parents.fr

PARENTS

Juin 2017

NOUVELLE FORMULE

INTELLIGENCE 0-6 ANS

Votre bébé est un génie !

» *Laissez-le vous étonner*

- ✓ **Dès la naissance,** un cerveau aux capacités exceptionnelles
- ✓ Reconnaître **les différentes intelligences** et les stimuler
- ✓ **Et s'il était surdoué ?** les signes à repérer

CRÈCHE, BABY-SITTER, ASS'MAT'...

Faites le test et trouvez le mode de garde qui vous va !

ALIMENTATION

Comment éviter ***les perturbateurs endocriniens***

COACHING

RETOUR À LA MAISON

Les premières 48 heures avec bébé, ça se prépare !

Soigner ses otites à répétition

Enceinte

- ***Nausées*** *10 conseils pour s'en sortir*
- ***Vos produits*** *de beauté faits maison*

TÉMOIGNAGES

"Mon fils est en plein Œdipe !"

M 02322 - 570 - F: 2,90 € - RD

PARENTS
Périodicité : Mensuel
OJD : 202310

Date : JUIN 17
Page de l'article : p.86-88
Journaliste : Ariane Lefebvre

MA BULLE/Beauté

Le boom des produits *faits maison !*

Ludiques, créatifs, certifiés bio et économiques, **les cosmétiques faits maison ont le vent en poupe.** Ils ont leur salon, leur nom de code (DIY), leurs ateliers, leurs blogs et même leur salon. Quand on est enceinte, ça permet de contrôler ce qu'on applique sur sa peau. Alors, à vos ustensiles... partez !

Nettoyer, hydrater, nourrir sa peau ou ses cheveux... La plupart des basiques de l'hygiène et du soin visage, corps et cheveux sont simples à réaliser depuis que l'on trouve des bases neutres (à personnaliser, mais vous pouvez aussi les utiliser pures) et des kits clés en mains. Parmi les nouveautés prêtes à l'emploi, il existe même des bases pour vernis à ongles auxquelles vous n'avez plus qu'à ajouter pigments végétaux, nacres, paillettes... ou des éco-dissolvants à parfumer (les deux chez Aroma-Zone). Toutes ces bases de grande qualité sont un rêve pour les plus inexpérimentées (ou paresseuses !) qui ne veulent pas s'inscrire dans un atelier.
A vous les shampooings, gels douche, démaquillants, eaux micellaires, crèmes et gommages visage ou corps, baumes lèvres, masques visage ou cheveux, crèmes mains, pieds... à customiser à votre guise (actifs, parfums, textures...). Quant aux kits, ils permettent d'être

Tous droits réservés à l'éditeur

PARENTS
Périodicité : Mensuel
OJD : 202310

Date : JUIN 17
Page de l'article : p.86-88
Journaliste : Ariane Lefebvre

VIVE LES KITS !

Kit Après-Shampooing lissant, démêlant et nourrissant, My Cosmetik, 250 ml, 22,30 €.
Pack Do It Yourself Huile de Massage anti-cernes, anti-poches, L'Atelier des plantes, 64,90 €.
Vous pouvez aussi l'acheter tout fait : **Roll-on anti-cernes, anti-poches bio, 10 ml, 10,90 €.**

un peu plus "l'artisane de sa beauté" en proposant tout le matériel nécessaire à la confection de votre soin : huiles essentielles, huiles végétales, conditionnements, pipette graduée, pour réaliser un produit qui durera six mois. Vous pouvez aussi tester le produit fini (la plupart des marques de DIY le proposent) avant d'investir dans le kit. Les produits plus complexes à réaliser (en règle générale, ceux qui nécessitent au moins deux phases et un temps de cuisson) exigent patience et rigueur, notamment concernant les règles d'hygiène et de conservation. On ne s'improvise pas formulateur si facilement ! Mais au final, vous obtiendrez à peu de frais un produit adapté à vos besoins, à la saison et à vos envies, dont vous aurez rigoureusement contrôlé la composition. Nous vous recommandons vivement la première fois de vous inscrire à un atelier pour maîtriser les techniques

Attention, au bout de 6 mois, c'est périmé !

3 recettes *spécial grossesse*

La cire pour une épilation orientale

Mélangez le jus d'un citron bio, 4 cuil. à soupe de sucre en poudre, 2 cuil. à soupe de miel d'acacia bio et autant d'eau. Portez à feux doux jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Laissez refroidir quelques instants, déposez sur une surface plane, puis pétrissez la pâte et confectionnez des boules. Roulez-les dans le sens des poils (de haut en bas) en mouvements continus sur la zone à épiler, en tirant bien la peau. Retirez d'un geste vif et précis, dans le sens contraire des poils.

Le baume fondant anti-vergetures au karité

Recette tirée du Grand Guide de L'Aromathérapie et des Soins Beauté Naturels d'Aude Maillard pour Aroma-Zone, éditions J'ai Lu.

Recette pour 100 ml de baume, conservation 6 mois. 6 cuil. à soupe de beurre de karité, 1 cuil. à soupe d'huile végétale d'avocat, 1 cuil. à soupe d'huile végétale de germes de blé, 1 cuil. à soupe d'huile végétale de rose musquée. Triturez le beurre de karité avec l'ensemble des huiles végétales dans un mortier, puis transférez le mélange dans un pot.

Le gommage pour réveiller l'éclat du visage

Mélangez 1 cuil. à café de miel fluide et 1 cuil. à café de poudre d'amande bio. Sur une peau propre, appliquez en commençant par la T-zone (front, nez, menton) et en étalant vers les côtés. Le miel forme un film collant. Travaillez-le du bout des doigts, pour stimuler la microcirculation, aspirer les toxines et décoller les cellules mortes. Effectuez des pressions "ventouses" rapides, comme si la peau brûlait, avec la pulpe des doigts, durant 5 minutes si votre peau est fine, 10 minutes si elle est épaisse. Rincez à l'eau tiède. Peaux délicates ou ayant des rougeurs s'abstenir.

©VOYAGERIX/ISTOCK, LUISAPUCCINI/FOTOLIA, ND700/FOTOLIA, PETER HERMES FURIAN/FOTOLIA, RICHAR VILLALON/FOTOLIA, UNPICT/FOTOLIA, SAM EDWARDS/GETTY IMAGES

» TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR **AVANT DE VOUS LANCER...**

- Tout DIY suppose de bien connaître son type de peau et ses besoins.
- Privilégiez les ingrédients de qualité alimentaire, la plupart du temps, ils sont également bons pour la peau. Utilisez-les rapidement.
- Si c'est votre première fois, réalisez une petite quantité à usage unique.
- Attention aux huiles essentielles (certaines sont interdites enceinte) photo-sensibilisantes (celles d'agrumes souvent). Tenez-les hors de portée des enfants et ne les appliquez jamais pures sur la peau ou les muqueuses.
- Etiquetez votre conditionnement avec la date de fabrication, le nom de la recette et la liste des ingrédients entrant dans la composition.
- Surveillez le moindre changement d'aspect ou d'odeur et n'hésitez pas, en cas de doute, à jeter la préparation.
- Respectez bien les règles de dilution des huiles essentielles : le dosage maximal recommandé pour un soin visage est de 0,5 % du poids total de votre préparation et pour un soin corps, vous pouvez aller jusqu'à 1 %.

Tous droits réservés à l'éditeur

PARENTS
Périodicité : Mensuel
OJD : 202310

Date : JUIN 17
Page de l'article : p.86-88
Journaliste : Ariane Lefebvre

de l'émulsion et de la conservation. Vous en repartirez toujours avec vos réalisations et vos recettes. Les ateliers d'Aroma-Zone sont une référence. Mais il en existe d'autres, notamment des spécifiques maternité (voir nos adresses ci-dessous). Si vous préférez la simplicité des produits universels, à vous les textures huiles visage, corps ou cheveux, ne nécessitant pas de conservateur. Nos préférées : l'huile de figue de Barbarie, l'huile de prune de Gascogne et l'huile de coco. Non comédogène, cette dernière peut faire office de démaquillant, baume à lèvres, crème hydratante, soin cheveux nourrissant... En l'associant à parts égales à du sucre roux, vous obtiendrez un parfait gommage corps. Ces huiles sont par ailleurs idéales si vous êtes enceinte car, du fait de leur parfum naturellement délicieux, vous n'aurez pas besoin de les parfumer en plus. Vous trouverez les huiles végétales dans la plupart des sites de DIY, ainsi que chez Melvita, So'Bio Etic, Emma Noël, Sephora... ●

ARIANE LE FEBVRE

ATELIERS ET ADRESSES DIY

Aroma-Zone propose, entre autres, des ateliers cosmétiques "Essentiel" ou "Vernis à Ongles" (1 heure, 19 € chaque). www.aroma-zone.com

Ateliers au naturel : uniquement des ateliers beauté, dont un Spécial Maternité (2 heures, 38 €). www.ateliersaunaturel.fr

Solinature propose des ateliers beauté à domicile, dont un maman/bébé (3 heures, 45 €). www.solinature.fr

Salon Créations & savoir-faire consacré au Do It Yourself, du 15 au 19 novembre 2017 (Paris-Porte de Versailles).

Centifolia www.centifoliabio.fr (pas d'atelier).

MyCosmetik www.mycosmetik.fr (pas d'atelier).

Joli'Essence www.joliessence.com (pas d'atelier).

LES BASES

• Lait Végétal neutre bio, Aroma-Zone, 30 ml, 2,90 €. • Gel Moussant neutre, Centifolia, 250 ml, 5,05 €. • Base pour huile de massage bio équitable, Emma Noël, 200 ml, 8,50 €. • Macérat Huileux de lierre bio amincissant et nourrissant, Centifolia, 100 ml, 13,10 €. • Base pour vernis à ongles, Aroma-Zone, 30 ml, 3,50 €. • Base Neutre pour masque capillaire bio, Aroma-Zone, 30 ml, 2,20 €. • Base végétale bio, Crème Neutre, Joli'Essence, 75 ml, 3,90 €.

Si vous êtes enceinte, choisissez une "recette" sans huiles essentielles !

LES HUILES

• Huile de coco, Vita Coco, 250 ml, 15 € (chez Sephora). • Huile de pépins de figue de Barbarie, Les Sens de Marrakech, 10 ml, 36 €. • Huile de carotte hâle naturel, Melvita, 50 ml, 12,40 €. • Huile de Prune de Gascogne bio, Aroma-Zone, 100 ml, 12,50 €.

» FEU ROUGE... DANS CERTAINS CAS !

Inutile de jouer les apprentis chimistes pour certains produits très techniques qui exigent temps et expertise, alors qu'ils ne sont pas trop chers. **C'est le cas des déodorants, des dentifrices ou des produits solaires.** Idem si vous avez un problème de peau (acné, eczéma, dermatite atopique, taches pigmentaires...), cédez la place aux pros. Le maquillage, est complexe à réaliser. Mieux vaut s'abstenir aussi pour les parfums...

©ANNA-OK/FOTOLIA

Tous droits réservés à l'éditeur