produire une odeur suffisamment forte dont le but est de donner à l'entourage un signal de détresse ou de danger. Les glandes sudoripares apocrines sont en charge de cette fonction qui est provoquée par le stress. Comme vous l'avez peut-être remarqué, les périodes de stress entraînent une sudation accrue !

Et pourquoi diable sent-on mauvais ?

Les glandes apocrines sont localisées principalement sous les aisselles et autour des parties génitales. Elles produisent une sueur relativement épaisse qui contient des protéines et des lipides (le sébum) qui assouplissent la peau et la protègent. Ce mélange de liquide fournit l'alimentation idéale pour certaines bactéries se trouvant sur notre peau. Ce sont ces bactéries qui sont responsables des odeurs plus ou moins agréables liées à notre transpiration.

En effet, il faut savoir que tout être vivant qui s'alimente rejette fatalement des déchets. Et ceux rejetés par cette flore vivant sous nos aisselles sont très odorants ! Moins on se lave, plus cette sueur s'accumule, offrant aux bactéries un festin de roi. Un lavage fréquent, deux fois par jour, est donc parfois nécessaire pour contrôler le développement des odeurs.

La stratégie classique, tout ce qu'il ne faut pas faire !

L'approche classique du déodorant consiste à bloquer les glandes sébacées et à les empêcher de produire la sueur. C'est le rôle des sels d'aluminium tant contestés aujourd'hui et impliqués dans de nombreux problèmes

de santé. Mais de toute façon, avec ou sans aluminium, bloquer une fonction d'élimination n'est jamais recommandée. Cela permet certes de masquer les odeurs en surface, mais en profondeur, les déchets s'accumulent et ne peuvent pas être évacués.

La solution naturelle, plus intelligente !

Un déodorant naturel doit avoir pour but de réduire et de masquer les odeurs, en contrôlant la propagation des bactéries à l'aide de substances naturelles antibactériennes, sans pour autant inhiber la production de sueur.

Le problème est que vous n'avez pas vraiment de choix sur le marché. Alors pourquoi ne pas le préparer vous-même ? Il est vrai que la réalisation n'est pas aussi simple que d'acheter un flacon dans un supermarché. Et l'efficacité peut être variable car nous ne réagissons pas tous de la même manière face au même produit. Mais tous les déodorants «fait maison» répondent au cahier des charges essentiel : zéro toxiques, 100% naturel. Pas si mal, tout de même !

Déodorant liquide

Voici une première recette simple et rapide à préparer.

La qualité première de ce déodorant, liée à l'acide tannique de certaines plantes, est son astringence. Cela signifie qu'il permet de resserrer les pores de la peau en les tannant littéralement. Les tannins tonifient la peau et les muqueuses et leur redonnent une certaine fermeté. Ils recouvrent notre peau d'une fine couche qui va freiner les sécrétions sans pour autant les supprimer.

C'est l'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) qui va nous offrir ses tannins. Cette plante est sou-

La pierre d'alun, une solution ?

Quelques mots sur cette pierre translucide tant vantée ces dernières années.

La première forme disponible dans le commerce contient du potassium d'alun, extrait d'une roche qui s'appelle l'alunite. Sa taille moléculaire est telle que, d'après les vendeurs, l'aluminium ne peut pas pénétrer au travers de la peau. Les molécules seraient éliminées durant la douche ou par transpiration.

La deuxième forme disponible est reconstituée à partir des restes de l'industrie chimique du textile. Elle contient de l'ammonium d'alun, et est vendue sous la dénomination de pierre d'alun elle aussi. Et pourtant, c'est tout sauf une option naturelle, ce qui nous rappelle là encore que le marketing peut être très trompeur.

Que l'on parle de la première ou de la deuxième forme, soyons clair : le corps n'a jamais eu besoin d'aluminium pour fonctionner. Il n'existe pas d'état de «carence en aluminium». Bien au contraire, l'aluminium est toxique. Et, naturelles ou pas, ces pierres contiennent de l'aluminium. De plus, aucune étude ne confirmerait le fait que ces cristaux soient en effet trop gros pour ne pas pénétrer dans notre système.

Alors par principe de précaution : évitez ces pierres.

vent utilisée pour les applications externes, que ce soit pour raffermir des jambes fatiguées -conséquence d'une insuffisance veineuse-, ou pour resserrer une plaie suintante. Elle est d'odeur relativement neutre et fournit une bonne base pour ce déodorant. Achetez un hydrolat d'hamamélis dans une boutique de produits naturels.

Pour la parfumer, quoi de mieux que les huiles essentielles (voir encadré) ? D'autant plus qu'elles sont antibactériennes et réduisent donc la quantité de bactéries responsables de l'odeur désagréable de la sueur.

Placez 1 cuillère à soupe de vodka dans un flacon pulvérisateur. Rajoutez 30 gouttes d'huiles essentielles de votre choix et mélangez bien l'alcool est nécessaire pour diluer les huiles essentielles dans un premier temps, afin de les incorporer ensuite dans l'hydrolat dans un deuxième temps). Rajoutez ensuite 100 ml d'hydrolat d'hamamélis dans le flacon. Mélangez et votre déodorant est prêt à l'emploi.

Vous pouvez utiliser d'autres hydrolats à la place de l'hamamélis, comme celui de lavande pour une peau fragile et enflammée, ou celui de rose, qui sera légèrement astringent et très floral. Ces hydrolats seront généralement plus aromatiques et donc plus agréables au nez, mais moins efficaces au niveau du contrôle des sécrétions.



à vos flacons !

Quelques mélanges d'huiles essentielles (pour 100 ml d'hydrolat d'hamamélis)

Mélange 1 pour hommes :

- 20 gouttes de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- 10 gouttes de sauge sclérée (*Salvia sclarea*)

Mélange 2 pour hommes :

- 15 gouttes de citron (*Citrus limomum*)
- 15 gouttes d'orange douce (*Citrus sinensis*)

Mélange 1 pour femmes :

- 20 gouttes de vanille de Madagascar (*Vanilla planifolia*)
- 10 gouttes de cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

Mélange 2 pour femmes :

- 15 gouttes d'ylang ylang (*Cananga odorata*)
- 15 gouttes de cannelle de geranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

Déodorant solide

Le déodorant solide se rapproche de la consistance du fameux «stick» commercial. Il est un peu plus long à préparer, mais plus pratique à transporter dans son sac.

Les ingrédients décrits ci-dessous se trouvent dans les boutiques de produits naturels. Les huiles et la cire d'abeille fournissent la base nourrissante. La poudre d'arrow-root apporte un effet adoucissant sur la peau et rajoute une consistance supplémentaire au déodorant. Les huiles essentielles constituent la partie odorante et antibactérienne.



à vos flacons !

Vous aurez besoin d'un petit bocal en verre avec couvercle pour préserver votre déodorant

- 30 g huile de noix de coco
- 20 g beurre de karité
- 10 g huile d'amande douce
- 10 g cire d'abeille
- 20 g de poudre d'arrow-root
- 5 gouttes d'huile essentielle de thym à géraniol (*Thymus vulgaris*)
- 5 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

Placez l'huile d'amande douce dans un récipient au bain-marie. Faites-y fondre l'huile de noix de coco et le beurre de karité. Rajoutez ensuite la cire d'abeille. Une fois la cire fondue, rajoutez la poudre d'arrow-root. Mélangez pour obtenir un liquide homogène. Versez dans un petit bocal en verre et laissez refroidir. Lorsque vous voyez le mélange commencer à se figer sur les parois du bocal (vous verrez apparaître un anneau opaque), rajoutez les huiles essentielles, mélangez une dernière fois pour incorporer les huiles, puis placez le couvercle sans attendre.

La quête du déodorant parfait

Arriver au déodorant naturel parfait est plus un art qu'une science. C'est un processus itératif qui demande de la curiosité et quelques essais infructueux. De plus, l'attrait du produit final dépend des goûts personnels, certains préféreront une consistance ou des parfums différents de ceux proposés. Mais la quête en vaut la peine, l'application de cosmétiques chimiques sur la peau étant une énorme source de stress pour certains de nos organes comme le foie.

Lorsque vous expérimenterez les déodorants fait maison, faites les premiers essais chez vous avec des habits qui ne craignent rien. Un petit temps d'adaptation peut être en effet nécessaire, surtout si vous êtes habitué aux déodorants classiques anti-transpirants du commerce.

Après avoir expérimenté nos pistes, vous pourrez vous lancer dans vos propres expérimentations en choisissant les parfums qui vous correspondent le mieux.

8. Halte aux poisons dans le dentifrice

Contrairement aux idées reçues, nos ancêtres aimaient aussi avoir une haleine fraîche et un sourire éclatant. Ils avaient mis au point de nombreuses eaux et poudres dentifrices naturelles, bien avant le dentifrice industriel en pâte.

Je vous livre ici leurs recettes, mises au goût du jour et à l'efficacité reconnue. Surtout, elles ne contiennent pas tous les produits toxiques qu'on lit sur les emballages du supermarché.

Prévenir caries et plaque dentaire

Les soins dentaires permettent de prévenir les caries mais aussi les dépôts de tartre, qui favorisent le déchaussement des dents et les maladies des gencives (gingivites, parodontite). La plaque, dépôt blanc constitué de bactéries et

de débris alimentaires, est le point de départ de la plupart de ces affections. Elle s'élimine par un brossage régulier des dents avec un dentifrice légèrement abrasif et antiseptique, puis un rinçage soigneux.

Une lumière sombre sur le dentifrice industriel

Trois fois par jour, vous vous enduisez soigneusement les gencives d'une jolie pâte brillante. Mais tout n'y est pas blanc.

Dedans se cachent des substances agressives pour les dents, l'émail et les gencives, et pour tout le reste du corps.

Malgré le rinçage le plus soigneux, chaque jour vous pouvez ingérer :

- du SLS (Sodium Lauryl Sulfate). C'est le petit nom d'un dérivé d'huile de palme apprécié pour son effet moussant dans les pâtes à dentifrice. Il est dangereux parce que souvent contaminé pendant sa production par un sous-produit cancérigène ;
- de l'aspartame, un édulcorant artificiel dont les effets neurotoxiques sont assez bien documentés de nos jours. Des doutes subsistent autour de la saccharine, peut-être cancérigène ;
- du sorbitol, un conservateur qui empêche la pâte de sécher. C'est un laxatif, qui provoque des diarrhées ;
- du fluor, célèbre composant du dentifrice, reconnu comme un des meilleurs moyens de combattre les caries. Mais c'est aussi un produit toxique pour le système nerveux. Aux USA les autorités demandent qu'un avertissement soit mis sur les tubes de dentifrice au fluor ;
- des colorants, fortement soupçonnés de causer des troubles du comportement comme l'hyperactivité des enfants, des réactions allergiques, et peut-être des cancers (en tout cas chez les animaux) ;
- du triclosan, un perturbateur endocrinien, irritant pour la peau, et allergène ;
- du dioxyde de titane, colorant classé cancérigène possible pour l'homme par l'OMS,

«nouveau scandale de l'amiante» selon une étude franco-suisse.

Pas étonnant que les fabricants prennent soin d'indiquer que leur dentifrice est impropre à la consommation !

Deux recettes, selon les goûts

Vous aurez besoin d'un petit pot en verre avec un couvercle pour conserver votre préparation.

Le dentifrice en pâte fait maison ne contient pas de conservateurs, un véritable avantage pour les enfants qui risquent de trop consommer en avalant le dentifrice et les personnes sensibles à ces éléments chimiques. Je vous recommande donc d'en préparer de petites quantités et le conserver une dizaine de jours.

Quelques petits rappels au préalable :

1. Respecter les doses indiquées dans la recette.
2. Ne pas tremper directement votre brosse à dent dans la pâte à dentifrice, utilisez une petite spatule afin d'éviter que votre dentifrice soit envahi de microbes.
3. Un dentifrice fait maison ne justifie pas de laisser couler l'eau de son robinet. Petit rappel : un brossage de dents consomme en moyenne 14 L d'eau, si on laisse l'eau du robinet couler.

En préparant votre propre dentifrice, vous gagnez de l'argent, vous prenez votre santé en main, vous éliminez tous les ingrédients dangereux, et en plus, c'est amusant.

L'argile : un vrai antiseptique

Roche imperméable, facilement malléable, l'argile a des vertus antiseptiques et un pouvoir absorbant. Pour vos préparations à l'argile, n'utilisez que des cuillères en bois et des récipients en grès ou en verre mais pas en aluminium.

L'argile blanche surfine s'achète dans des boutiques bio et vaut environ 15 euros le kilo.

Maintenant, les petits rappels effectués, voici sans plus attendre les recettes :



à vos flacons !

Le dentifrice en poudre à la sauge

Fabriquez une préparation à base de 20 grammes d'argile blanche surfine, 5 grammes de sel marin, 20 grammes de bicarbonate de soude, 15 gouttes d'HE de menthe verte et une cuiller à café de poudre de sauge (pour blanchir les dents). Conseil d'utilisation : déposez une pincée de votre dentifrice sur votre brosse à dents humide. Si vous n'aimez pas le goût de la sauge, vous pouvez préparer votre dentifrice maison avec de la menthe ou du fenouil en poudre. Gros avantage : cette préparation se conserve plusieurs mois. Coût de la préparation : 0.002 euros par brossage.



à vos flacons !

Le dentifrice en pâte à l'argile verte

Mélangez une demie cuiller à café d'argile verte surfine, 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuiller à café de sel marin, et pour l'arôme, une cuillère à café de poudre de plantes (sauge, fenouil ou menthe). Ajoutez de l'eau et mélanger pour obtenir une pâte. Ce dentifrice se conserve 15 jours. Mais vous pouvez conserver la poudre et faire la pâte au fur et à mesure de l'utilisation. Coût de la préparation : 0.02 euros par brossage.

9. Avertissement sur le savon noir

Le savon noir est le plus beau cadeau à faire entrer chez vous. Du potager à la douche en passant par le carrelage, il dépose à votre porte des merveilles de beauté et de propreté. Comme souvent, évitez le savon noir des supermarchés, souvent rempli d'additifs chimiques très nocifs pour l'homme et son environnement. Préférez ceux des magasins de qualité.

Pourquoi est-il noir ?

Le savon noir doit son nom à sa composition d'origine, à base d'olives noires broyées.

C'est un savon fabriqué à chaud, avec de la potasse, à la différence des savons durs comme le savon de Marseille, qui sont fabriqués à froid, et avec de la soude.

Les savons noirs aujourd'hui ont une couleur qui va du jaune clair à l'ambré profond, selon le type d'huiles et d'additifs utilisés.

prend alors une incroyable souplesse. Ne frottez pas trop fort : ses propriétés hydratantes sont préservées si le gommage est délicat. Il dilate enfin les pores pour, par exemple, inonder votre corps de l'énergie d'une huile de fleurs solarisées (voir la fiche n°6).

Un nettoyeur astucieux

Le savon noir est aussi un produit économique et efficace pour nettoyer toute la maison. Il remplace avantageusement les nettoyeurs et les détachants les plus puissants. Il peut être utilisé dans toutes les pièces. Très concentré, vous n'en avez besoin que de faibles quantités.

Il agit en profondeur sur l'ardoise, les carrelages, les joints de carrelage et les parquets. Un chiffon mouillé d'eau tiède additionnée d'une cuiller à café de savon noir remet à neuf les sols souples (lino) les plus encrassés.

Le même mélange sur un chiffon microfibre sert à faire les vitres. Pour dégraisser les meubles de cuisine, il suffit d'imbiber une éponge d'une noisette de savon noir puis de la saupoudrer de bicarbonate de soude. Employez la même formule pour nettoyer un four très encrassé. Pour un insert de cheminée, versez une goutte de savon noir sur du papier journal humide roulé en boule.

Une solution composée d'un litre d'eau, de 2 à 3 cuillerées à soupe de savon noir remet à neuf l'argent, l'inox, le laiton et le cuivre. Au besoin le bicarbonate de soude renforcera l'ac-

De nombreuses vertus pour la peau

Sa bonne odeur est bien connue dans les hammams et les soins orientaux. Chez vous il suffit de l'employer après quelques instants dans un bain chaud. Vous obtenez ainsi le même effet pour la peau que la chaleur humide d'un hammam.

Il se présente en pot sous la forme d'une pâte ambrée bourrée de vitamine E, aux propriétés anti-oxydantes. Chargé de cette vitamine anti-ride par excellence, le savon noir contribue donc à ralentir le vieillissement de la peau.

Le savon noir mousse peu au contact de l'eau. Appliqué en gommage avec un gant de crin, il libère la peau des toxines et des peaux mortes. Au toucher la peau devient toute douce et

tion. Pour lessiver ou décaper des murs ou des meubles, le savon noir s'utilise pur ou dilué sur une éponge humide, selon la saleté.

Pour détacher du linge avant lavage il suffit d'appliquer le savon noir du bout des doigts sur les taches. Nettoyez le cuir (sac, chaussures, canapé ou blouson) à l'aide d'un linge humecté d'une solution composée d'un demi-litre d'eau et d'une cuillère à soupe de savon noir. Attention ne frottez pas. Agissez par tamponnements. Et procédez toujours à un test préalable sur un coin caché afin de vérifier que le cuir supporte bien cette solution.

Les pucerons le détestent

Au jardin, ce sont en priorité les propriétés antiseptiques et insecticides du savon noir qui sont recherchées.

Le savon noir liquide est utilisé pour lutter contre les pucerons, les cochenilles, les aleurodes, les psylles, les araignées rouges, ou encore les thrips. C'est un insecticide de contact ; il tue les larves et nettoie le miellat qui englu les feuilles.

Dans un vaporisateur mettez de l'eau, ajoutez une cuillère à café de savon noir. Secouez bien le tout et vaporisez ensuite sur les feuilles, en prenant soin de ne pas oublier l'envers des feuilles. À renouveler 1 à 2 fois si nécessaire, pour être totalement débarrassé des indésirables. Et s'il vous reste un fond d'eau savonneuse dans le pulvérisateur après le traitement, vous pouvez le verser sur une fourmilière gênante, effet garanti !

Comme pour la plupart des traitements au jardin, ne pulvérisez pas la solution à base de savon noir en pleine journée, sous le soleil (ni sous la pluie !). Procédez le matin de bonne heure ou patientez jusqu'à la fin de journée, lorsque les températures sont en dessous de 20°C.

Mais où est la recette ?

Chez *Plantes & et Bien-Être* nous sommes avant tout soucieux de votre santé... et donc de votre sécurité.

Ce n'est pas toujours le cas des sites internet qui vous sortent des recettes « hyper-faciles » de savon noir.

En effet, le savon noir est à base d'huile d'olive – inoffensive – mais hélas aussi d'hydroxyde de potassium, un produit chimique qui produit d'horribles brûlures et rend aveugle.

Difficile de s'en procurer quand on est un particulier. Ma droguiste m'a fait passer tout un interrogatoire avant d'accepter de m'en proposer – à prix d'or.

Admettons que vous en ayez acheté. Avant même d'avoir ouvert le sac, il faut enfiler une combinaison de laboratoire, des gants spéciaux, un masque pour les yeux et un filtre respiratoire.

En plus, il est indispensable d'isoler enfants et animaux domestiques. Les opérations se mènent sous une hotte aspirante, dans un local largement aéré ou à l'extérieur. Une balance de précision (0,1g) est recommandée, ce qui n'est pas à portée de tout le monde.

Un moment particulièrement délicat, c'est quand il faut mélanger l'hydroxyde de potassium avec l'eau minérale. C'est risqué car la réaction est exothermique (elle produit de la chaleur). Les risques de projection voire d'explosion ne sont pas minimes.

Devant ces périls, j'ai renoncé à vous donner une recette de savon noir. Je ne veux pas vous exposer à des risques excessifs.

Heureusement, quand sa fabrication est terminée, il ne présente plus aucun de ces dangers.

Croyez bien que je le regrette, tant les bienfaits d'un bon savon noir sont grands. Et en le faisant vous-même, vous seriez sûr de sa composition.

Vous pouvez cependant augmenter les pouvoirs du savon noir que vous aurez choisi dans le commerce spécialisé. Ça vous permet aussi de le personnaliser selon vos envies.

Pour le ménage il suffit d'y ajouter des huiles essentielles aux vertus antiseptiques et fongicides comme l'HE d'arbre à thé ou celle de pamplemousse. Une délicieuse odeur d'air purifié emplira la maison.

Pour un savon noir de peau, vous retrouverez les odeurs magiques du hammam avec des HE de jasmin, de vétiver et de néroli.

Le nombre de gouttes est à ajuster à la quantité de savon noir dont vous disposez.

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Dossier spécial Faites-le vous-même

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Jean-Marc Dupuis

Conseil rédactionnel : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF