

BIBBA

Jun 2012

1,90€
seulement!

Mode

VIVE LA MARIÉE BIO!

À 30 ans
Ça, je commence
Ça, j'en abuse
Ça, j'arrête!

Nos hommes répondent
C'EST QUOI
UNE FILLE SEXY?
Nonah, les clichés!!!

Tout ce qu'on ne
vous a jamais dit sur
l'après
accouchement...

Test
Qui s'implique
le plus dans
votre couple?

Ça faisait un bail...
HEY, J'AI (RE)ENVIE
DE TOI!

Si j'avais su
plus tôt que ...

Job
MATER LES
BORDERLINE

10 IDÉES AUDACIEUSES POUR TROUVER L'AMOUR

Testées par nos journalistes
célibataires et...

ça marche!

DO IT
YOURSELF
BEAUTÉ
13 recettes
belles
plantes

L 16521 - 388 - F: 1,90 €



B I B A

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



JUIN 12
Mensuel
OJD : 310565

Surface approx. (cm²) : 3316
N° de page : 172-177

Page 1/6



Recettes belles plantes

Naturelles, rapides et pas chères : 13 potions beauté à faire soi-même. Par Catherine Baudet, avec les conseils de Tiphane Carbonnier pour **Aroma-Zone**, Claire Desvaux, naturopathe, Saveria Coste pour Garancia, Julie Lainé pour Hadali, Jocelyne Sibuet pour Fermes de Marie et Kristen Hill pour Hill Botanical.



Avec la rose

un sérum anti-âge

Antioxydante et régénérante, la rose est ultra prisée par la cosmétique traditionnelle pour ses qualités anti-âge. Lorsqu'elle est sous forme d'huile végétale, c'est-à-dire extraite des graines de la rose musquée, elle contient un autre actif phare : le rétinol. Bonus : symbole d'amour, de pureté et de paix intérieure, elle donne de l'énergie et harmonise.

Ingrédients et outils

- 30 à 50 ml d'huile végétale de rose musquée.
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose.
- un flacon en verre ambré (pour protéger les actifs des UV).

La recette

Mélangez soigneusement l'huile végétale à l'huile essentielle. Versez dans le flacon. Utilisez-en quelques gouttes sur le visage propre, avant de poser votre crème de jour et/ou de nuit.

Temps de conservation : 3 mois.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec la camomille

un cataplasme anti-gonflette des yeux

Antibactérienne, antispasmodique, décongestionnante et anti-inflammatoire, la camomille est fortiche pour apaiser les petites irritations cutanées. D'où l'idée de l'utiliser en cataplasme pour soulager les yeux gonflés et fatigués.

Ingrédients et outils

- 2 sachets d'infusion de camomille bio.
- de l'eau chaude.
- 1 tasse.

La recette

Versez de l'eau bouillante sur les deux sachets d'infusion de camomille, laissez infuser 3 minutes. Retirez les sachets et attendez qu'ils atteignent une température supportable. Allongez-vous puis posez-les sur les paupières (fermées). Laissez agir pendant 10 minutes. Et n'oubliez pas de boire l'infusion (= effet relaxant et digestif).

Temps de conservation : utilisation immédiate.

RECETTE JOCELYNE SIBUET DES FERMES DE MARIE

Avec le géranium bourbon

un savon bio nourrissant et apaisant

Équilibrant, apaisant, antiseptique, décongestionnant, le géranium est connu pour soigner et soulager les coupures, brûlures, plaies, dartres, œdèmes et l'eczéma. Parfait pour mitonner un savon toutes peaux (même sèches).

Ingrédients et outils

- 1 grand moule ou plusieurs petits moules qui supportent la chaleur (= moules à gâteaux). On peut faire différents formats (savon d'invité, savon en barre, carré, etc.).
- de l'huile végétale (on peut utiliser l'huile de coco) pour les graisser.
- 500 g de glycérine végétale (base de savon « Melt & Pur » blanche aux huiles bio, Aroma-Zone).
- 1 c. à c. d'huile de noix de coco vierge bio : elle donne un savon crémeux, qui mousse agréablement.



- 1 c. à c. de beurre de cacao bio, aux propriétés adoucissantes et apaisantes pour la peau.
- 1 c. à c. de miel liquide bio.
- 8 g d'huile essentielle de géranium bourbon bio (son parfum de rose est connu pour être « érotisant »).

La recette

Faites fondre au bain-marie la base de savon + l'huile de noix de coco + le beurre de cacao, retirez du feu. Ajoutez le miel. Mélangez. Ajoutez 8 g d'huile essentielle de géranium et mélangez. Coulez la préparation dans son moule. Laissez durcir le ou les savons avant de les démouler. Laissez sécher environ 24 h avant utilisation. Pour un savon gommant, on peut rajouter des feuilles de verveine préalablement mixées, ou bien des fleurs d'hibiscus, des grains de café, de la pulpe de noix de coco, du riz concassé bio, etc.

Temps de conservation : 6 mois.

RECETTE JULIE LAINÉ POUR HADALI

Avec la résine de « sang de dragon »

un masque régénérant

Extraite d'un arbre qui pousse en Amazonie et vendue sous forme de poudre ou de bâtonnet, cette résine au drôle de nom est utilisée pure par les Indiens pour son effet cicatrisant (entre autres). La cosmétique moderne commence tout juste à l'utiliser dans ses formules... Nous, on va se faire un masque ultra régénérant, façon coup de fouet, à poser sur une peau fatiguée, en mal d'éclat ou après une journée de plage.

Ingrédients et outils

- 1 pincée de poudre de Dragon's Blood (sur www.voyalimento.com ou www.inkanatural.com).
- 2 c. à s. d'huile d'olive.
- 1 c. à c. de miel de printemps bio de Corse (qui mélange lavande, romarin, immortelle).

La recette

Mélangez le tout puis appliquez sur

peau propre. Laissez poser 15 minutes avant de rincer.

Temps de conservation : utilisation immédiate.

RECETTE SAVERIA COSTE POUR GARANCIA

Avec le jasmin sambac

un parfum sensuel

Relaxante et tendre, cette variété de jasmin venue d'Inde a un parfum doux et sucré (contrairement à son cousin d'Égypte, capiteux, suave et légèrement poudré). Idéal pour se mitonner une fragrance sur mesure à glisser dans un petit roll-on, dont on fait rouler la bille au creux du cou à tout moment.

Ingrédients et outils

- 5 gouttes d'absolu de jasmin sambac.
- 10 ml de macérat de vanille.
- 1 roll-on de 10 ml (chez Aroma-Zone).

La recette

Mélangez les deux ensemble dans le roll-on en respectant bien les quantités. Si on veut un jasmin plus soutenu, on peut rajouter 2 à 3 gouttes d'absolu.

Temps de conservation : 6 mois.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec la fleur d'oranger

une crème éclat du teint

Symbole de virginité, la fleur d'oranger se cueille sur le bigaradier, arbre de l'orange amère. Son deuxième petit

nom ? Le néroli. Tonifiante, rafraîchissante, antibactérienne et apaisante, elle est particulièrement douée pour redonner de l'éclat aux teints ternes et fatigués. Elle s'adapte aux peaux sensibles, à tendance sèche.

Ingrédients et outils

- 100 ml de Crème Neutre Bio (Aroma-Zone).
- 20 gouttes d'huile essentielle de Néroli ou Fleur d'Oranger.
- 1 pipette.
- 1 bol et 1 petit fouet.

La recette

Sortez la crème du flacon à l'aide de la pipette et mettez-la dans le bol. Ajoutez l'huile essentielle. Fouettez doucement. Et remettez dans le flacon avec la pipette.

Temps de conservation : 6 mois.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec le thé vert

un lait amincissant et raffermissant

Riche en théine, en caféine et en polyphénols, c'est l'antioxydant par excellence ! Mais pas seulement : la caféine est l'un des actifs amincissants les plus populaires. Quant à la théine, elle améliore la circulation, protège l'épiderme et elle a des effets raffermissants. Si ça, c'est pas l'amincissant de nos rêves...

Ingrédients et outils

- 1 g de poudre de thé vert Matcha.
- 5 ml d'huile végétale de thé vert, appelée aussi huile de camélia, riche en oméga 9, assouplissante et émolliente.
- 100 ml de Lait Neutre Corporel (Aroma-Zone).
- 70 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, pour le parfum et pour son action lipolytique (aide à déstocker) et drainante.
- 1 pipette.
- 1 pot en verre de 100 ml.
- 1 bol + une cuillère ou un petit fouet.



Shopping vert

1. À la résine de «Sang Dragon». Diabolique Tomate Enrichie, Garancia, 35 €. 2. Au jasmin. Grand Bal, Christian Dior, 155 €. 3. À la rose. Fluide Complet Hydratant, Le Couvent des Minimes c/o Marionnaud, 22 €. 4. À l'immortelle. Arôme Équilibrant Oxygénant, Delarom, 45 €. 5. Au hêtre et au cassis. Crème Corps Délicieuse Eau des Jardins, Clarins, 34,60 €. 6. À la coriandre. Gel SOS Destockant, Yves Rocher, 22 €. 7. À l'aloë vera. Gel Natif Aloe Vera, Aroma Zone, 6,90 €. 8. À la verveine. Sels Exfoliants pour le Corps Verveine, L'Occitane, 27 €. 9. À la fleur d'oranger. Bain Douche Fleur d'Oranger, Sephora, 7,90 €. 10. À l'edelweiss. Gourmandise des Alpes, Pure Altitude, 15 €. 11. Au persil. Gel Nettoyant à la Graine de Persil, Aesop, 29 €. 12. Aux feuilles d'amandier. Crème Tendre Gommage, Kibio, 23 €.

**La recette**

Sortez la crème du tube à l'aide de la pipette. Mélangez doucement les ingrédients au fouet, dans le bol. Remettez le tout dans le pot en verre.

Temps de conservation : 6 mois.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec l'immortelle**un baume SOS bobos**

Appelée aussi hélichryse italienne, l'immortelle est une plante qu'on trouve surtout en Corse. Elle est reconnue pour ses

qualités cicatrisantes et anti-inflammatoires. Mixée au beurre de karité, elle peut faire un parfait baume anti-bobos, à appliquer sur les coups de soleil, les brûlures légères, les irritations, les plaies fermées, les démangeaisons, le feu du rasoir, les zones sèches...

Ingrédients et outils

- 1 pot de 50 g de beurre de karité.
- 60 gouttes d'huile essentielle d'immortelle.
- 1 pilon + 1 mortier.

La recette

« Triturez » (c'est la formule consacrée)

3 adresses incontournables

Pour trouver les matières premières, les flacons, les Huiles Essentielles :

- www.aroma-zone.com;
- www.heliocosm.com;
- www.puresessentiel.com (pour les H.E.).

le beurre de karité et l'huile essentielle à l'aide du pilon et du mortier pour mélanger parfaitement les deux textures. Variante : on peut aussi acheter du « Milotica », un beurre de karité mou facile à mélanger à la cuillère.

Temps de conservation : 6 mois.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec le romarin**un bain de vapeur pour peaux mixtes**

Assainissant, rééquilibrant, régulateur et tonifiant, le romarin est une plante parfaite pour nettoyer les peaux mixtes, grasses et à problèmes en douceur. Prête pour un bain de vapeur façon grand-mère ? C'est parti !

Ingrédient et outils

- 1 bouquet de romarin frais.
- 1 casserole + 1 serviette.

La recette

Mettez le bouquet à bouillir en entier (avec le bois) 10 minutes. Laissez refroidir un peu pour ne pas vous brûler puis placez votre visage au-dessus de la casserole en vous recouvrant la tête avec la serviette pour profiter de toute la vapeur. Tenez 10 minutes. Puis séchez-vous la peau en la tapotant avec une serviette. On peut faire suivre d'un petit gommage ou d'un masque désincrustant avant de mettre sa crème. Bonus : on boit la préparation : le romarin est un bon draineur du foie (parfait pour l'effet belle peau).

RECETTE CLAIRE DESVAUX, NATUROPATHE



Avec le persil un smoothie belle peau

Détoxifiant et diurétique, le persil active les reins : idéal pour avoir un teint éclatant. Riche en chlorophylle et en vitamine C, il est aussi un super antioxydant. Bonus : c'est un allié de taille contre la mauvaise haleine. On aurait pu le glisser dans un soin mais... On a choisi de vous le faire déguster dans un smoothie au thé.

Ingrédients et outils

- 240 ml de tisane ou de « Cleanse Support Tea » de Hill Botanical pour son action détoxifiante.
- 30 g de fruits frais : pêche, nectarine, banane, framboises, fraises, selon le goût.
- 1 beau bouquet de persil.
- le jus d'1/2 citron pressé de frais.
- 1 pincée de cardamome ou de canelle.

Recette

Faites du thé, laissez refroidir au frigo puis utilisez-le comme base pour le smoothie. Passez-le au mixeur avec les autres ingrédients.

Temps de conservation : dégustation immédiate.

RECETTE KRISTEN HILL DE HILL BOTANICAL
(WWW.HILLBOTANICAL.COM)

Avec l'ylang-ylang un spray brillance pour cheveux fatigués

Cet arbre originaire d'Asie du Sud-Est est cultivé pour ses fleurs qui sont très prisées en parfumerie. C'est aussi un excellent stimulant du cuir chevelu, qui permet de donner un coup de peps aux crinières fatiguées et dévitalisées, tout en stimulant la pousse de cheveux.

Ingrédients et outils

- 8 gouttes de protéine de soie (fortifie, donne de la brillance).

- 30 ml d'hydrolat d'ylang-ylang.
- 6 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (utilisé comme conservateur).
- 1 flacon spray de 30 ml.

Recette

On mélange les ingrédients dans le flacon. Ce spray s'utilise sur cheveux propres, secs ou mouillés, à la racine et sur les longueurs pour donner de la brillance. Bonus : le léger parfum d'ylang-ylang qui reste dans les cheveux. Un bonheur !

Temps de conservation : 1 mois dans la salle de bains.

RECETTE TIPHANIE CARBONNIER D'AROMA-ZONE

Avec l'ortie piquante

une lotion reminéralisante du cuir chevelu

Très riche en silice, celle qu'on croit, à tort, être une mauvaise herbe, est la plante la plus reminéralisante (avec la prêle). La silice entre dans la composition de la peau, des ongles et des cheveux. Résultat : l'ortie donne de la vigueur à la fibre capillaire et au cuir chevelu, qu'elle rééquilibre lorsque celui-ci regraisse trop vite, et en cas de pellicules.

Ingrédients et outils

- des gants (pour ne pas se faire piquer !)
- 3 belles poignées d'orties (dans le jardin, au marché ou en magasin bio).
- 200 ml d'eau de source.
- 1 mixeur.
- 1 chinois.

Recette

Passez les orties au mixeur puis mélangez-les avec l'eau. Filtrez à l'aide du chinois afin de récupérer la lotion. On l'utilise pour frictionner le cuir chevelu propre, sur cheveux mouillés ou sec. Travaillez avec la pulpe des doigts, surtout pas avec les ongles (= irritant).

Temps de conservation : 2 à 3 jours.

RECETTE CLAIRE DESVAUX, NATUROPATHE

Avec l'aloë vera

un masque peau déshydratée

Riche en vitamines A, E et B, et en minéraux (phosphore, potassium, calcium, chlore, fer, zinc), l'aloë vera est un des actifs fétiches de la cosmétique. Normal, il est cicatrisant, régénérant, hydratant, anti-inflammatoire et antibiotique. Les Antillais le cueillent directement dans le jardin et utilisent sa pulpe fraîche à toutes les sauces : coups de soleil, lèvres gercées, boutons de fièvre, masque pour les cheveux ou le visage, petites blessures, irritations, mycoses...

Ingrédients et outils

- Gel pur et bio d'aloë vera
- Huile d'avocat ou d'amande douce

Recette

Posez le gel d'aloë vera sur peau propre, comme un masque (en couche pas trop épaisse). Attendez qu'il ait complètement pénétré puis massez-vous le visage avec une goutte d'huile d'avocat ou d'amande. Et zou, au dodo. Il n'y a pas mieux pour régénérer la peau.

RECETTE JULIE LAINÉ, CRÉATRICE D'HADALI

Lectures vertes

Des recettes pour la beauté mais aussi pour l'entretien de la maison :

« De la lavande, du persil, de la menthe et de la sauge », par Shea Zukowski, Éditions Marabout.

Tout sur les plantes fraîches, sèches et les huiles essentielles :

« Herboristerie », par Serge Augier, Éditions de la Martinière.

Un livre entièrement consacré aux bienfaits de l'aloë vera :

« L'aloès », par Sylvie Hampikian, Éditions Marabout.