

Beauté et bien-être avec des plantes sauvages

Atelier du 14 mars 2015



Animation
Aurélie MAZERIS

*Atelier organisé en partenariat avec l'association des
Familles Rurales de Thèze*

DECOUVERTES DES PLANTES

- Plantes observées pendant la balade

Ortie, plantain, menthes, consoude, paquerette, carotte sauvage

- Plantes utilisées pour la cosmétique

Bleuet, souci, verveine, melisse, thym, persil, camomille romaine

- Ingrédients utilisés en cosmétique naturelle

Argiles (verte, rose, blanche), extrait de pépin de pamplemousse, huiles végétales, huiles essentielles, eau de rose, vinaigre de cidre

Miel, œuf, banane, laitue, citron, yaourt

Il est préférable quand on est débutant d'utiliser des plantes séchées plutôt que des huiles essentielles

RECETTES REALISEES

- Dentifrice maison

Argile, bicarbonate, extrait de pépin de pamplemousse (quelques gouttes), menthe séchée ou huile essentielle de menthe poivrée (1goutte)

- Lotion nettoyante camomille

15g de fleurs, 1/2l d'eau, faire infuser

- Lotion anti-ride

15g de mélisse, 15g de verveine, 15g de camomille (plantes séchées), faire infuser

Appliquer du blanc d'œuf sur les zones à nettoyer avant application

AUTRES RECETTES ABORDEES

- Les macérations huileuses

Huile de calendula (souci) ou bellis (pâquerette) ou millepertuis

- Récolter les fleurs le matin, laisser sécher quelques heures au soleil
- Remplir les bocaux, recouvrir d'huile végétale de votre choix : bien recouvrir au dessus des fleurs (risque de moisissure)
- Laisser macérer quelques semaines et filtrer. (L'huile de millepertuis devient rouge)

- Masque argile

2 cuillères à soupe d'argile verte, 1 cuillère à soupe de yaourt nature, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de miel, ½ banane mure

- Mélanger l'argile avec tous les autres ingrédients de façon à obtenir une pâte onctueuse
- Application visage et cou 20min, rincer à l'eau tiède

- Lotion à la laitue (tous types de peau)

½ L d'eau, 1 laitue

- faire bouillir pendant 10min puis laisser refroidir avant usage

- Savon provençal à la lavande

150g de base de savon, 1ml d'huile olive, 10g d'huile essentielle de lavande, fleurs de lavande

- Faire fondre les copeaux de savon et l'huile d'olive au bain marie
- Hors feu (tiède) ajouter l'huile essentielle.
- Dès que le savon commence à figer, ajouter les fleurs séchées
- Faire durcir et démouler 20 min après.
- Laisser sécher 24h avant utilisation

Recette que l'on peut décliner avec huile de calendula et miel (bébé), ou pour un action antiseptique (romarin, basilic, menthe en huile essentielle)

- *Shampoing protéique à la sauge*

30g de sauge, 1L eau, 1 verre de savon (shampoing) naturel, 2 œufs

- Infuser la sauge, filtrer
- Faire réchauffer en faisant fondre le savon (copeaux)
- Une fois tiède, ajouter les 2 œufs et mélanger.
- Laisser reposer 24h avant usage, agiter avant utilisation

- *Après rasage aux épices*

150g de base de savon, ½ c c d'épice au choix (anis, curry), 10 gouttes d'huile essentielle d'orange

- Même procédé que pour la préparation de savon
- l'huile essentielle d'orange (*citrus sinensis*) est antiseptique mais attention elle est aussi photosensible

Les lotions rapides se conservent 2 jours au frais

LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

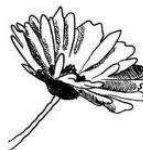
Les animateurs des ateliers plantes



Jean
SOUST

Aurélie
MAZERIS

Association Terre et Sens



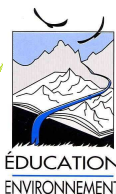
<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



Le CPIE Béarn, un réseau d'associations



CONTACT

CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE

05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr