

## SOMMAIRE

# Soins et bien-être à base de plantes

*Atelier du 7 avril 2013*



*Atelier animé par Bernadette Campagne*

|   |   |
|---|---|
| <b>1. INTRODUCTION</b> .....                                | 3 |
| <i>Précautions</i> : .....                                  | 3 |
| <b>2. RECETTES/PREPARATIONS</b> .....                       | 4 |
| <i>a) Micro hammam aux plantes</i> .....                    | 4 |
| <i>b) Emulsion démaquillante à l'aloès vera</i> .....       | 4 |
| <i>c) Masque gommage coco miel</i> .....                    | 5 |
| <i>d) Masque ayurvédique à l'argile et au curcuma</i> ..... | 5 |
| <i>e) Crème hydratante à l'huile d'argan</i> .....          | 5 |
| <i>f) Vinaigre capillaire au romarin</i> .....              | 6 |
| <i>Notes</i> .....  | 7 |
| <b>3. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME</b> .....                | 8 |

-----  
*Ateliers cuisine locale et sauvage*

## 1. INTRODUCTION

La nature est généreuse et nous offre de nombreux produits actifs pour répondre à nos besoins d'hygiène et de beauté : les huiles végétales, les fruits, les plantes, l'argile .... etc

Choisir de ingrédients bio de préférence car ils ne sont pas dénaturés.

- o Les huiles végétales : tournesol, amande douce, noyaux d'abricot, noix de coco, argan ...
- o Les huiles essentielles : lavande vraie, petit grain bigaradier, romarin, thym, tea tree, hélychrise ....
- o Autres ingrédients : gel d'aloès vera en tube, beurre de carité, argile blanche, savon de marseille liquide, eau de rose, yaourt, vinaigre de cidre, citron, extrait de pépin de pamplemousse .....

### *Précautions :*

Ne jamais utiliser les huiles essentielles pures, diluer à 1 pour cent : 2 gouttes pour 10 ml

Ne pas utiliser HE d'agrumes si exposition au soleil

Si tendance allergique, faire un test sur le poignet

Respecter les conditions d'hygiène : se laver les mains, désinfecter le plan de travail,, stériliser le matériel à l'eau bouillante ou à l'alcool, prévoir des contenants hermétiques, étiqueter les pots ( composition, date )

## 2. RECETTES/PREPARATIONS

### *a) Micro hammam aux plantes*

#### Ingrédients :

1 demi litre d'eau, une c à soupe de plantes assainissantes fraîches ( ou 1 c à café de plantes sèches) lavande ou romarin, sauge ou thym, 1 C à soupe de plantes calmantes camomille ou soucis, mauve ou mélisse.

#### Préparation :

Nettoyez votre visage avec un savon naturel

Faites bouillir l'eau, ajouter les plantes laissez infuser 5 minutes

Verser dans un bol et mettez votre visage au dessus couvert d'une serviette pendant 10 mn

Essayez votre visage et appliquez un masque ou une émulsion hydratante.

### *b) Emulsion démaquillante à l'aloès vera*

#### Ingrédients

60 ml d'huile de tournesol, 60 ml de gel d'aloès vera, 30 ml d'eau de rose, 15 gouttes de petit grain bigaradier ou de romarin si peau grasse, 10 gouttes de bois de rose

#### Préparation

Dans un bol émulsionner l'huile et le gel.

Ajouter l'eau florale et les huiles essentielles

Mettez en flacon hermétique, se conserve un mois

Utiliser sur un coton et rincer avec de l'eau de rose

### *c) Masque gommage coco miel*

#### **Ingrédients**

2 c à soupe rases de yaourt nature, 2 c à café de miel d'acacia, 2 c à soupe de poudre de coco, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

#### **Préparation**

Mélanger les ingrédients et appliquer sur le visage propre, laisser poser 10 mn  
Effectuez un massage circulaire et rincez à l'eau tiède.

### *d) Masque ayurvédique à l'argile et au curcuma*

#### **Ingrédients**

2 c à soupe d'argile blanche, 1 c à soupe d'eau de source, 1 c à soupe de curcuma, 1 c à café d'huile de noyaux d'abricots, 1 c à café de miel d'acacia

#### **Préparation**

Versez l'argile et le curcuma ; diluez avec l'eau tiède, ajouter l'huile et le miel.  
Appliquer sur le visage en évitant les yeux et laisser poser 10 mn  
Rincez à l'eau tiède et appliquez une huile hydratante.

### *e) Crème hydratante à l'huile d'argan*

#### **Ingrédients**

40 ml d'huile d'argan, 60 ml d'huile de noyaux d'abricots, 2 c à soupe de beurre de karité, 8 gouttes de romarin, 6 gouttes de bois de rose.

#### **Préparation**

Mélanger les huiles et le beurre au bain marie, ajouter les huiles essentielles.  
Conserver 1 mois dans un pot hermétique.

### *f) Vinaigre capillaire au romarin*

#### **Ingrédients**

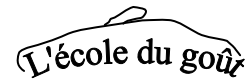
30 cl de vinaigre de cidre, 3 branches de romarin.

#### **Préparation**

Faire bouillir le vinaigre, ajouter le romarin.  
Verser dans un bocal et laisser macérer 1 mois.  
Filtrer et verser dans un flacon.  
Utiliser comme après- shampooing dans l'eau de rinçage ;  
Les cheveux seront brillants et fortifiés.

### 3. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

#### Les animateurs du programme :



#### Partenaires techniques et financiers :



Le Clos Lapeyre



Estivades d'Aspe Pyrénées



#### Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



#### Contact :



BÉARN

Maison des vins et du terroir du Jurançon  
64 360 LACOMMANDE  
05 59 21 00 29  
[cpiebearn@cpiebearn.fr](mailto:cpiebearn@cpiebearn.fr)  
[www.cpiebearn.fr](http://www.cpiebearn.fr)