

ESPRIT d'ici

Nature • Cuisine • Maison • Jardin • Tourisme

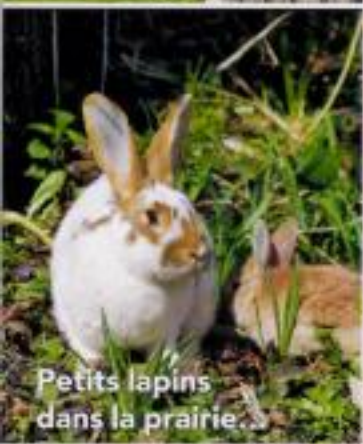
N° 25 • Mars-avril 2016 • 4,80 €



Les épis de fûtage ?
C'est en Normandie



Bienvenue dans
le Jura de Norbert

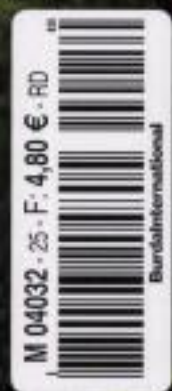


Petits lapins
dans la prairie



Une table de Pâques
pleine d'idées

Le printemps, quel bonheur!
Fleurs, roseaux, rubans vous inspirent
La campagne à Paris, ça existe!
Vivre dans les Landes, c'est si bon...





Cosmétique maison, facile et douce !

La « pommade des petits maux » ou le baume « doux baisers »
évoquent la simplicité au naturel. Tentée ? À vous de jouer.

Texte **Nathalie Desanti**. Recettes et conseils **Solveig de Laissardière**.

Photos **Tiphaine Birotheau**.





Cet hiver, nous vous avons présenté Solveig de Laissardière, herboriste, cueillant dans son jardin les derniers calendulas de la saison pour préparer un macérat huileux. Cet onguent, empreint des derniers rayons de soleil, lui permet de réaliser un soin visage et un soin des lèvres, utiles à tout moment de l'année. « Si le macérat de calendula s'utilise seul sur une peau sèche ou des pointes de cheveux abîmés, il est aussi une base idéale pour d'autres soins, comme ce baume que j'ai appelé 'pommade des petits maux' », explique-t-elle. Un soin familial par excellence. Mains abîmées, joues irritées, par le froid ou par les premiers soleils, s'apaisent avec une noisette de cette crème à tout faire. Seule restriction, on l'évite par principe de précaution sur les femmes enceintes et les bébés en raison de la présence d'huile essentielle dans la formule. Pour la réaliser en version « express », il suffit d'utiliser le macérat huileux de calendula préalablement réalisé (voir *Esprit d'ici* n° 24). 🌿



Le baume doux baisers

Réparateur

Desséchées et parfois sujettes aux gerçures, les lèvres se réparent facilement si on en prend soin chaque jour avec une formule nourrissante.

Pour environ 20 petits tubes (vous ferez des heureux en les offrant!) ● 2 c. à café de cire d'abeille (épaississant classique en cosmétique naturelle, aux vertus hydratantes) ● 3 c. à soupe de beurre de karité (régénérant) ● 2 c. à soupe d'huile de macadamia (nourrissante) ou de noyau d'abricot (régénérant) ● 4 gouttes de vitamine E (anti-radicalaire) ● 2 gouttes d'huile essentielle d'orange (pour parfumer naturellement votre baume à lèvres et lui donner un côté gourmand)

1 & 2. Chauffez tous les ingrédients au bain-marie (sauf l'huile essentielle d'orange et la vitamine E).

3. Lorsque le mélange est homogène, laissez tiédir et ajoutez l'huile essentielle et la vitamine.

4. Mélangez et versez dans les bâtonnets de rouge à lèvres, en procédant en deux fois car le mélange va se contracter en refroidissant. La préparation est alors prête à l'emploi.

Astuce : vos lèvres sont très abîmées? Avant d'appliquer votre baume « doux baiser », déposez l'équivalent d'1/2 c. à café de macérat huileux de calendula sur une brosse à dents et frottez doucement vos lèvres. Les petites peaux mortes s'en détacheront facilement.





La pommade des petits maux

Réconfortante

Pour cette crème, utilisez le macérat huileux de calendula (n° 24 d'Esprit d'ici) et composez la recette à partir de l'étape 3. Ou réalisez cette formule plus riche encore et plus active avec un mélange de plantes conservées sous leur forme séchée. ● 75 cl d'huile d'olive bio ● 1 poignée de fleurs de souci (calendula) ● 1 poignée de racines de consoude (assainissant) ● 1 poignée de fleurs de lavande (antiseptique et

apaisant) ● 1 poignée de plantain (anti-inflammatoire) ● 1 c. à soupe de cire d'abeille ● 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

1. Disposez les plantes dans un bocal en verre et recouvrez-les avec l'huile d'olive. Refermez avec un couvercle étanche. Si le temps s'y prête et que vous n'êtes pas pressée, déposez le bocal dehors au soleil pendant 3 semaines. Secouez le mélange une fois par jour. À l'issue de ce délai, passez

l'huile à travers une passoire fine.

2. Ajoutez la cire d'abeille et faites fondre le mélange au bain-marie. Laissez refroidir à l'air libre.

3. Une fine couche se forme à la surface, ajoutez l'huile essentielle de lavande.

4. Déposez le liquide dans des petits pots et refermez-les de façon étanche. Cette formule se conserve environ 3 mois dans un endroit frais et sec. « C'est un petit baume à glisser dans son sac à main pour les petits maux du quotidien », conseille Solveig de Laissardière.

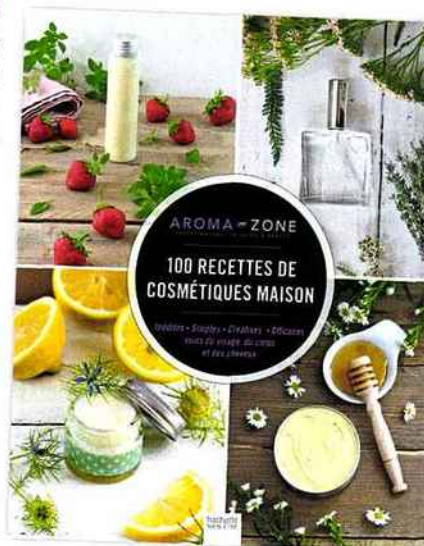


Vitamine E, pour quoi faire?

Cette vitamine est un antioxydant qui stabilise les huiles et beurres végétaux, les empêchant alors de rancir. Cet actif reconnu pour son efficacité se retrouve dans de nombreuses formules anti-âge. Et c'est logique car le vieillissement cutané est lui aussi lié à l'oxydation des cellules ! En bloquant l'action des radicaux libres sur la peau, la vitamine E en diminue les méfaits, notamment l'inflammation et les irritations. Elle s'adapte à tous les types d'émulsions (mélange d'eau et d'huile). Pour apprendre le bon usage de ces additifs, de nombreux ateliers sont disponibles, que ce soit auprès d'enseignes, sur Internet, ou auprès d'herboristes ou d'aromathérapeutes.

Jolie bible !

Celles qui hésitent encore à se lancer dans la cosmétique maison seront séduites par ce livre où chaque recette est présentée comme dans un magazine féminin : le ton est joyeux et enlevé, les recettes sont proposées aux débutantes comme aux initiées (et c'est précisé). Bref, cet ouvrage bien pensé est particulièrement complet. Aroma-Zone, 100 recettes de cosmétiques maison, éditions Hachette bien-être, 14,95 €.



Pour les plus pressées

Pas le temps de vous lancer dans la cosmétique maison ? Les pharmacies, parfumeries et magasins bio proposent des soins aux formules simples et efficaces.



Nomade

Nectar de 3 Roses, lèvres et zones sèches, à glisser dans son sac de randonnée ! Melvita, 11 € le pot de 8 g.



Réparateur

Baume à lèvres, joli comme un bijou, il renferme une texture toute simple et très nourrissante, Balmi, 5,95 € le pot de 7 g.

Multi-usages

Baume fondant au karité et au néroli bio, une texture onctueuse idéale pour le corps, Aroma Zone, 11 € les 100 ml.



Précieuse

Huile orchidée bleue, à utiliser seule ou sous une crème de jour pour les peaux très sèches, Clarins, 40 € les 30 ml.



Apaisant

Secret Botanique, soin de jour nourrissant à la rose et au jojoba, une texture onctueuse idéale pour peaux sensibles, Cattier, 22,30 € les 50 ml.



Formule SOS

Beurre de karité fondant, en crème de jour, de nuit ou sur les lèvres, B comme Bio, 22 € les 90 ml.



Adresses

P. 46. Alinéa. www.alinea.fr • Collines de Provence. www.collinesdeprovence.com • Héma. www.hema.fr • Geneviève Lethu. www.genevievelethu.com

• Maisons du monde :
www.maisonsdumonde.com

P. 69. Aroma_Zone www.aroma-zone.com
• Melvita. www.melvita.com • Balmi. En pharmacie, chez Monoprix et chez Parashop • Clarins. www.clarins.fr • BcomBio. www.bcombio.fr
• Cattier www.cattier-paris.com

P. 82-86 • Compostage. www.compostory.fr - www.compostaparis.fr

• Écopâturage. www.ecomouton.fr - www.ecopaturation.com

• Emploi territorial des chevaux de trait. <https://chevauxterritoriaux.wordpress.com>

• Fermes urbaines. <http://equipement.paris.fr/ferme-de-paris-6597> - www.larecyclerie.com

• Potagers rooftop. www.culture-hors-sol.org/paris-sous-les-fraises - www.topager.com