

Notre temps

Nouvelle formule

MARS 2014 - N° 531 - 3,60 €



BIEN ENTENDRE

Dépistage, appareillage
le point sur les nouveautés

Besoin d'argent ?

6 SOLUTIONS FACILES POUR
FAIRE FACE RAPIDEMENT

ÉLECTIONS MUNICIPALES

Vos 15 idées pour une
ville qui aime les seniors

REMARIAGE

Quelle pension
de réversion ?

JOURNÉE DE LA FEMME

CBS FEMMES CÉLÈBRES
QUI ONT MARQUÉ NOTRE VIE

DÉLICIEUX !

LES PETITS BOUILLONS
QUI FONT DU BIEN

Médecines douces, VOTRE SANTÉ AU TOP!

Une cure thermale
pour retrouver
le sommeil

Les vertus du citron

Les minéraux
anti-fatigue

www.notretemps.com

M 02868 - 531 - F: 3,60 € - RD



0011 56 1110 CONTROL 2014 MAR 05 08:58:53 531 0000000000000



MA RECETTE BEAUTÉ

Réaliser un masque à base de trois variétés de roses : le plaisir du faire soi-même associé à un vrai bénéfique bien-être.

CRÉATION ET PHOTO AROMA-ZONE TEXTE MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES

RÉALISATION : 25 min

COÛT : environ 17 €

DIFFICULTÉ : facile

Fournitures (pour un pot de 65 ml)

Le masque est réalisé avec les produits **Aroma-Zone** (en vente en boutiques ou sur www.aroma-zone.com). Vous pouvez également trouver des produits similaires dans certains magasins biologiques (Naturalia, La Vie Claire...) ou sur Internet (www.secrets-cosmetiques.com ou www.cosmetogarden.fr)

- 3,5 cuillerées à café de cire émulsifiante n° 3 (pour une texture lisse et onctueuse)
- 10 ml d'huile végétale de coton bio (restructurant)
- 10 ml d'huile végétale de rose musquée bio (régénère et donne de l'éclat)
- 40 ml d'hydrolat de rose de Damas bio (astringent et liftant)
- 17 gouttes d'huiles essentielles de bois de rose (régénérant et liftant)
- Une pointe de couteau d'ocre rose d'Italie (donne naturellement de la couleur)
- 13 gouttes de conservateur Cosgard (l'un des rares autorisé par Ecocert, évite les bactéries)

Ustensiles

- 2 bols ● 1 mini-fouet ● 1 pipette graduée de 10 ml ● Une cuillère à café ● 1 pot en verre pour conserver le masque

Réalisation

1. Verser dans un bol la cire émulsifiante n° 3, puis ajouter les huiles végétales de coton et de rose musquée en les dosant à l'aide de la pipette.
2. Dans un autre bol, transférer l'hydrolat de rose avec la pipette.
3. Faire chauffer les deux bols séparément au bain-marie jusqu'à ce que la cire émulsifiante fonde et que l'hydrolat de rose frémisses.
4. Ajouter lentement l'hydrolat frémissant dans le bol contenant la cire émulsifiante et les huiles végétales, sans cesser d'agiter vigoureusement pendant environ 3 min.
5. Mettre le bol dans un fond d'eau froide en remuant jusqu'au refroidissement.

6. Ajouter l'huile essentielle

de bois de rose, l'ocre rose et le conservateur Cosgard. Mélanger bien entre chaque étape.

7. Transvaser la préparation dans le pot en verre. ■

CONSEIL

Laissez poser le masque sur la peau en couche épaisse, de 5 à 10 min, en évitant le contour des yeux, puis rincez à l'eau claire. Vous pourrez le conserver jusqu'à trois mois dans un bocal bien hermétique.



CRÉATION EXTRAITE DU LIVRE COSMÉTIQUES À FAIRE SOI-MÊME, 50 RECETTES POUR UNE BEAUTÉ AU NATUREL, ÉDITIONS MARIE-CLAIRE, 144 P., 12,90 €, WWW.EDITIONSMARIECLAIRE.COM