

Émilie Hébert

Masques,  
shampoings,  
sérum, lotions,  
gommages...

# SOINS NATURELS MINUTE

COSMÉTIQUES À PARTIR  
DES PRODUITS DU PLACARD



MANGO  
Green



# PRÉFACE

On ne le sait pas toujours, mais de nombreux aliments ont des propriétés bénéfiques et peuvent remplacer naturellement vos produits cosmétiques. Miel, vinaigre de cidre, café, banane, avocat, cacao, huile d'olive, œuf, concombre... Ils sont délicieux, mais aussi très bons pour votre peau et vos cheveux ! Et, cerise sur le gâteau, pour la plupart toujours présents dans vos placards !

L'année a été marquée par des confinements aussi stressants qu'inattendus, nous avons tous dû trouver des solutions et des alternatives pour changer notre mode de vie et notre mode de consommation durant ces quelques mois.

Si les soins de beauté semblent de prime abord assez futiles par rapport à une pandémie, cela n'en reste pas moins un excellent moyen de se faire du bien, de se détendre et d'évacuer le stress. C'est dans le placard de ma cuisine (et dans le frigo) que j'ai trouvé des solutions pour continuer à prendre soin de ma peau et de mes cheveux naturellement.

Ces recettes de soins sont très simples, rapides et faciles à réaliser, elles ne demandent que très peu d'ingrédients et quelques basiques que vous trouverez dans n'importe quel magasin d'alimentation bio.

Prenez soin de vous !

ÉMILIE

Blog : [emiliehebert.fr](http://emiliehebert.fr)  
E-shop : [make-it-beauty.com](http://make-it-beauty.com)

# SOMMAIRE

Introduction.....	6
Say no to.....	8
Say yes to.....	9
Mon placard beauté .....	12
Avant de commencer.....	14
Personnaliser les soins.....	16

## SOINS du visage

Masque antioxydant au cacao.....	20
Masque purifiant persil & citron vert.....	23
Masque bonne mine au curcuma .....	24
Masque unifiant au pamplemousse.....	26
Masque nourrissant à la banane.....	28
Masque apaisant au thé vert.....	30
Masque visage ultranourrissant.....	32
Masque à la spiruline.....	35
Masque douceur au lait d'avoine.....	36
Masque éclat à la framboise.....	38
Masque antiacné à la fraise.....	39
Peeling naturel à la papaye.....	40
Gommage douceur à la noix de coco.....	42
Gommage pour peaux matures rose & avocat .....	43
Traitements antiboutons .....	44
Crème visage minute à l'aloé vera .....	46
Soin anticernes au café .....	48
Démaquillants.....	50
Nettoyant visage à l'amande.....	52
Lotion pour peaux sensibles au concombre .....	54
Lotion pour peaux grasses à la pastèque.....	55
Lotion astringente au vinaigre de cidre .....	56
Lotion antiacné miel & romarin .....	58
Lotion yeux sensibles au thé vert.....	60
Soin des cils et sourcils à l'aloé vera.....	62