



*Institut de beauté
Maquillage longue durée
Lumière pulsée*
www.o-ceane.ch

Trucs & Astuces



Christine Goy

Esthéticienne diplômée
Masseuse professionnelle
Spécialiste Maquillage longue durée

Rue Mauverney 16B
1196 Gland

Tel. 022 - 364 00 00
Mobile 079 - 395 62 19
Email chrgoy@hotmail.com



Trucs & Astuces...

Chers clientes et clients,

Ce petit concentré de trucs et astuces pourra vous servir à tout moment...une envie folle de se prendre en main avec des produits naturels ?...Alors n'hésitez pas à parcourir ce petit rédigé préparé tout spécialement pour vous ! Facile et bon marché !...Bonne lecture

➤ Visage

Un visage lumineux...

Face au miroir sans fards, la peau du visage révèle crûment l'état de notre forme, de notre santé, sans parler de notre âge ! Pour faire bonne figure, les trois piliers de l'apparence : nettoyer sans agresser, ne pas étouffer, bien alimenter...

Un petit **Truc & astuce** pour se mettre en condition ?

L'exfoliation des cellules mortes ! Une petite soirée imprévue ?...plus de gommage ou pas envie... trop long à exfolier ? Pas de panique !

Optez pour un gommage naturel du visage tout en douceur, à **base de sucre de canne !!**

Prenez deux cuillères à thé de sucre de canne moulu dans une petite coupelle, humidifiez le légèrement et massez-vous délicatement le visage avec la pâte obtenue en maintenant votre peau et en commençant par le front, pommettes,

contour des yeux, menton, cou et buste...rincez...puis appliquez un masque hydratant ou purifiant selon les besoins de votre peau (voir recettes plus loin) ...et le tour est joué ! Fraîche comme une rose !...

Psssst ! Messieurs...n'hésitez pas à le tester vous aussi ! Très sympathique et efficace !

Les produits gommants sont destinés à éliminer les cellules mortes qui s'accumulent à la surface de la peau, de façon à la rendre plus lisse et plus éclatante. En empêchant l'occlusion des pores, le gommage prévient également l'apparition des boutons et des points noirs.

Mais attention !!!

N'utilisez les produits de gommage qu'avec précaution si votre peau est très sèche ou sensible ; certains sont en effet trop agressifs et risquent de la dessécher encore plus.

Les produits gommants sont susceptibles d'activer les sécrétions sébacées et de rendre les peaux grasses encore plus grasses.

Quelle que soit la méthode d'exfoliation que vous utilisez, surtout ne frottez pas trop vigoureusement.

Lorsque vous appliquez un produit gommant, évitez le contour des yeux.

Si votre peau est fragile, avec une tendance à la couperose, utilisez un produit très doux et procédez avec une extrême douceur.

Se nettoyer au lait

Trop souvent, on se contente de verser quelques gouttes de lait sur un coton pour nettoyer son visage. C'est une erreur. Pour l'utiliser de façon plus efficace, appliquez-le directement avec les doigts en massage sur le visage, et essuyez-le ensuite avec un coton.

Terminez en rinçant avec un tonique...

➤ Laits nettoyants

Lait démaquillant à la fraise

pour peaux normales, mais seulement en saison

Ingrédients : 10 fraises, 3c.s de lait en poudre

Passez les fraises au mixeur, puis filtrer avec un linge fin pour débarrasser le jus des petits grains qui peuvent irriter l'épiderme.

Ajoutez le lait en poudre et secouer vigoureusement. Utilisez ce lait démaquillant, le soir, pour nettoyer votre visage. Conservez-le au réfrigérateur max 1 semaine. Il perd vite ses propriétés !

Lait à la lavande

Pour peaux grasses

Ingrédients : 50gr de fleurs de lavande fraîche, 3 c.s d'huile d'amande douce, 5 c.s de crème fraîche liquide

Mixez finement les fleurs de lavande et mélangez-les avec l'huile d'amande douce et la crème fraîche. Secouez bien jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Conservez au réfrigérateur et 1 sem.max !

Lait nettoyant nourrissant

Peaux sèches

Ingrédients : 3 c.s d'huile d'avocat, 1c à s. de miel liquide, 3 c.s de jus de citron, 5 c.s de vaseline. Mélangez tous les ingrédients dans un shaker. Secouez bien. Masser le visage directement avec ce lait, essuyer ensuite avec un coton.

Lait miel-citron

Pour peaux mures

Ingrédients : 1 citron vert, 4c.s de vaseline, 3 c.s d'huile de germe de blé, 1 c.s de miel d'acacia

Pressez le citron. Mélangez son jus avec de la vaseline, l'huile et le miel. Conservez une petite semaine.

Quelques crèmes pour nourrir la peau du visage en fonction de ses besoins.

Crème au romarin (ou lavande)

Pour désincruster les peaux grasses

Ingrédients : 50gr de cire d'abeille, 10 cl d'huile d'olive, 5 gouttes d'huile essentielle de romarin ou 10gts d'huile essentielle de lavande

Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile au bain-marie. Quand le mélange est bien homogène, retirez-le du feu, incorporez l'huile essentielle et mélangez jusqu'à ce que la crème ait refroidi. Gardez dans un pot en verre. Appliquez sur le visage chaque soir.

Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange ait bien refroidi.
Conservez dans un pot en verre bien fermé, au frais.

Bien ! Ceci dit... passons à quelque chose de très agréable...l'alimentation...

Pourquoi appliquer une crème de soin pour la peau si on l'empoisonne de l'intérieur en se nourrissant mal et en s'abreuvant de sodas ou autres...

La beauté passe aussi par l'assiette !

Et que faut-il donc y mettre... ?



...Petit récapitulatif de quelques aliments riches indispensables à notre bien-être...

- I. De la **vitamine A** (foie, beurre, sardines,,,) pour **aider la peau à se protéger**
- II. **Des caroténoïdes** (carottes, épinards, persil...) pour **la lisser et l'assouplir**
- III. **De la vit. C** (kiwis, fraises, citrons, choux...) pour **la renforcer en souplesse**
- IV. **De la vit.E** (huile de germe de blé, céréales complètes, poissons gras...) pour la protéger des radicaux libres, accélérateur du vieillissement
- V. **Des acides gras essentiels** (poissons gras, huiles de colza et d'olive, noix....) pour l'assouplir et la reconstituer
- VI. **De l'eau et du thé pour l'hydrater et la drainer**
- VII. **Des vit.B** (levure de bière, poulet, foie, lentilles, œufs..) pour nourrir en même temps cheveux et ongles= les phanères
- VIII. **Du zinc** (fruits de mer, viande, légumineuses...) pour la raffermir et aussi lutter contre l'apparition des cheveux blancs
- IX. **Du sélénium** (abats, maquereau, moules...) pour combattre les radicaux libres et renforcer également les cheveux
- X. **Des protéines** (viandes, poissons, soja, céréales, oléagineux...) pour le tonus général et la bonne kératinisation des cheveux.

Quelques recettes 100% nature

Pour parfaire le nettoyage, rafraîchir le visage, compléter le protocole de soin du soir, une seule solution : la lotion toujours adaptée à votre peau

Lotion à la carotte : un tonique qui donne bonne mine

Ingrédients : 150 gr de jus de carottes, 150ml d'eau minérale. Portez l'eau à frémissements. Epeluquez les carottes et passez-les à la centrifugeuse ou mixer et essorez la pulpe dans un gaz. Mélangez le jus avec l'eau chaude. Conservez au réfrigérateur pendant une semaine au maximum. Secouez bien avant chaque utilisation !

Lotion purifiante : anti-septique et astringente, pour les peaux grasses

Ingrédients : 1 litre de vin blanc sec, 1 citron, 1 orange, 3gr de benjoin en poudre, 25gr de romarin. Pressez l'orange. Prélevez le zeste du citron au couteau économe. Plongez-le dans le vin, ajoutez le jus d'orange, le benjoin et le romarin. Laissez macérer 8 jours puis filtrez. Utilisez le soir après avoir bien nettoyé le visage, et avant d'hydrater avec une crème de nuit.

Lotion tonique à la menthe : pour resserrer les pores dilatés

Ingrédients : 1/2 litre d'eau minérale, 1 poignée de feuilles de menthe

Portez l'eau à ébullition, puis versez-la sur les feuilles de menthe. Laissez infuser 20min et filtrez.

Lotion aux pépins de coings : pour apaiser les peaux très sensibles

Ingrédients : 1c.à s.de pépins de coing, ½ verre d'eau. Versez les pépins de coing dans l'eau. Laissez macérer pendant une journée. Utilisez le soir sur une peau bien nettoyée

Tonique à la prêle : magique sur les peaux matures

Ingrédients : 10cl d'eau minérale, 4c.à s.de prêle

Potez l'eau à ébullition, puis versez-la sur la prêle. Laissez infuser 20min avant de la filtrer.

Utilisez le soir, après avoir nettoyé le visage avec un lait nourrissant ou après un masque.

Lotion anti-boutons : pour éliminer les imperfections cutanées

Ingrédients : 1 poignée de cresson. Mixez le cresson pour en recueillir le jus. Utilisez comme lotion.