

## Décodez votre type de peau

Le secret pour connaître son type de peau ? L'observer, tout simplement !  
Regardez vos pores, les zones de brillance, la façon dont votre peau réagit aux soins.  
Touchez-la, sentez sa texture sous vos doigts, écoutez-la...

Observez attentivement votre peau et posez-vous les questions suivantes :

- ♦ Est-ce que ma peau brille ?
- ♦ Est-ce que mes pores sont plutôt fins ou larges ?
- ♦ Est-ce que ma peau est confortable ou est-ce qu'elle tiraille ?
- ♦ Au toucher, ma peau est-elle plutôt douce, rêche ou grasse ?
- ♦ Est-ce que j'ai des imperfections et/ou des points noirs ?

### Astuce cosméto

Observez votre peau avant d'appliquer vos soins, le matin au réveil par exemple.

Voici un tableau récapitulatif pour vous aider à y voir plus clair :

| PEAU                        | NORMALE            | SÈCHE                       | MIXTE                         | GRASSE   |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|
| Aspect                      | Lisse et frais     | Teint terne & desquamations | Zone T grasse et joues sèches | Luisant  |
| Toucher                     | Doux               | Rêche                       | Grain de peau irrégulier      | Gras   |
| Inconfort, tiraillements    | Non                | Oui                         | Au niveau des joues           | Globalement non mais peut tirailler si déshydratée |
| Imperfections, points noirs | Non                | Non                         | Oui                           | Oui  |
| Pores                       | Fins, peu visibles | Fins, peu visibles          | Dilatés sur la zone T         | Dilatés sur tout le visage                         |
| Brillances                  | Non                | Non                         | Sur la zone T                 | Sur tout le visage                                 |

## L'astuce infallible

### LE TEST DU MOUCHOIR

Vous êtes toujours hésitante ? Faites le test du mouchoir !

**1**

Nettoyez votre peau sans appliquer de soin hydratant après, puis attendez 30 minutes à 1 heure, le temps de la laisser reposer.

**2**

Placez ensuite un mouchoir en papier comme un masque sur votre visage, puis appuyez pendant quelques secondes avant de le retirer.

**3**

Observez le mouchoir :

#### Il n'y a aucune trace de gras sur le mouchoir

Votre peau est normale à sèche.

Reportez-vous aux conseils de soins des pages XX à XX.

#### Il y a quelques traces de gras au niveau de la zone T uniquement

Votre peau est mixte.

Reportez-vous aux conseils de soins des pages XX à XX.

#### Il y a des traces de gras sur l'ensemble du mouchoir

Votre peau est grasse.

Reportez-vous aux conseils de soins des pages XX à XX.



# ALOE VERA

NOM LATIN **ALOE VERA** / FAMILLE **ASPHODÉLACÉES**

*Le gel d'aloe vera est devenu un must-have dans la trousse de toilette végétale. Sa facilité d'utilisation, ses indications multiples et son prix relativement abordable en font un atout de choix pour les peaux sensibles et toutes les problématiques entraînant une inflammation de la peau.*



## Les différentes formes

Le gel d'aloe vera est obtenu en raclant la partie centrale des feuilles, avant d'être filtré pour éliminer les impuretés et stabilisé par pasteurisation. La partie centrale peut aussi être broyée pour extraire uniquement le jus. Chaque fournisseur aura des qualités différentes en fonction de la technique utilisée et des étapes de préparation.

On trouve également le gel sous forme de poudre concentrée (lyophilisation du jus d'aloe vera), à réhydrater avant utilisation. La conservation est ainsi prolongée, mais cela nécessite une étape de préparation supplémentaire avant utilisation. Bien se renseigner auprès du fabricant si l'on veut un gel de qualité.

## Côté cosméto

Le gel est très riche en eau (99 %) et contient des principes actifs apaisants, ce qui en fait un ingrédient de choix pour tous les cas où la peau a besoin d'être apaisée, réhydratée ou soulagée par un effet fraîcheur.

S'il est très hydratant, le gel d'aloe vera ne contient toutefois pas de graisses. Son utilisation comme seul soin hydratant n'est donc pas suffisante pour protéger la peau.

## Exemples d'utilisation

- ♦ **Pur** : en cas de rougeurs ou d'irritations, pour soulager le feu du rasoir ou les brûlures bénignes.
- ♦ **En gel après-rasage** : effet fraîcheur, sans sensation de gras à l'application, particulièrement prisé par les hommes.
- ♦ **Dans un oléogel** (mélange de gel d'aloe vera et d'huile végétale) : peut être un bon compromis pour les peaux n'appréciant pas l'effet gras des crèmes.

## Bon à savoir

*Il ne faut pas confondre le gel d'aloe vera avec le suc d'aloe vera, qui est une forme concentrée du latex contenu dans la partie fibreuse des feuilles.*





## LOTION DOUCEUR NETTOYANTE ET ASSAINISSANTE



### Ingédients

POUR UN FLACON DE 100 ML

- ♦ **50 ml** d'hydrolat aux propriétés purifiantes (au choix : romarin à verbénone, laurier noble, géranium odorant, sauge officinale, lavande, lavandin)
- ♦ **5 ml** d'extrait glycériné de concombre (hydrate, assainit, régule le sébum, améliore le teint)
- ♦ **2 ml** de glycérine végétale (facultatif)
- ♦ **0,5 ml** (14 gouttes) de l'actif protéines de riz (donne un toucher douceur à la peau)
- ♦ **1 ml** (32 gouttes) de conservateur cosgard
- ♦ **41,5 ml** d'eau minérale

### Economique !

La glycérine végétale fait partie des actifs hydratants. Elle permet également de faciliter la glisse du produit sur la peau. On la trouve surtout en grand flacon, qu'il est ensuite difficile d'écouler avant la péremption. On peut s'en passer dans cette formule si on le souhaite.

### Préparation

- 1** Doser l'hydrolat et verser dans un bol. Ajouter la glycérine végétale, l'extrait de concombre, l'actif protéines de riz, puis le conservateur en mélangeant délicatement entre chaque ajout avec un mini-fouet.
- 2** Transvaser le contenu du bol dans le flacon à l'aide d'un entonnoir.
- 3** Compléter le reste du flacon avec de l'eau minérale. Fermer puis secouer doucement afin d'homogénéiser.
- 4** Vérifier le pH à l'aide d'une bandelette de papier pH. Rectifier au besoin.

### Conservation

Ce produit se conserve 2 mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### Utilisation

Cette lotion s'applique soit à l'aide de coton ou de lingettes lavables, soit directement sur la peau, en pulvérisation. Tamponner délicatement le visage après utilisation, avant d'appliquer un soin protecteur.





## ROLL-ON ANTI-SPOT AUX HUILES ESSENTIELLES

### Ingédients

POUR UN ROLL-ON DE 10 ML

- ♦ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- ♦ 20 gouttes de tea-tree
- ♦ 20 gouttes de romarin à verbénone
- ♦ 7 ml d'huile de jojoba

### Préparation

- 1 Verser les huiles essentielles dans le roll-on (éventuellement à l'aide d'un mini-entonnoir)
- 2 Compléter avec de l'huile de jojoba pour remplir le roll-on.
- 3 Fermer le flacon et bien mélanger pour homogénéiser le mélange.



### Conservation

Ce produit se conserve 2 mois à l'abri de la chaleur et de la lumière. Les huiles essentielles serviront naturellement de conservateur.

### Utilisation

À utiliser en application localisée sur les boutons.

Nettoyer l'embout à l'alcool modifié entre chaque application. Privilégier dans tous les cas des petites quantités qui seront utilisées rapidement pour ne pas risquer d'auto-contaminer le flacon.

## OLÉOGEL PURETÉ DU SOIR



### Ingédients

POUR UN FLACON DE 30 ML

- ♦ 15 ml de gel d'aloé vera (choisir du gel dit « pur », c'est-à-dire non reconstitué à partir d'une poudre d'aloé vera)
- ♦ 15 ml d'huile végétale de jojoba
- ♦ 10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine, de romarin à verbénone ou de géranium odorant

### Préparation

- 1 Doser le gel d'aloé vera et verser dans un bol. Ajouter l'huile de jojoba et mélanger délicatement avec un mini-fouet.
- 2 Ajouter une à une les gouttes d'huile essentielle en mélangeant entre chaque ajout.
- 3 Il n'est pas nécessaire d'ajouter de conservateur, car en général, le gel d'aloé vera en contient, et les huiles essentielles ont aussi une action de conservateur naturel.
- 4 Verser dans le flacon à l'aide d'un entonnoir et fermer.

### Conservation

Ce produit se conserve 3 mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### Utilisation

Cet oléogel s'applique le soir, après avoir soigneusement nettoyé votre peau des impuretés accumulées dans la journée. À utiliser en soin du visage unique ou avant d'appliquer une crème.

À faire en cure régulièrement dans l'année.

