



## Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix

*Sylvie Hampikian*

## Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix Sylvie Hampikian

Des recettes pour tous les budgets Prendre naturellement soin de soi sans se ruiner : 15 ingrédients indispensables et polyvalents, 36 recettes de cosmétiques bio de qualité, illustrées pas à pas, et tous les conseils pour vous initier très facilement et vous perfectionner au plaisir de faire soi-même ses cosmétiques naturels maison !

**Réaliser soi-même ses produits de beauté** n'est pas compliqué ! Dans ce **livre**, l'auteur a sélectionné les **recettes** les plus **simples** et les **meilleurs ingrédients pour la beauté et le bien-être** (huiles végétales, argiles, gel d'aloès, huiles essentielles, fruits...). Polyvalents et faciles d'emploi, ils permettent de préparer des **soins adaptés à tout type de peau**. Gommage, huile pour le visage, cold-cream, soins des cheveux, démaquillant... des **recettes bio** efficaces, **sans un seul produit chimique**.

96 pages

 [Télécharger Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à p ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix Sylvie Hampikian

---

94 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Depuis des décennies, les cosmétiques sont vendus à grand renfort de publicité revendiquant souvent des propriétés ésotériques, impossibles à interpréter concrètement : effet repulpant, sublimateur, relift no-age, re-perfect, etc. Au final, les utilisateurs ne savent plus apprécier les réels besoins de leur peau et de leurs cheveux et risquent de passer à côté des soins vraiment utiles et des gestes les plus simples, mais les plus essentiels.

Petit rappel de biologie de la peau

La réglementation est précise : la cible des cosmétiques destinés aux soins de la peau est sa couche la plus superficielle, c'est-à-dire l'épiderme. Celui-ci est formé de cellules épidermiques empilées en strates les unes au-dessus des autres. Or, pour bien comprendre les besoins réels de la peau, il est important de connaître la constitution de ces cellules. Il faut surtout retenir qu'elles sont plus ou moins dégénérées, mais renouvelées en permanence par division de la couche basale (la plus profonde de l'épiderme). Elles sont formées d'un centre atrophié, entouré d'une paroi riche en kératine. Comme de minuscules briques, elles sont assemblées entre elles par un «mortier» épais, le ciment, surtout constitué de lipides (céramides, acides gras libres, et autres lipides en moindre quantité). Ces corps gras du ciment jouent un rôle majeur dans les fonctions de la peau, notamment dans sa résistance à la déshydratation. Par ailleurs, les cellules contiennent des «facteurs hydratants naturels», constitués de minéraux et de petites molécules (acides aminés, acides organiques, glycérol, sucres, déchets divers). Désignés sous l'appellation de NMF, ils attirent l'eau au coeur des cellules épidermiques et la retiennent, comme autant de minuscules éponges. En complément, le sébum (film gras) s'oppose à l'évaporation de l'eau. Il abrite aussi les bactéries de la flore cutanée, qui préservent la peau des microbes pathogènes. Il a donc un rôle protecteur, mais en cas d'excès il peut devenir gênant (peau grasse).

Les besoins réels de la peau

La peau a besoin d'être régulièrement nettoyée, voire gommée, pour la beauté du teint bien sûr, mais aussi pour limiter les facteurs à l'origine de boutons ou d'acné. Dans certains cas, elle doit même être assainie, c'est-à-dire débarrassée en douceur de certains microbes (en cas d'acné). Par ailleurs, comme vous l'avez compris, l'hydratation, c'est-à-dire la présence d'une quantité suffisante d'eau dans les cellules, est une des principales exigences de l'épiderme pour assurer son bon fonctionnement. Les soins visant à hydrater la peau sont donc essentiels, mais pas toujours suffisants. Ainsi, pour lutter contre les signes de fatigue ou de vieillissement, la peau tire un grand bénéfice de l'apport de facteurs nourrissants et/ou stimulants (de la couche basale) et d'actifs antioxydants, qui la protègent contre les radicaux libres impliqués dans l'apparition des rides et des taches pigmentaires. Ajoutez à ceci quelques soins astringents (qui affinent le grain de peau et régulent la production de sébum) et, si nécessaire, des soins calmants, pour soulager les problèmes d'irritation ou de peau sensible, et vous aurez fait le tour des besoins cosmétiques de toutes les peaux au quotidien, qu'elles soient jeunes ou matures, grasses ou sèches, féminines ou masculines...

Or, la nature est généreuse et offre de multiples actifs en réponse à tous ces besoins de la peau : huiles végétales, fruits, argile, plantes et leurs dérivés... Beaucoup sont polyvalents, c'est-à-dire qu'ils exercent plusieurs actions et conviennent à toutes les peaux (gel d'aloès, huile essentielle de lavande vraie, eau de rose, par exemple). Néanmoins, il ne faut pas oublier que le premier soin de beauté est l'alimentation : pas de belle peau sans un apport suffisant en eau de boisson, en protéines et en matières grasses de bonne qualité

(huiles végétales bio).

## Les besoins des cheveux

Contrairement à la peau, riche en lipides, les cheveux sont principalement formés d'une protéine (kératine) et n'absorbent pas les matières grasses. Par conséquent, celles-ci ne les nourrissent pas. Par contre, elles sont utiles lorsque la production de sébum est insuffisante (cheveux secs), car elles contribuent à les protéger des agressions en formant un film en surface. Les cheveux gras, à l'inverse, bénéficient des actifs régulateurs et assainissants (vinaigre, citron, certaines huiles essentielles, argile) qui freinent la production de sébum et s'opposent aux pellicules. Enfin, pour accentuer la beauté des cheveux, les ingrédients riches en protéines (oeuf, yaourt), en sucres complexes (banane, gel d'aloès, bière), en pigments et tanins (plantes tinctoriales) gainent les cheveux, resserrent les écailles et leur donnent du volume, de la brillance et de jolis reflets.

### Présentation de l'éditeur

La meilleure façon d'utiliser des cosmétiques 100 % sains et naturels sans se ruiner, c'est de les faire soi-même, en suivant les 36 recettes faciles et rapides de Sylvie Hampikian !

Elles permettent de préparer des soins de beauté et bien-être pour toute la famille avec une quinzaine d'ingrédients accessibles, efficaces et à prix modérés : huiles végétales (tournesol, amande douce, rosier muscat, etc.), huiles essentielles (lavande vraie, petit-grain bigaradier, ciste ladanifère, etc.), argiles, gel d'aloès, savon de Marseille, cire d'abeille, yaourt, miel... Polyvalents, ces ingrédients permettent de préparer des soins pour toutes les peaux, jeunes ou matures, grasses ou sèches, féminines ou masculines : lait nettoyant, crème hydratante, masque tonifiant, huile de jouvence, gel douche... Des recettes de shampooing, masques, etc. permettront aussi de prendre soin de tous les types de cheveux.

Une fois assimilées les règles de base pour une hygiène et une conservation irréprochable des produits, on peut aisément réaliser les recettes (qui prennent souvent moins de 5 minutes de préparation !) et sans aucun investissement en matériel !

Sylvie Hampikian est expert en pharmaco-toxicologie. Son activité professionnelle l'a amenée à travailler notamment sur les actifs naturels. Elle pratique la cosmétique naturelle depuis une vingtaine d'années.

Frédérique Chartrand, photographe, milite pour un mode de vie sain et écologique.  
Elle anime le blog cuisine [www.biorecettes.com](http://www.biorecettes.com).

Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine les 4 saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert un Centre écologique en Isère proposant des stages pratiques.

### Biographie de l'auteur

Sylvie Hampikian est expert en pharmacotoxicologie. Son activité professionnelle l'a amenée à travailler notamment sur les actifs, naturels. Elle pratique la cosmétique naturelle depuis une vingtaine d'années.

Frédérique Chartrand, photographe, milite pour un mode de vie sain et écologique.

Download and Read Online Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix Sylvie Hampikian #3NW9RLJY14K

Lire Je fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix par Sylvie Hampikian pour ebook en ligneJe  
fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix par Sylvie Hampikian Téléchargement gratuit de  
PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en  
ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres  
à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je fabrique mes cosmétiques :  
Soins naturels à petits prix par Sylvie Hampikian à lire en ligne.Online Je fabrique mes cosmétiques : Soins  
naturels à petits prix par Sylvie Hampikian ebook Téléchargement PDFJe fabrique mes cosmétiques : Soins  
naturels à petits prix par Sylvie Hampikian DocJe fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix par  
Sylvie Hampikian MobipocketJe fabrique mes cosmétiques : Soins naturels à petits prix par Sylvie  
Hampikian EPub

**3NW9RLJY14K3NW9RLJY14K3NW9RLJY14K**