



VIE PRATIQUE FÉMININ

MAI 2013



MINCEUR
Je m'affine vraiment avec les massages P.82

ARGENT
COMMENT PLAQUER MA BANQUE, MON ASSURANCE, MES ABONNEMENTS...
P.92

SANTÉ
LA PILULE, C'EST OUI OU NON?
P.80

SEXO
LE DÉSIR AU MASCULIN À LA LOUPE
P.86

PSYCHO
LE HASARD FAIT (SOUVENT) BIEN LES CHOSES
P.76

Promis, ça marche!
Beauté, bien-être, hygiène

100 IDÉES ET RECETTES 100% MAISON



Cuisine
MES PETITES RECETTES QUI EN JETTENT! P.46

BEAUTÉ
L'épilation, je veux du sur-mesure P.25

MODE
MES LOOKS XXL SUR LE NET ET AILLEURS
P.11





Prendre un virage résolu vers le naturel au quotidien, ça ne se fait pas forcément du jour au lendemain. Mais avec un peu de patience et de travail pour parvenir à maîtriser l'art de prendre soin de soi et de sa maison en respectant la planète et la santé, c'est à la fois facile et très tentant ! La preuve avec ce dossier qui a convaincu toute la rédaction de s'adonner à la « slow cosmétique »*, un mouvement qui surfe sur la vague « slow food », et prône de revenir à la simplicité en respectant la planète et en épargnant ses finances.

Mais cela ne veut pas dire qu'on fait une croix sur le glamour et le plaisir de prendre soin de soi ! Au contraire, avec la multiplication des ingrédients disponibles pour les particuliers (que ce soit en boutiques spécialisées, sur le Net et en grandes surfaces), c'est incroyable ce que l'on peut faire, et les économies qui en découlent, qu'il s'agisse de soins de beauté ou de produits pour la maison. En plus, il y a plein d'experts pour vous aider ! Découvrez tout cela à votre tour...

* À lire absolument : « Adoptez la slow cosmétique », de Julien Krilbeck, éd. L'esprit, 15€.

Visage et corps

mon marché de bienfaits

Utiliser les propriétés naturelles des fruits et légumes, disponibles à profusion en saison, c'est magique et économique. Tour d'horizon des effets sur la peau de ces trésors de beauté et de jeunesse. Par Juliette Romance

Abricot: anti-âge, régénérant, hydratant et adoucissant (peau sèche).

Agrume (orange, pamplemousse) : purifiant, antioxydant, régénérant, effet peeling (peau grasse, peau mature, peau terne).

Amande (poudre) : anti-âge, nourrissant (peau sèche).

Ananas: reminéralisant, tonifiant, antiacnéique (peau à problèmes).

Avocat: nourrissant, régénérant, assainissant (peau mixte).

Banane: hydratante, calmante, reminéralisante (peau irritée et réactive).

Carotte: antioxydante, adoucissante, source d'éclat (peau terne).

Cerise: stimulant cellulaire, régénérante (peau grasse).

Citron: éclaircissant, unifiant, antioxydant, bactéricide (peau à problèmes), durcisseur à ongles, dégraissant, source d'éclat pour les cheveux (rinçage).

Concombre: hydratant, assainissant, décongestionnant (yeux).

Fraise: antirides, antiacnéique, revitalisante, rajeunissante (gommage corps).

Framboise: assainissante, cicatrisante, revitalisante (peau mature).

Groseille: rafraîchissante, reminéralisante (peau terne).

Kiwi: régénérant, action peeling (peau mature), adoucissant.

Mangue: éclaircissante, assainissante, cicatrisante (peau épaisse, peau grasse).

Melon: antirides, régénérant, antioxydant, éclat (peau mature).

Olive (noire) : antioxydante, anti-âge, protectrice, réparatrice (toutes peaux).



Temps de pose

Les masques à base de fruits et légumes acides (agrumes, kiwi, melon, tomate, concombre, pomme...) ne doivent pas être gardés plus de 5 minutes. Pour les autres, une pose de 15 minutes est recommandée.

Pastèque: antiacnéique, réhydratante, rééquilibrante (peau mixte).

Pomme: raffermissante, régénérante, assainissante.

Pêche: source d'éclat, réhydratante, anti-âge (peau terne, peau grasse).

Poire: régénérante, nettoyante, hydratante (peau à problèmes).

Pomme de terre: crue en rondelles, décongestionnante (yeux), en purée, calmante et protectrice (peau réactive et sensible).

Raisin: revitalisant, adoucissant, oxygénant, antioxydant, repulpant (peau mûre, peau mixte).

Tomate: anti-âge, tonifiante, raffermissante, régulatrice du pH (peau mûre, ne convient pas aux peaux sensibles).

en concombre

Le + de l'expert

Claire Maurice, formatrice produits chez Lush, la marque star des cosmétiques faits main.
Propos recueillis par Floriane Marechal

Sous quelle forme faut-il utiliser les fruits? Jus, tranches, pulpe, purée?
Toutes les formes sont bonnes, tout dépend de l'utilisation. Ce qui est important c'est qu'ils soient frais! Une tranche de concombre sera plus simple à appliquer sur les yeux qu'une purée par exemple. Quant aux jus, mélangez-les à un yaourt ou de l'argile pour densifier la texture.

Que doit-on y ajouter pour avoir un soin complet?
Un soin complet, c'est un soin qui...

- ✓ **Nettoie**, nous y ajouterons donc argile, farine, miel (c'est le super héros des cosmétiques!).
- ✓ **Hydrate**: algues, huiles, gel d'aloès.
- ✓ **Nourrit**: fruits riches (banane, avocat, mangue), œufs, yaourt, purée de pomme de terre (l'amidon protège et nourrit), beurre.
- ✓ **Gomme**: flocon ou son d'avoine, son de riz, coques d'amandes moulues, sucre, sel, polenta, café.
- ✓ **Apaise**: infusion de camomille, lavande, miel, fleur d'orange, rose.
- ✓ **Booste l'éclat**: citron, œuf, miel, fraise, kiwi, raisin.
- ✓ **Est antibactérien**: ail (si un bouton se profile!).

Faut-il mélanger beaucoup d'ingrédients ou non?
Ce qu'il faut surtout avoir en tête, c'est qu'il faut appliquer la mixture aussitôt faite: les germes peuvent se développer très vite. En ce qui concerne la synergie des ingrédients, on peut tout à fait avoir un masque purifiant et nourrissant, toutes les peaux ont besoin d'équilibre. Mais il faut savoir raison garder. Ensuite, il vaut mieux utiliser des fruits bio, et mûrs. Enfin, on pense souvent que naturel est synonyme d'innocuité, mais les poisons les plus mortels se trouvent dans la nature.

Quels sont les fruits stars?
Le concombre est incontournable pour les yeux. L'avocat, la banane, la pomme de terre sont des champions de l'hydratation et sont faciles à trouver au rayon bio. Le raisin, l'ananas, le kiwi et le citron (à petite dose) sont parfaits pour l'éclat et pour resserrer les pores.



24 h de soins au naturel

Ce n'est pas parce qu'on privilégie le naturel qu'on doit faire l'impasse sur les soins qui nous aident à rester belle. En puisant parmi les ingrédients sûrs et économiques, on peut tout fabriquer soi-même. Petit rappel des basiques home-made. Par Marie Gabet

Le matin

Le nettoyage du visage peut se faire simplement à l'eau florale. Ensuite, on gagnera à utiliser un savon naturel comme celui de Castille, à l'huile d'olive pure, et à terminer avec une crème de jour, adaptée à son type de peau, avant de se maquiller. Le saviez-vous? Il est possible de préparer soi-même son dentifrice. Il suffit d'associer à une infusion de plantes : une gomme alimentaire, la xanthane, qui permet d'obtenir

un gel; du xylitol, un alcool de sucre naturel, qui donne un goût sucré au dentifrice et protège contre les caries; et du carbonate de calcium pour épaissir le tout.

La journée

Indispensable dans son sac à main : un baume à lèvres. Là encore on peut le fabriquer très facilement car il est essentiellement composé de corps gras (huile + cire d'abeille). On lui adjointra une crème pour

les mains car elles souffrent, été comme hiver, en particulier dans un bureau climatisé.

Le soir

La peau se régénère la nuit, il est donc indispensable de la nettoyer parfaitement. On se fabrique un lait démaquillant à base d'huile, d'eau et d'un émulsifiant comme la cire d'abeille. Le mélange doit être équilibré en fonction de son type de peau. On augmente la dose de corps gras pour une peau sèche, et inversement. On peut se tourner vers une texture plus légère comme l'eau de fleurs qui peut également servir de rinçage après le lait. Les peaux mixtes ajouteront un liment oléocalcaire, c'est-à-dire un mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux. Un excellent remède de grand-mère qui purifie la peau. Après la douche ou le bain, on pense au soin hydratant pour le corps, dont les recettes maison sont innombrables!

Les eaux de fleurs : magiques

Elles sont obtenues par distillation des fleurs, feuilles ou rameaux des plantes.

Rose: elle est astringente. Elle tonifie et apaise.

Lavande: elle rééquilibre les peaux mixtes et grasses. Elle

apaise après le rasage. **Bleuet:** il soulage les yeux fatigués ou irrités.

Camomille: elle atténue les cernes et nettoie les peaux sèches et fragiles

Fleur d'oranger: elle calme et rafraîchit tous les types de peau

Hamamélis: il est idéal pour les peaux sensibles.

Ces eaux sont sensibles à la lumière, à l'humidité ou à la chaleur. Évitez de les conserver trop longtemps.

Le plein de recettes sur www.roma-zone.com

Mes petits savons

faits maison

Créer la base d'un savon se fait en mélangeant à froid de la soude caustique et un corps gras, mais ce n'est pas sans danger. Pour s'initier, mieux vaut se lancer dans la réalisation de savon à chaud. Voici comment. Par Marie Gabet

L'ingrédient magique : une base de savon prête à l'emploi, que l'on trouve maintenant très facilement. Elle permet de réaliser tous les savons de son choix, sans se transformer en chimiste. On peut utiliser du savon de Marseille (vérifiez son authenticité !) ou d'Alep en paillettes, ou du Melt and Pour (une base glycinée neutre). On les choisit bien entendu bio, pour être sûre de la qualité. Il suffira ensuite d'ajouter à cette base les ingrédients de son choix : parfums, colorants, exfoliants...

La recette de base

Il existe des centaines de formules différentes pour créer ses savons. Voici une recette de base à la fois douce et parfumée.

Pour réaliser six savonnettes moyennes, on commence par faire fondre au bain-marie 500 g de Melt and Pour. Dans un second récipient, on mélange 40 g de vitamine E (en parapharmacie), qui sert de conservateur, à 10 g d'huile essentielle au choix et 45 g d'huile d'amande douce. Il suffit ensuite d'incorporer le tout dans la base, de verser la préparation dans les moules et de laisser refroidir plusieurs heures. Poncer légèrement les savons démoulés les rendra parfaits !

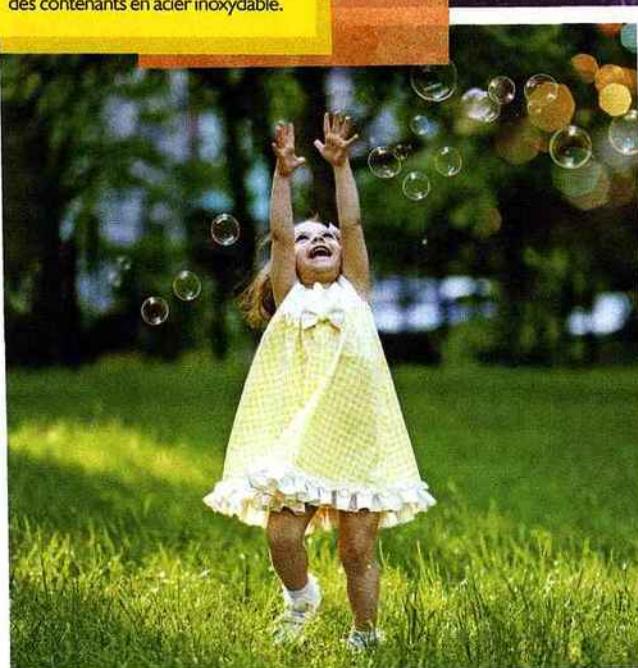
Pour varier les plaisirs

C'est tout l'intérêt du home made : jouer avec les envies et l'imagination. Pour un savon très nourrissant, on ajoute à la préparation du beurre de karité, du miel ou de l'aloé vera. Pour un exfoliant : du sucre ou de la poudre d'amande.

La chlorophylle et les épices permettent de donner de jolies couleurs aux créations ; les eaux florales et les huiles essentielles viennent les parfumer naturellement. On peut aussi incorporer des pétales de fleurs (rose, fleurs de lavande)... ■

Pour les puristes

Vous voulez vous lancer dans la saponification à froid ? Mieux vaut suivre les conseils avisés d'un spécialiste (pourquoi ne pas suivre un atelier) avant de se lancer. Mélanger de la soude avec de l'eau et de l'huile est une activité à risque. Attention aux explosions ! Il est en tout cas indispensable de se protéger la peau et les yeux, de respecter à la lettre les quantités et d'utiliser des contenants en acier inoxydable.





La cosmétologue de la famille, *c'est moi!*

Passer du simple soin basique aux fruits mixés à la réalisation de produits de beauté sophistiqués, naturels et sur mesure, c'est aujourd'hui possible. À la clé, des économies, le respect de son épiderme et de l'environnement. Par Juliette Romance

Vous imaginez voir trôner de jolis flacons remplis des soins que vous auriez fabriqués vous-même sur la tablette de la salle de bain ? Cela ne relève pas du rêve. Même si, lorsque l'on a l'exigence de vouloir le meilleur pour sa peau, et non un simple mélange fait dans un bol

en cuisine, il faut y consacrer du temps : pour connaître les ingrédients, apprendre à les marier pour répondre aux besoins spécifiques, savoir les transformer aussi... Car un soin antirides tout liquide ou un gel-douche qui ne mousse pas, ce n'est pas l'idéal. Alors devenir la cosmétologue de la famille,

c'est possible ? Oui répondent nos expertes d'Aroma-Zone* – aujourd'hui le site de référence pour se lancer dans la cosméto home-made – Marie-Laure Ribes, technicienne en formulation cosmétique et Émilie Jolibois, expert en matières premières cosmétiques.

*www.aroma-zone.com

Faire ses produits soi-même, c'est moins cher ou c'est plus sûr?

Les deux ! Il est plus avantageux de réaliser ses cosmétiques soi-même que de les acheter dans le commerce. En moyenne, le prix de revient est de 2 à 3 euros pour un soin visage ou corps, et les flacons sont réutilisables. C'est aussi plus écologique !

Faire ses propres cosmétiques, c'est connaître et contrôler précisément la composition de ses préparations. Cela permet de vraiment adapter ses soins aux besoins de sa peau, mais aussi d'éviter les ingrédients potentiellement nocifs.

Lorsque l'on surfe sur votre site, on est vite noyée parmi la multiplicité des ingrédients et des techniques...

Peut-on maîtriser rapidement les secrets de la cosméto maison?

La cosmétique maison reste très ludique et facile à faire. Nos fiches techniques sont précisément là pour apporter à l'amateur les connaissances nécessaires. Nous proposons des fiches savoir-faire ainsi que des dossiers thématiques souvent associés à des vidéos pour faciliter la mise en œuvre.

Vous commercialisez toute une gamme de matériel «de laboratoire», quels sont les précautions de base à adopter et l'équipement à avoir pour réaliser ses produits?

Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse sont très sensibles aux pollutions par des bactéries et des champignons. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la confection des préparations cosmétiques maison contenant de l'eau et/ou un hydrolat [eau distillée aromatisée, NDLR].

La confection de cosmétique nécessite parfois des chauffes importantes lors de certaines phases ou pour certaines matières premières. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé



La seule limite ? L'imagination !

On trouve aujourd'hui en vente des centaines d'ingrédients issus de plantes, fruits, fleurs et autres sources de bienfaits naturels... Huiles essentielles bien sûr, mais aussi des actifs tels le lait de jument ou d'ânesse, l'acide hyaluronique (naturel), le gel d'aloë vera, le collagène et le silicone végétaux, les protéines de soie, le miel, les algues, la caféine... Associés à des bases neutres, crème, cire, gomme, base lavante, gel, tout devient possible pour la réalisation des soins les plus glamour.

Même la fabrication de produits de maquillage est à portée de main. Difficile de ne pas devenir accro...

de porter gants et lunettes de protection. Vos ingrédients et produits finis doivent être soigneusement étiquetés et tenus hors de portée des enfants. Certains ingrédients peuvent être allergisants : faites toujours un test préalable de 48 heures dans le pli du coude pour vérifier qu'aucune réaction n'apparaît avant d'utiliser vos produits.

Quels conseils donner aux débutantes?

Les coffrets AZ-Box sont vraiment adaptés pour tous. On peut également regarder nos vidéos explicatives, qui vont d'ici peu se multiplier. Informez-vous également grâce à nos fiches techniques, il est en effet nécessaire de bien connaître les matières premières pour être une bonne formatrice. Et puis écrivez-nous si nécessaire pour nous poser vos éventuelles questions.

Peut-on passer de la cosmétique familiale à la vente de cosmétiques?

Il y a un fossé, car la vente implique de se conformer à de très nombreuses exigences réglementaires, tant européennes que nationales. Il faut en outre avoir validé un cursus de 5 années d'études au moins en chimie. Nous conseillons donc à toute personne voulant commercialiser des produits cosmétiques de se renseigner auprès des autorités compétentes pour davantage d'informations. ■



J'offre le meilleur à mes enfants

De nombreux produits naturels (bio!) sont tolérés par les peaux des plus jeunes. Une bonne raison de se lancer dans la fabrication de recettes maison très douces, avec toutes les précautions requises. Par Floriane Marechal

Soigner les petits bobos

Rien de tel qu'un baume réparateur pour les petits problèmes de peau: eczéma, irritations, plaques ou boutons...

- ✓ 2c. à soupe de beurre de karité (www.natureetdecouvertes.com)
- ✓ 1c. à café de miel
- ✓ 2c. à soupe d'huile de jojoba + ½c. à café d'huile de germe de blé (www.melvita.fr)

Mélangez le tout et appliquez sur la zone enflammée.

Traiter l'érythème

Confectionnez votre propre liniment oléocalcaire (le mélange de nettoyage des tout-petits) pour prendre soin des fesses de votre bébé.

Pour un flacon de 200 ml:

- ✓ 100 ml d'huile d'olive
- ✓ 100 ml d'eau de chaux (en pharmacie)

Versez les deux liquides dans un mixeur et faites tourner jusqu'à ce que les deux produits se mélangent en une émulsion. Vous pouvez rajouter des actifs apaisants (aloe vera ou calendula). Déposez ensuite le produit sur un coton.

Favoriser l'endormissement

Votre bébé pleure à l'heure du coucher? Aidez-le à trouver un sommeil apaisé avec une brume relaxante.

Pour un flacon de 200 ml:

- ✓ 200 ml d'eau
- ✓ 2c. à café d'eau florale de camomille (www.mademoiselle-bio.com)

Versez dans un vaporisateur et faites une à deux pulvérisations dans la chambre avant le coucher. (Veillez à ne pas utiliser d'huiles essentielles pour les enfants de moins de 3 ans)

Soyez vigilantes

Faire soi-même ses recettes pour bébé nécessite une attention toute particulière. Lavez-vous soigneusement les mains au préalable. Désinfectez ustensiles et contenants utilisés et conservez le produit au frais. Avant toute utilisation, testez un soupçon de votre création dans le pli du coude du petit puis vérifiez l'absence de réaction durant 48 heures avant de l'adopter.

Apaiser les rougeurs

Des rougeurs? Massez la peau irritée pour l'apaiser et la protéger.

Pour un flacon de 75 ml:

- ✓ 50 ml de macérat huileux de calendula (www.aroma-zone.com)
- ✓ 20 ml d'eau de fleur d'oranger
- ✓ 1c. à café de cire d'abeille (www.bebe-au-naturel.com)

Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile de calendula au bain-marie. Dans un autre récipient, chauffez l'eau de fleur d'oranger à feu très doux. Une fois chaude, hors du feu, fouettez les liquides ensemble, le mélange doit être homogène. Faites refroidir au réfrigérateur. Conservez au frais 1 mois au maximum. ■





Cheveux

à chaque problème son soin frais

Pour la chevelure aussi, il y a des ingrédients miracles et 100% naturels. Il suffit de les choisir en fonction de la nature et des besoins de ses cheveux. Puis on les adopte, on en use et on en abuse! Par Marie Gabet

Assouplir les cheveux secs

L'incontournable, c'est l'œuf, connu pour ses propriétés ultra nourrissantes. Trois jaunes d'œufs (bio) battus étalés sur l'ensemble des cheveux et rincés à l'eau claire suffisent à hydrater durablement et redonner de la brillance.

Équilibrer la nature

Sur des cheveux à tendance grasse, rien de tel que le rhassoul (à déguster dans les boutiques bio, herboristeries ou sur Internet). C'est une argile naturelle, extraite au Maroc, qui absorbe le gras et les impuretés. On mélange donc une poignée de rhassoul avec un peu d'eau tiède, le jus d'un citron, 1 cuillerée à soupe de henné non coloré et 3 d'eau de rose. Une fois la préparation onctueuse, on l'utilise comme un shampoing classique. Bluffant!

Chasser les pellicules

Rien de tel qu'un shampoing à base d'œuf et d'huile d'olive pour

éradiquer les indésirables. Quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé (purifiante), de thym et romarin (antiseptique et cicatrisant) complètent le mélange. On élimine ensuite les résidus avec un shampoing très doux.

S'armer contre les fourches et la casse

Pour éviter la tignasse version botte de paille, il faut nourrir les cheveux de l'intérieur. On commence par mixer 5 cuillerées à soupe de miel avec la même quantité d'huile d'olive. Une demi-heure de pose sur l'ensemble de la chevelure et il n'y a plus qu'à rincer. À renouveler une fois par semaine en cure d'un mois.

Booster la brillance

En cas de cheveux ternes, on sort les armes fatales : 1 cuillerée à soupe d'huile d'argan, mélangée à 1 d'huile de ricin et 1 de jojoba suffisent. On laisse poser 20 minutes avant le shampoing et la chevelure retrouve de l'éclat.

Un peu de patience...

Quel que soit le soin utilisé, on n'hésite pas à masser longuement le cuir chevelu, et surtout, à s'armer de patience pour bien respecter le temps de pose. Bénéfice réduit dans le cas contraire!

L'idée à suivre

« Quand mes cheveux sont vraiment secs, je les masse avec de l'huile d'argan, mèche par mèche, et je les couvre avec une serviette humide chauffée au micro-ondes. Je patiente 2 heures puis je lave. C'est royal. » Ludivine, 27 ans, Seillans.

10 réponses douces à nos maux quotidiens

Un bon mélange de plantes ou un geste efficace: des recettes très simples peuvent soulager les troubles bénins. Bien entendu, si les symptômes persistent... consultez votre médecin. Par Agnès Rogelet

Je me suis légèrement brûlée

Adoptez la règle des trois 15: placez la zone atteinte sous un jet d'eau à 15 °C, à 15 cm de sa source et durant 15 minutes. Si la surface est modeste, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavande aspic tous les quarts d'heure pendant une heure, puis trois fois par jour. La médecine ayurvédique recommande aussi d'étaler de la noix de coco râpée et d'éviter les saveurs piquantes lors des repas.

Je me sens ballonnée

Lors d'un repas vite pris, vous avez avalé de l'air! Prenez la bien nommée posture de « libération des vents », issue du yoga: allongée jambes fléchies et pieds au sol, expirez en saisissant le genou droit des deux mains et en l'amenant à la

poitrine. À l'expiration suivante, pressez-le le temps de 3 respirations amples. Puis, amenez aussi la tête vers le genou. Tenez sur 3 respirations. Relâchez et changez de jambe. Autre solution: une tisane d'anis étoilé (badiane) ou de marjolaine à laisser infuser 10 minutes.

J'ai mal à la tête

Massez vos tempes en effectuant une dizaine de rotations circulaires avec les paumes des mains. Vous pouvez aussi déposer 2 gouttes d'HE de menthe poivrée ou de Fleurs de Bach chestnut bud (bourgeon de marronnier), elm (orme) ou larch (mélèze), y compris sur le front. Appliquez un cataplasme: utilisez un tissu trempé dans une infusion de menthe refroidie ou étalez une pâte mixant eau tiède et poudre de gingembre.

Mes règles sont douloureuses

Et si vous essayiez la magnétothérapie? Posez sur le ventre, des aimants ayant un champ de contact compris entre 1500 et 3000 gauss (on les trouve sur Aurismagnetic.com), face nord (rouge) à droite. Pour fluidifier le sang, buvez de l'eau aimantée: laissez un aimant de 75 x 100 x 20 mm sous une bouteille de Cristalline ou de Volvic et un autre sur le goulot durant une bonne heure. Efficaces aussi, de légères rotations sur le point d'acupuncture « pôle du milieu », situé au-dessus de l'os pubien. À stimuler une ou deux fois par jour pendant 3 à 5 minutes.

J'ai les jambes lourdes

Vive le froid! Version ayurveda: trempez deux linges dans l'eau glacée, enveloppez vos jambes et couvrez-vous le haut du corps. Ou





Doucement sur l'huile !

Les huiles essentielles (HE) sont puissantes. À bannir si vous êtes enceinte ou allaitez et pour un enfant de moins de 6 ans. Voyez un expert en aromathérapie en cas de traitement en cours. Et gare au surdosage.

À lire

« Mon atelier d'aroma », de Jean Charles Sommerard, éd. Marabout, 10,90€.

« Les Huiles essentielles pour les nuls », d'Elske Miles, éd. First, 22,95€.

« Découvrez les huiles essentielles », de Danièle Festy, éd. Leduc.S, 20€.

méthode Kneipp: dirigez de biais et à 15 cm de la peau, un doux jet d'eau à 10 à 15 °C. Allez de la face interne du pied jusqu'au genou et redescendez par l'extérieur. Puis, arrosez le côté postérieur (mollet) et antérieur (tibia). Minimum 10 secondes sur chaque face. Sinon, faites la chandelle (jambes en l'air) et buvez des tisanes de ginkgo biloba.

Au secours, mes lombaires!

Inclinez-vous à 90°, jambes tendues et mains posées sur un meuble. Poussez les bras vers l'avant et les fesses vers l'arrière. Respirez amplement en remplissant d'air la zone lombaire, et retenez votre souffle quelques instants. Autre remède: posez 3 gouttes d'HE de gaulthérie



au creux du dos et massez-vous délicatement.

Je souffre d'insomnie

Respirez un mouchoir imbibé de 3 gouttes d'HE de mandarine ou de lavandin. Ou diffusez 1 heure avant le coucher, un mélange à parts égales d'HE de mandarine, de ravintsara et d'oranger amer. Vous pouvez aussi en verser 5 gouttes additionnées à 1 cuillerée à café de « base pour le bain » (en pharmacie spécialisée) dans une baignoire déjà remplie d'eau chaude. Ou prendre 4 gouttes sur la langue d'elixir floral de white chestnut (marronnier blanc), cerato (plumbago) ou water violet (violette d'eau), quatre fois par jour. Et méditez: se concentrer sur sa respiration chasse les ruminations!

J'ai mal aux dents

Stimulez le méridien de l'estomac! Massez 3 à 5 minutes le point situé sous le rebord de chaque orbite oculaire. On connaît aussi les vertus du clou de girofle posé sur la dent endolorie. En massage, versez 1 goutte d'HE de giroflier sur un Coton tige ou le doigt, et badigeonnez-en la dent, trois à cinq fois par jour. Essayez aussi le gargarisme d'eau tiède légèrement salée.

Aïe, une crampe au mollet

Premiers réflexes: boire de l'eau et chauffer le muscle. Prenez un bain additionné de gros sel marin non raffiné ou d'argile verte (aussi salubre en cataplasme). Massez-vous de la cheville à l'arrière du genou avec de l'huile d'arnica (Weleda). Puis, assis au sol, tendez doucement la jambe en écartant les orteils vers vous 10 secondes, plusieurs fois.

J'ai les yeux fatigués

Placez des disques à démaquiller imbibés d'eau de bleuet sur vos paupières fermées. Ou frictionnez vos mains pour les chauffer et posez-les en forme de coupe sur vos yeux clos. Les exercices de yoga des yeux ont aussi fait leurs preuves. Exemple: fixez et éloignez lentement un crayon à hauteur de l'œil une vingtaine de fois ou suivez du regard un grand cercle imaginaire sans bouger la tête. ■





Nettoyage

Je passe (vraiment) au vert

Nul besoin d'un diplôme de chimie pour créer soi-même ses produits ménagers. Moins nocifs pour la santé et efficaces si l'on y met tout ce qu'il faut, ils représentent aussi 90% d'économies! Convaincue? On y va... Par Floriane Marechal

Je lave mon linge sale

✓ Même si l'on a quelque réticence, parce que l'on est accro à sa marque et son parfum, il faut tester ce mélange, simple à réaliser, et aussi efficace si l'on traite les tâches au préalable.

- 150g de savon de Marseille râpé (ou savon noir liquide)
- 100g de cristaux de soude dilués dans 50cl d'eau froide
- 5c. à soupe bombées de bicarbonate de soude

Faites bouillir 3l d'eau puis ajoutez les ingrédients, mélangez sans cesse sur feu doux pendant 5 minutes et laissez refroidir. Enfin, parfumez la lessive avec 20 gouttes d'huile essentielle. Patientez 48 heures avant utilisation et remuez avant chaque usage. Un verre moyen suffit pour un lavage.

✓ Pour le linge blanc, ajoutez (dans le bac à lessive), 2c. à soupe de percarbonate de sodium.

✓ En ajoutant 2 balles de tennis ordinaires dans le tambour, vous améliorez l'efficacité du lavage.

✓ Le parfum de la lessive maison est éphémère. Si vous voulez du linge parfumé, remplissez le réservoir du fer à repasser avec cette solution :

- 1l d'eau déminéralisée
- 5cl d'eau florale de rose, de jasmin, ou de lavande
- 2c. à soupe d'alcool à 90°

Liquide vaisselle

Difficulté : **

- ✓ 1 savon de Marseille râpé
 - ✓ 1c. à café de bicarbonate de soude
 - ✓ 1c. à soupe de cristaux de soude (GMS et magasins de bricolage)
 - ✓ 1c. à soupe de vinaigre blanc
 - ✓ 10 gouttes d'huile essentielle (HE)
- Dissolvez le savon dans 30cl d'eau bouillante puis ajoutez le bicarbonate, le vinaigre et les cristaux de soude. Mélangez. Versez la préparation dans un récipient adapté, incorporez l'huile essentielle et remuez.

Nettoyant pour sol

Difficulté : *

- (Carrelage, plancher vitrifié, lino)
- ✓ 2c. à soupe de savon noir liquide

✓ 30 gouttes d'huile essentielle (arbre à thé, lavande)
Diluez le savon dans 2 l d'eau et ajoutez-y l'huile essentielle pour donner une bonne odeur à votre intérieur. Utilisez 2 bouchons dans 3 litres d'eau et une serpillière microfibre.

Détachant

Difficulté: ★★★

- ✓ 35 g de cristaux de soude
- ✓ 17 g de bicarbonate de soude
- ✓ 8 g de sodium coco sulfate
- ✓ 35 g de vinaigre blanc
- ✓ 20 g d'huile de ricin sulfatée
- ✓ 5 g de glycérine
- ✓ 3 g de benzyl alcohol

Chauffez 20 cl d'eau au bain-marie et incorporez le sodium coco sulfate. Laissez fondre en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez la glycérine, l'huile de ricin, mélangez. Versez le vinaigre et remuez puis incorporez progressivement le bicarbonate. Versez les cristaux de soude, mélangez et enfin ajoutez le benzyl alcohol, un conservateur qui vous permettra d'utiliser le produit pendant 6 mois.

Solution anticalcaire

Difficulté: ★

- ✓ 1 poignée de gros sel
 - ✓ 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- Versez le sel et le vinaigre dans 1 l d'eau tiède. Mélangez bien afin

de dissoudre le sel. Frottez les surfaces et laissez agir 30 minutes avant de rincer. Pour les zones très entartrées, utilisez du vinaigre pur.

Déboucheur

Difficulté: ★

- 200 g de bicarbonate de soude
- 200 g de sel
- 15 cl de vinaigre blanc

Mélangez le tout puis versez dans les canalisations. Après 20 minutes, versez un seau d'eau bouillante.

Produit lave-vitres

Difficulté: ★

- ✓ 40 cl de vinaigre blanc
- ✓ 5 gouttes d'huiles essentielles

Versez 10 cl d'eau et les ingrédients dans un vaporisateur et mélangez soigneusement. Remuez avant chaque usage. Rassurez-vous, l'odeur du vinaigre est éphémère!

Et les tapis?

Pour assainir, désodoriser et raviver les couleurs des tapis ou des moquettes, saupoudrez-les de sel fin, brossez puis passez l'aspirateur. Pour redresser les poils écrasés par les pieds de meuble, branchez le fer et pulvérisez quelques jets de vapeur (sans poser le fer!) et brossez en douceur. Pour les petites tâches incrustées, utilisez de la terre de Sommières, idéale aussi sur toutes les surfaces fragiles (cuir, marbre). On la laisse agir plusieurs heures. ■

Le + de l'expert

Nathalie Boisseau, créatrice d'Esprit Cabane*, se consacre à l'écologie pratique. Son livre «Le ménage au naturel» donne toutes les clés pour délaissier sans regret les produits industriels.**

Quel intérêt y a-t-il à faire ses produits ménagers?

Les avantages sont très nombreux: les risques domestiques sont nuls, les polluants disparaissent, on divise par dix le coût des produits, et cela sans perdre en efficacité. On peut ajouter le fait de ne pas avoir à transporter les bidons de lessive par exemple. Si l'on habite en étage, ce n'est pas anodin!

Où trouver les matières premières?

Depuis la disparition des drogueries, l'offre est complètement éclatée: une partie en grande surface, une autre en magasin de bricolage... Réunir tous les ingrédients est un peu compliqué au début.

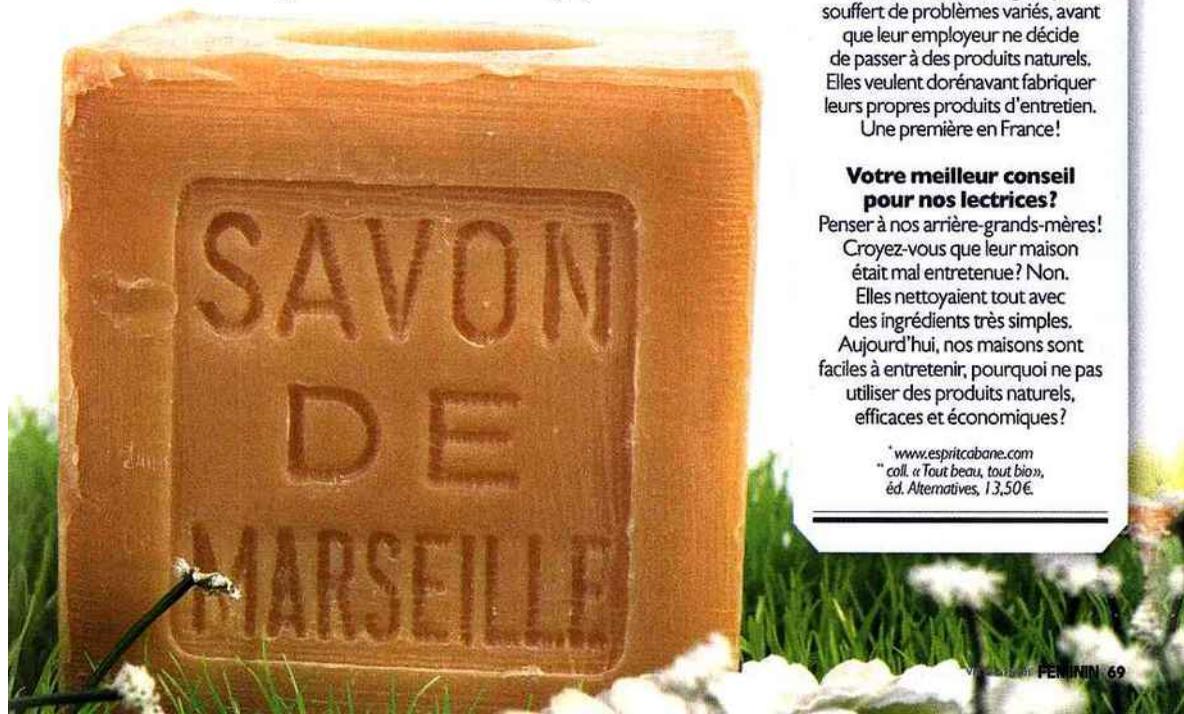
On dit souvent que les produits ménagers classiques sont aujourd'hui sans danger...

Les produits industriels sont loin d'être sans danger. Je vais travailler prochainement avec une équipe d'entretien de locaux professionnels. Ces femmes ont longtemps souffert de problèmes variés, avant que leur employeur ne décide de passer à des produits naturels. Elles veulent dorénavant fabriquer leurs propres produits d'entretien. Une première en France!

Votre meilleur conseil pour nos lectrices?

Penser à nos arrière-grands-mères! Croyez-vous que leur maison était mal entretenue? Non. Elles nettoyaient tout avec des ingrédients très simples. Aujourd'hui, nos maisons sont faciles à entretenir, pourquoi ne pas utiliser des produits naturels, efficaces et économiques?

* www.espritchabane.com
** coll. «Tout beau, tout bio», éd. Alternatives, 13,50€.



Le bon entretien des coins et recoins

Il y a certaines parties de la maison à maintenir très propres afin d'éviter contamination ou allergies. Faites-le naturellement... Par France Vincennes

Le réfrigérateur

Efforcez-vous de ranger l'intérieur afin de le laver facilement. Faites un nettoyage de fond au moins tous les quinze jours.

Les parois intérieures et les tablettes se lavent avec un mélange composé de 50cl d'eau et de 3 cuillerées à café de bicarbonate. Pour les parties en verre, utilisez du vinaigre blanc.

Pour l'extérieur : mélangez quelques gouttes de liquide vaisselle à 10 cl de vinaigre blanc et autant d'eau. Rincez avec de l'eau

additionnée de jus de citron pour le blanchir.

Le four

Plutôt que de le décaper à grands coups de produit toxique et d'huile de coude, versez de l'eau bouillante sur le fond s'il y a des graisses incrustées afin de les ramollir. Fermez la porte pour 1 heure. Nettoyez avec une éponge imbibée de savon noir. Rincez soigneusement et recommencez tant qu'il reste des traces. Ensuite



L'idée à suivre

«J'ai suivi un conseil que j'avais lu pour entretenir les canalisations et c'est génial! Je fais des glaçons de vinaigre blanc et j'en pose un par semaine sur les évacuations du lavabo, de la douche et de l'évier. Ça traite, ça désodorise et je ne m'occupe de rien!»

Léa, 26 ans.

entretenez-le régulièrement en passant l'éponge après chaque usage.

Les placards et étagères

Utilisez un mélange vinaigre/eau à proportion égale, sauf sur le bois. Pour celui-ci, dépoussiérez avec un chiffon puis nettoyez avec une éponge humide et du savon noir fortement dilué. Terminez par un bon cirage qui préserve des tâches et des insectes.

Le matelas

Solution radicale pour éliminer les indésirables (acariens, champignons) : la vapeur haute température. Si vous n'en avez pas, louez un nettoyeur-vapeur et passez-le sur les deux faces. On peut aussi saupoudrer le matelas de terre de Sommières puis aspirer après 20 minutes. Passez l'aspirateur deux fois par mois sur le matelas.

La baignoire et la douche

Mélangez 1 l d'eau, 50 cl de vinaigre blanc et 5 cuillerées à soupe de bicarbonate. Nettoyez parois et sol avec cette solution puis rincez.

Pour les joints, préparez une pâte avec du bicarbonate de soude ou du gros sel additionné de jus de citron (blanchissant). Étalez sur les joints et patientez 15 minutes avant de frotter. Rincez longuement.

Enfin, nettoyez la robinetterie avec du vinaigre blanc pur avant de rincer soigneusement. ■

Ma maison sent toujours bon

Trouver d'autres solutions que les désodorisants industriels pour parfumer son intérieur, c'est tout bénéf. D'abord parce que c'est moins cher, ensuite parce que c'est plus sain. Par Floriane Chaumont



J'utilise les huiles essentielles

À choisir avec soin* : si certaines ont des vertus assainissantes et sont bonnes à « respirer », ce n'est pas le cas pour d'autres, qui peuvent provoquer allergies ou irritations. Utilisez un diffuseur (qui ne chauffe pas ou peu) et non un brûle-parfum, dont la température élevée dénature les huiles. Et ne le laissez pas fonctionner plus de 10 minutes dans une pièce (5 minutes dans une chambre d'enfant).

Je compose des pots-pourris

À la fois esthétiques et efficaces, ils nécessitent un peu de recherche et de temps. Ils parfument mieux les petites pièces et particulièrement les pièces humides (salle de bains).

La collecte à faire :

- ✓ des morceaux de pierre ponce ou de pierre volcanique
- ✓ des coquillages
- ✓ des écorces



- ✓ des cailloux calcaires ou des éclats de marbre
- ✓ des galets poreux
- ✓ des fleurs, fruits, plantes séchés
- ✓ 10 gouttes d'huile essentielle

On enferme tout ce qui va composer le pot-pourri dans un contenant hermétique pendant 1 nuit (opération à renouveler chaque mois) puis on verse dans une ou deux jolies coupes assez ouvertes pour que le parfum se diffuse.

Je crée des sachets parfumés

Bien sûr il y a la lavande, idéale dans les placards car elle éloigne les mites. Mais on peut ne pas apprécier son parfum. Il faut alors varier la composition du garnissage des petits sachets en tissu. Ajoutez des pétales de roses, des écorces de fruits, des fleurs d'oranger, un demi-bâton de vanille, un mélange d'épices et de fleurs, un bâton d'encens, des fruits secs, des branches de romarin ou de thym, des feuilles de menthe... tout est possible!

Et les bougies parfumées ?

Tout comme l'encens ou le papier d'Arménie, les bougies parfumées ne sont pas exemptes de danger pour la santé. On peut en fabriquer soi-même, à base de cire d'abeilles ou de cire de soja et d'huile essentielle pour le parfum, mais la chaleur altère la qualité de l'huile. Il est donc déconseillé de les laisser brûler trop longtemps. Dans tous les cas, mieux vaut se tourner vers une solution « à froid » pour désodoriser son intérieur.

SOS toilettes

Un haut lieu d'odeurs à combattre ! Placez simplement un bocal rempli de bicarbonate de soude ou d'argile verte (à changer une fois par mois) parfumé de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle chaque semaine : thym, citron, menthe, mandarine. Vous pouvez aussi, si vous ne craignez pas l'odeur des clous de girofle, en planter 20 sur une petite orange (ils l'empêcheront de pourrir) et la suspendre. Ponctuellement, vous pouvez aussi faire bouillir 10 cl de vinaigre blanc dans 30 cl d'eau et placer le liquide chaud dans les toilettes jusqu'à refroidissement.

L'idée à suivre

« Quand je passe l'aspirateur, je mets un bout de coton imbibé d'eau de fleur d'oranger (ou parfois de mon parfum) dans le sac. Vous pouvez le placer dans le filtre. Il diffuse une bonne odeur dans toute la maison! »

Cassie, 36 ans, Lille.

* À lire : « Les huiles essentielles, c'est malin », de Danièle Festy et Catherine Dupin, éd. Leduc.S., 15 €.