



© FOTOLIA

## TRUCS & ASTUCES BEAUTÉ

# Pour rester belle sans se ruiner!

Avec des produits de consommation courante, parfois même dégotés dans le réfrigérateur, on peut se faire une beauté sans faire appel à la cosmétique industrielle. Suivez nos bons plans très économiques.

Par Vanessa Krstic



© SHUTTERSTOCK



© THINKSTOCK

### VISAGE

#### Masque anti-âge facile

Le blanc d'œuf contient un actif anti-âge puissant. Une fois par semaine, on en applique au pinceau sur tout le visage, le cou et le décolleté. On laisse poser 20 à 30 minutes, on rince à l'eau claire et on essuie doucement. Résultat: les traits sont lissés, les rides et ridules estompées, le teint a gagné en fraîcheur. Idéal avant de se maquiller et partir en soirée!



© SHUTTERSTOCK

#### Antirides et boosteur d'éclat

Pour reculer l'arrivée des rides au maximum, on passe sur notre visage un coton imbibé de jus de citron (bio, de préférence). Un geste à répéter deux fois par semaine minimum, ou tous les jours, chaque matin, pour détoxifier la peau et lui apporter un max d'éclat en quelques minutes chrono.

#### Routine hydratante

Pour une peau en pleine forme, on pense à boire 1,5 litre minimum d'eau dans la journée. Matin et soir, on se lave le visage au savon d'Alep, avant de l'hydrater avec une huile végétale, comme de l'huile d'avocat (régénératrice), de l'huile de jojoba (adouçissante), de l'huile de noyau d'abricot (pour un maximum d'éclat), ou de rose musquée (antirides et cicatrisante).



© THINKSTOCK



© THINKSTOCK

#### Masque spécial peau grasse

Pour éviter la peau qui brille, voici une recette facile à réaliser et super économique: on mélange dans un bol la chair d'un demi-avocat écrasée, le jus d'un citron et deux gouttes d'huile essentielle de cyprès (bio). On étale la mixture sur le visage, en évitant le contour des yeux, et on laisse poser dix minutes. À renouveler une à deux fois par semaine pour limiter l'excès de sébum.

#### Masque nettoyant

Pour désincruster les pores et détoxifier la peau, rien de tel que l'argile verte en poudre! On la mélange avec un peu d'eau de rose, on l'applique sur la peau en couche épaisse et on laisse poser jusqu'à ce que l'argile soit sèche. Reste à rincer à l'eau claire et à appliquer de l'eau de rose à l'aide d'un coton. Une fois par semaine, c'est bien!

#### Anticerne rapide

Après quelques nuits difficiles, nous voilà les yeux cernés, rétrécis, fatigués... Pour leur redonner un coup de pep et gagner en « capital fraîcheur », on imbibe deux disques de coton de lait tout juste sorti du frigo, on les place sur nos yeux, et on s'offre une sieste de 15 minutes, le temps que ça pose. Avec deux sachets de thé trempés dans l'eau, ça marche aussi!

### CORPS

#### Gommage efficace

Inutile de s'offrir un produit en parfumerie alors qu'on peut réaliser soi-même et en quelques instants un gommage pour le corps hyper efficace. Pour cela, il suffit de mélanger six cuillères à soupe de sucre, autant d'huile d'olive, et une vingtaine de gouttes d'huile essentielle de lavande. Reste à se masser tout le corps avec, en insistant bien sur les zones rugueuses comme les coudes et les genoux, et à rincer abondamment.

#### Boosteur de cicatrisation

Après un bobo ou une opération, votre peau a gardé des marques disgracieuses? Même si ça fait longtemps, il n'est pas trop tard pour agir! Pour cela, il suffit de s'offrir un cataplasme à l'argile verte: on mélange de la poudre avec

- ▶ un peu d'eau pour former une pâte, que l'on applique sur la cicatrice. On pose un linge humide dessus, et on laisse toute la soirée en regardant un bon film. À renouveler quotidiennement jusqu'à amélioration !



### Bain super hydratant

Pour hydrater et apaiser les peaux sèches et atopiques, on verse 5 cuillères à café de poudre d'argile blanche dans l'eau du bain. Bonus : cet instant « réparateur » fait aussi du bien au moral, en apportant un max de détente. On en profite !

### Lait pour le corps « maison »

Pour s'hydrater la peau en toute légèreté, rien de tel qu'un lait pour le corps. On peut en fabriquer un soi-même en mélangeant, à parts égales, de l'hydrolat de rose et de la glycérine et en versant cette potion dans un flacon (à conserver au réfrigérateur). Matin et soir, on se masse avec le « lait » obtenu pour conserver une peau souple et lumineuse !



### Prévention anti-vergetures

Que l'on soit enceinte ou que l'on abuse de la bonne chère, le risque est le même : la peau se distend et craquelle par endroit, formant d'inesthétiques vergetures. Pour éviter qu'elles n'apparaissent, on se masse quotidiennement avec de l'huile de rose musquée, sur les zones « à risque » comme le ventre, les fesses, les hanches, le bas du dos et les cuisses.

« Pour hydrater et apaiser les peaux sèches et atopiques, on verse 5 cuillères à café de poudre d'argile blanche dans l'eau du bain »

### Bain anti-transpirant

Dès qu'il fait chaud, on a tendance à trop transpirer. Pour limiter cet effet désagréable, on s'offre des bains à la sauge, trois fois par semaine environ. L'idée, c'est de préparer une infusion de sauge et de l'intégrer à l'eau du bain. On y reste au moins vingt minutes pour une efficacité optimisée.

### CHEVEUX

#### Frange bien coupée

Ni l'envie ni le budget pour aller chez le coiffeur ? Pas de problème, on peut couper sa frange soi-même sans trop galérer ! Pour cela, on utilise une astuce de pro facile à reproduire à la maison : on sélectionne la mèche de cheveux destinée à être coupée (attention, pas trop épaisse !) et on la tient entre le pouce et l'index, en direction de l'arête du nez. Elle doit former un triangle. Il suffit de couper, d'un coup de ciseaux, pile au milieu du nez. Le tour est joué !

#### Gommage anti-pellicules

Un gommage de tête, une idée farfelue ? Pas tant que ça ! Il permet même de lutter efficacement contre les pellicules. Pour cela, il suffit de se mouiller les cheveux sous la douche, et de masser son cuir chevelu avec une grosse poignée de sel, pendant 3 à 5 minutes. On rince à l'eau froide, et nous voici débarrassés des pellicules !



### Soin spécial brillance

On ne présente plus les bienfaits du vinaigre de cidre ! Sur les cheveux, il apporte par exemple un maximum d'éclat. Pour cela, il suffit d'en verser 20 cl dans un flacon à spray et de rajouter le jus d'un citron, autre boosteur de brillance. Après chaque shampoing, on vaporise cette lotion sur toute la chevelure mouillée, et on essore avec une serviette éponge. Résultat garanti !

### Anti-sécheresse

On a les cheveux secs, mais plus envie de dépenser des fortunes en soins nouvelle génération ? Bonne nouvelle, on peut les nourrir et leur redonner tout leur éclat avec des produits trouvés dans le frigo ! Après avoir mouillé ses cheveux, on les enduit de mayonnaise (oui, vous avez bien lu !), et on fait bien pénétrer mèche après mèche. On les relève sur le dessus de la tête, et les recouvre de film plastique étirable. On laisse poser 30 minutes (ou idéalement toute la nuit) avant de se laver les cheveux (deux fois d'affilée pour éviter tout « reste » de mayonnaise), et on admire notre chevelure de lionne !

### Shampoing sec express

On n'a pas eu le temps de se laver les cheveux ce matin, mais pas de shampoing sec sous la main ? Pas de panique ! Avec un gros pinceau à maquillage, on prélève une dose de Maïzena versée dans un bol, et on l'applique sur la racine des cheveux. On laisse poser 5-10 minutes et on brosse vigoureusement. Nous voilà dotée d'une tignasse toute propre (ou presque) !



« Pour se débarrasser des callosités des pieds, il suffit d'utiliser... de la sauce à salade ! »

### MAINS ET PIEDS

#### Exit les callosités !

Rien de plus désagréable que les pieds recouverts de ces zones dures et sèches. Pourtant, on peut s'en débarrasser de façon toute simple, bien que surprenante. En effet, il suffit d'utiliser... de la sauce à salade ! On en verse quelques gouttes directement sur les callosités, on masse les parties concernées pendant cinq minutes environ. Résultat : les peaux sèches se décollent ! Reste à se laver les pieds, et à renouveler l'opération chaque jour jusqu'à disparition totale.



#### Anti-transpiration des pieds

On transpire vraiment beaucoup ? Pour atténuer le problème sans passer par des produits bourrés d'agents chimiques, on s'offre un bain de pieds tous les soirs. L'idée, c'est de remplir une bassine d'eau chaude et d'y ajouter une poignée de sel marin et une autre de feuilles de laurier. On trempe ses pieds pendant quinze minutes environ dans cette solution pour une efficacité certaine. Pendant les périodes de chaleur, on en fait aussi un le matin !

#### Des pieds ultra-doux

Nos pieds sont secs et abîmés ? Pas de panique ! On verse dans un petit ramequin de l'huile d'olive, autant de vaseline et on mélange le tout. On se masse longuement les pieds (y compris entre les orteils) avec cette solution, jusqu'à pénétration complète. On reproduit l'exercice, cette fois en laissant un peu de produit et en laissant poser 20 à 30 minutes sous une serviette bien chaude.



© THINKSTOCK

### ► Des mains de jeune fille

Pour éviter les mains rêches ou calleuses, on les hydrate quotidiennement! Pour cela, on teste cette recette maison hyper efficace : on mélange deux cuillères à café de miel crémeux, deux cuillères à café d'huile d'olive et le jus d'un citron. On masse longuement nos mains avec ce mélange, en faisant pénétrer au maximum, et on essuie l'excédent avec du papier absorbant.

### Vernis vite fait bien fait!

On vient à peine de finir notre manucure, qu'on doit déjà filer à nos occupations? Pour le faire sécher plus vite, on verse de l'eau froide, si nécessaire additionnée de glaçons, dans un bol, et on trempe nos ongles dedans quelques minutes, le temps que le vernis soit entièrement sec.

### Des ongles ultra blancs

Ils ont tendance à jaunir, et on trouve ça franchement inesthétique? Pas de problème! On verse un peu de dentifrice sur une vieille brosse à dents, et on brosse chacun de nos ongles avec. Reste à les rincer... et à admirer le résultat!

## MINCEUR

### Des seins plus fermes

Pour les garder en pleine forme (et en hauteur), on adopte sans tarder cette petite routine beauté : à la fin de chaque douche, on asperge notre poitrine et le décolleté d'eau froide, pendant au moins trois minutes. Deux fois par semaine, on prépare un masque en mélangeant un yaourt nature et un demi-jus de citron, que l'on applique sur le buste. On laisse poser 15 à 20 minutes et on rince à l'eau fraîche.

### Lotion anticellulite

Dans un flacon pompe, on mélange 20 cl d'huile d'olive, 20 gouttes d'huile essentielle de citron et autant d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas. Chaque jour, on masse les zones du corps concernées avec cette lotion, en réalisant des mouvements circulaires dans un sens, puis dans l'autre. Avec un gant de crin, c'est encore plus efficace, et ça adoucit la peau!

“Deux fois par semaine, on mélange un yaourt nature et un demi-jus de citron, et l'on applique sur le buste”

### Une tisane détox

Parce qu'elles ont des propriétés drainantes et diurétiques, les queues de cerise luttent efficacement contre la rétention d'eau et les toxines qui s'accumulent. On peut les garder après avoir dégusté des cerises ou, plus simple, les acheter en herboristerie. Il suffit d'en faire une décoction, et d'en boire chaque jour matin, midi et soir.

### Ventre en béton armé

On a beau faire nos cinq séries d'abdos quotidiennes, rien n'y fait, notre petit bidon reste tout flasque? Pour améliorer les choses et lui redonner belle allure, on le masse quotidiennement avec un mélange de beurre de cacao et de vinaigre blanc. Exit les amas de graisse disgracieux!



© PHANIE

### Gel douche tonifiant

On veut un corps tonique et réveillé chaque matin? On se dynamise en versant dans un flacon de savon de Marseille liquide ou de base lavante neutre une dizaine de gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de gingembre. Vitalité garantie!

### Gommage anticellulite

Débarrasser la peau de notre corps de ses toxines et impuretés, tout en luttant contre la cellulite installée? C'est possible, grâce à cette recette tout-en-un : dans un bol, on verse un yaourt nature et du marc de café. On mélange bien, et on frotte avec vigueur les zones concernées.