

# Masques et soins pour notre visage

Après les masques pour nos cheveux notre visage nous a avoué sa jalousie alors voici quelques recettes pour prendre soin de soi et de son visage ... pour avoir un teint lumineux lorsque nous pourrions nous revoir !!

## 1. Les gommages

→ Je vous partage mon gommage préféré : **Gommage au marc de Café**

Tout d'abord commencez par vous faire couler un bon café !! Une fois que vous vous êtes fait du café prenez le temps de le boire :)

Ensuite je vous invite à récupérer le marc du café c'est-à-dire la poudre du café qui est resté dans le filtre (ou dans la dosette/capsule pour ceux qui ont une machine à dosettes/capsules...).

Pour hydrater un peu votre peau, pour ne pas l'abîmer voir la décaper, je vous invite à mettre le marc de café dans un peu d'huile (huile d'olive, de tournesol, ... celle que vous avez chez vous). Pour ma part j'ai une petite préférence pour l'huile d'olive qui a de nombreuses vertus et bienfaits pour le corps.

Une fois ce mélange préparé ... vous êtes prêt-e pour faire votre gommage.

Pour cela il vous suffit de l'appliquer sur votre visage (il fonctionne très bien pour le corps et la peau d'orange aussi !! ) et de frotter.

Attention toute fois de ne pas frotter trop fort n'allez pas vous faire mal !

Laissez poser quelques minutes pour laisser le temps à la caféine de faire son effet puis rincez.

Ce gommage est mon préféré pour 3 raisons :

1, il permet de ne pas gaspiller (anti-gaspillage et réutilisation )

2, ensuite il est très économique

3, et enfin il est 2 en 1 ! Et oui le grain de café permet de gratter et enlever les impuretés et de déboucher les pores de notre peau mais aussi de les « re »tonifier ainsi que nos cellules grâce à la caféine.

Puis en bonus ... j'adore boire du café !!

**Une alternative :** Pour celles et ceux qui ne boivent pas de café et/ou qui veulent changer de temps en temps je vous propose de faire la même recette en remplaçant le café par du thé !!

La théine aura des effets similaires sur notre corps.

Vous pourrez alors utiliser les feuilles de thé de votre sachet de thé ou du thé en vrac après l'avoir fait infuser et en avoir bu une tasse. On garde les mêmes plaisirs.

Par contre je vous avoue ne l'avoir encore jamais utilisé avec du chocolat chaud ... en général j'ai tout bu et il n'en reste plus :)



## 2. Les masques visages



### Masque visage hydratant

#### Ingrédients : peaux grasses

- 1 c. à soupe d'avocat, écrasé
- 1 cuillère à café de miel
- 1 c. à thé de crème épaisse

Mélangez l'avocat, le miel et la crème épaisse jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Appliquez le masque sur le visage et le cou et laissez agir 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

### Masque visage pour les points noirs

#### Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de jus de citron



Dans un bol, mélangez énergiquement 2 blancs d'œuf et le jus de citron. Appliquez le masque sur tout le visage, laissez poser une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que le masque soit totalement dur et solide) avant de l'ôter doucement. Rincez votre visage à l'eau froide pour que vos pores se referment.

### Masque visage à l'aloé vera, aux milles vertus

#### Ingrédients :

- 2/3 cuillères à soupe de gel d'aloé vera
- quelques gouttes de jus de citron
- une pincée de farine de riz ou d'argile blanche

Mélangez les ingrédients ensemble dans un bol, appliquez la préparation sur le visage. Laissez poser 20 min et rincez à l'eau froide.



### Masque visage pour peaux grasses

#### Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à café de miel
- Avoine ou farine moulue

Battez ensemble le blanc d'œuf et le miel jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et un peu mousseux. Ajoutez de l'avoine ou de la farine moulue jusqu'à obtention d'une pâte. Appliquez sur le visage (en évitant le contour des yeux) et massez délicatement la peau en pâte. Laissez agir le masque pendant 10 minutes et retirez à l'eau tiède.



## Masque visage pour lutter contre l'acné et l'excès de sébum

### Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de jus de tomate
- 1 cuillère à soupe de levure de bière en poudre
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à café de jus de citron



Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Étalez la pâte doucement avec un pinceau de masque facial sur votre visage et votre cou, en évitant le contour des yeux. Laissez poser le masque pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède en séchant la peau à l'aide d'une serviette tiède.

## Masque visage pour les peaux sèches avec un effet anti-âge

### Ingrédients :

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de miel organique
- 1 cuillère à soupe de farine d'avoine
- eau minérale ou de source



Faites chauffer le miel jusqu'à ce qu'il devienne liquide (pas trop chaud!) en le mettant dans un petit bol en verre ou en métal qui est immergé dans l'eau chaude. Écrasez la banane, puis ajoutez le miel, la farine d'avoine et la crème, bien mélanger. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Massez et étalez la pâte doucement avec vos doigts sur votre visage et le cou nettoyés en évitant le contour des yeux.

Laissez poser le masque pendant 15 minutes.

Puis se laver avec de l'eau alternativement froide et chaude et terminer avec un peu de froid. Tapotez la peau avec une serviette propre. Enfin, appliquez une crème hydratante pour garder l'eau à l'intérieur de votre épiderme.

## Masque visage pour les peaux sensibles

### Ingrédients :

- 15 ml d'argile blanche
- 5 ml d'hydrolat aromatique de rose
- Un quart de cuillère à café de miel liquide
- 1,2 ml d'huile végétale de notre choix

Mélangez le tout dans un bol sur une peau propre, gommée si possible. Laissez poser 5 à 10 minutes, puis rincez.



## Masque visage purifiant pour un effet bonne mine

### Ingrédients :

- 2 c. à café d'argile verte
- 1 cuillère à café de miel
- 2 c. à café de lait ou d'eau

Mélangez le tout dans un bol et appliquez sur votre visage. Il faut une pâte épaisse, si besoin, rajoutez de l'eau. Laissez poser sur la peau 15 à 20 minutes et rincez délicatement à l'eau tiède. Ne laissez jamais sécher un masque à l'argile, si besoin, vaporisez un peu d'eau minérale ou d'hydrolat.



## 3. Les soins hydratants

### Crème hydratante pour le visage à base du miel:

**Le miel** a toujours été connu pour ses caractéristiques multiples et incomparables. Il est, en fait, utilisé comme une ressource cosmétique importante, car il contient de nombreux nutriments pour la peau: sels minéraux, vitamines A, b et c.

En fait, les bienfaits du miel sont nombreuses. C'est un composant nettoyant, adoucissant, purifiant, cicatrisant, apaisant, **hydratant**, Antioxydant et Anti-ride.

Alors, prenez soin de votre peau et donnez-lui pureté et fraîcheur grâce à cette recette simple et facile à appliquer.

Voici la composition ainsi que la méthode de préparation:

- 2 cuillères à soupe de **miel**
- 2 cuillères à café de lait entier.

Commencez à mixer tous les ingrédients dans un petit bol propre. Puis, nettoyez et séchez bien votre peau. Ensuite, appliquez votre crème directement sur le visage. Laissez le masque agir pendant **15 min**, enfin rincez avec de l'eau chaude puis à l'eau froide.



Vous voyez? C'est Simple! Seulement avec des ingrédients que vous pouvez trouver dans votre cuisine, le résultat est magnifique! **Peau douce, fraîche et bien hydratée.**



## Crème beurre de karité pour hydrater le visage fait maison:

Pour les *peaux sèches à très sèches*, le **beurre de karité** est le meilleur soin quotidien qui vous procure la *souplesse* et la *douceur* parfaite. Riche en vitamine A, E et F, ce produit nourrira votre peau en profondeur et vous procurera un sentiment de fraîcheur et de bien être.

Comment fabriquer votre crème? Voilà la recette:

- Une noisette de **beurre de karité bio** ( Quantité suffisante à appliquer sur le visage)
- Une quantité égale d'huile d'amande douce.
- Avec la même quantité de gel d'aloé vera.



Mélangez le tout dans un bol, puis déposez une fine couche sur votre peau. Après **20 min**, rincez abondamment votre visage. Vous remarquerez, ensuite, le résultat incroyable que vous obtiendrez.

## Crème à l'huile de Noix de Coco pour le visage: Une hydratation intense

L'**huile de noix de coco** est l'une des meilleures huiles naturelles contenant un pourcentage élevé d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Il a également une texture douce qui est facile à absorber sans laisser aucun effet gras sur la peau.

Vous trouverez ci-dessous une recette simple pour préparer une crème hydratante à l'huile de coco qui s'adapte à **tous les types de peau**.

La recette est simple et facile à préparer et ne prend que quelques minutes. Elle se compose des ingrédients suivants:

- 1/2 tasse **d'huile de noix de coco**
- Une cuillère à café d'huile de vitamine E (pour la conservation)
- 6 gouttes d'huile de lavande.

Dans un pot, mixez les composantes ensemble pour obtenir un mélange lisse et crémeux. Conservez le mélange dans une bouteille en verre au réfrigérateur.

Mettez la crème sur le visage. Vous pouvez l'utiliser jour et nuit pour obtenir la beauté et la douceur que vous souhaitez. C'est aussi efficace pour adoucir la peau des mains.



## Fabriquez votre crème hydratante avec de l'Aloe vera:



L'**Aloe vera**, est une plante fermentée appartenant à la famille des cactus. Elle contient un gel épais utilisé dans la fabrication des produits cosmétiques tels que les lotions pour le visage, les shampooings pour le corps et les **crèmes hydratantes**.

En effet, l'aloé vera contient beaucoup de vertus. C'est un composant qui aide à restaurer les cicatrices du visage, réduit les irritations de la peau, traite le problème de l'acné et des points noirs, soulage les brûlures de la peau, unifie la couleur du visage, réduit et combat les signes du vieillissement. Il est particulièrement utile pour les **peaux grasses**, car il nourrit, hydrate et élimine l'excès de graisse.

Passons à la recette. Vous aurez, alors, besoin de:

- 38 ml de gel d'**Aloe vera**.
- Une cuillère à soupe d'huile végétale  
En fait, c'est à vous de choisir l'huile végétale à utiliser selon la nature de votre peau. Vous pouvez, donc, utiliser l'huile d'amande douce pour les peaux sèches, ou le jojoba si vous avez la peau grasse ou mixte, ou d'argan si votre peau est mature.
- Vous pouvez ajouter 2 gouttes de vitamine E pour la conservation du produit.

Mélangez, ensuite, les ingrédients pour obtenir une texture crémeuse comme le mayonnaise. Voilà! Votre crème est prête à être utilisée.

Pour la conservation de votre crème, mettez le dans un flacon pompe et gardez le dans un endroit froid et loin de la lumière ou dans le réfrigérateur. Re-mélangez bien les ingrédients avant chaque utilisation.

## Une crème de nuit à l'Aloe vera, au lait et à l'huile d'olive

Cette première crème maison est très simple à préparer. **Étant riche en vitamines, en minéraux et en acides aminés essentiels, elle est donc parfaite pour réduire les cernes.**

L'aloé vera hydrate naturellement la peau mais sans laisser de fini gras. Et l'acide lactique du lait a des propriétés exfoliantes qui agissent sans irriter la peau.

### Les ingrédients

- **2 cuillères de gel d'aloé vera (30 g)**
- 1 cuillère d'huile d'olive (16 g)
- 2 cuillères de lait en poudre (30 g)

### La préparation

- Mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte consistante homogène.
- Nettoyez le visage et le cou avec un savon neutre et de l'eau tiède.
- Appliquez la crème sur le visage en effectuant des mouvements doux et circulaires pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la crème soit complètement absorbée par la peau.
- Le lendemain, nettoyez votre visage avec un savon neutre et de l'eau tiède.

Si vous le souhaitez, vous pouvez préparer plus de crème. **Conservez-la dans un récipient en plastique ou en verre bien fermé.** Il n'est pas utile de laisser la préparation au réfrigérateur, bien que cela puisse améliorer la sensation de fraîcheur.

## Une crème à l'avocat et aux oeufs

Cette deuxième crème de nuit maison risque de ne pas vous plaire. Mais vous devriez tout de même lui laisser une chance, car ses propriétés vous surprendront.

L'avocat contient des acides gras poly-insaturés et mono-insaturés qui protègent la peau. **Les graisses mono-insaturées maintiennent la couche supérieure de la peau humide. Par conséquent, la peau paraît plus jeune et plus saine.** Quant aux acides gras poly-insaturés, ils protègent des dommages causés par le soleil et des symptômes de la peau sensible et des inflammations.

La graisse et le cholestérol présents dans le jaune d'oeuf sont parfaits pour soigner une peau maltraitée et ridée. Quant au blanc d'oeuf, il est parfait pour humidifier la peau et réduire la taille des pores.



### Les ingrédients

- ½ avocat mûr
- 1 œuf

### La préparation

- Écrasez l'avocat jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez l'œuf, puis mélangez bien jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. Si vous le souhaitez, utilisez un mixeur.
- Appliquez la crème sur un visage propre en effectuant des mouvements doux et circulaires.
- Patientez quelques minutes avant d'aller vous coucher, afin que la peau sèche un peu.
- Le lendemain, nettoyez votre visage avec un savon doux et de l'eau.
- **Si vous souhaitez avoir une peau bien hydratée et avec moins de rides d'expression, utilisez cette crème deux fois par semaine.**
- Pensez à conserver l'excédent dans un récipient propre et bien fermé. Placez le récipient dans un endroit frais et sec, dans le réfrigérateur de préférence.

## Une crème à l'orange, au yaourt, au citron et au curcuma

La peau d'orange contient de la vitamine A, du [potassium](#) et des antioxydants qui combattent l'aspect de fatigue et les rides d'expression.

Quant au yaourt, au jus de citron, et au curcuma, ces ingrédients ont des propriétés hydratantes et éclaircissantes qui complètent celles de l'orange. Ainsi, tous ces ingrédients forment une crème parfaite pour les peaux mûres.

### Les ingrédients

- Les zestes d'une orange
- 1 cuillère de [curcuma en poudre](#) (15 g)
- ½ pot de yaourt naturel (100 g)
- 1 cuillère de jus de citron (5 ml)



### La préparation

- Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Nettoyez votre visage avec un savon doux adapté à votre type de peau.
- Éliminez l'excès d'eau, puis appliquez une fine couche de crème sur votre visage.
- Laissez reposer pendant quinze minutes, puis rincez.
- Appliquez cette crème tous les soirs, et vous obtiendrez d'excellents résultats.

En raison de la présence du citron, il n'est pas recommandé de laisser cette crème sur son visage toute la nuit. Si vous souhaitez le faire, n'utilisez pas le jus de citron, afin d'éviter les irritations.

## Une crème au miel et à l'huile de coco

Grâce à ses propriétés antibactériennes et à sa grande quantité d'antioxydants, le miel a un effet incroyable sur la peau. Quant à l'huile de coco, elle apporte de la douceur et des antioxydants en plus d'un arôme délicieux.



### Les ingrédients

- ½ verre d'[huile de coco](#) (100 g)
- 3 cuillères de miel (75 g)

### La préparation

- Placez les ingrédients dans un récipient, puis mélangez-les doucement.
- Ensuite, passez le mélange au micro-ondes jusqu'à obtenir une consistance liquide.
- **Chauffez la crème avec le bout de vos doigts pendant quelques secondes avant de l'appliquer sur le visage.**
- Appliquez la crème, puis faites des mouvements doux et circulaires sur le visage et sur le cou.
- Laissez agir toute la nuit, puis le lendemain, nettoyez votre visage avec un savon neutre et de l'eau.

Conservez cette crème dans un récipient en plastique bien fermé. Mais il n'est pas nécessaire que vous la réchauffiez chaque soir. Une seule fois suffit pour bien mélanger les ingrédients



## 4. Messieurs prenez soin de votre barbe

### Recette n°1 : Huile à barbe à l'huile de ricin

---

L'huile de ricin, c'est presque l'[ingrédient indispensable](#) pour une bonne huile à barbe ! Elle stimule en effet la pousse du poil, mais elle va également les rendre plus denses, plus solides et plus doux ! Elle n'est cependant jamais l'ingrédient principal parce qu'elle est assez visqueuse et dense et qu'il est préférable de l'incorporer à d'autres huiles pour garder une texture assez liquide, d'où la présence ici en plus grande quantité d'huile de noix de coco. Mais l'huile à barbe à l'huile de ricin, c'est vraiment le soin idéal pour enfin porter une belle barbe !

#### Ingrédients :

- 15 ml d'huile de noix de coco
- 7 ml d'huile de ricin
- 4 gouttes d'huile d'avocat
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin

### Recette n°2 : Huile à barbe aux senteurs orientales

---

Cette huile à barbe qui marie argan, originaire du Maroc, et huile essentielle d'encens fait la part belle aux senteurs chaudes et orientales. L'huile d'argan, connue pour ses propriétés hydratantes et nourrissantes, est particulièrement recommandée lorsque les poils de barbe ont tendances à être secs, voire cassants, ou même en début de pousse de la barbe, lorsqu'elle démange un peu ! L'huile d'argan bio est un ingrédient assez facile à trouver (tout comme l'huile d'amande douce d'ailleurs), et cette huile à barbe peut donc facilement être à la fois naturelle et respectueuse de la peau comme de l'environnement !

#### Ingrédients :

- 15 ml d'huile d'amande douce
- 7 ml d'huile d'argan
- 3 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
- 3 gouttes d'huile essentielle d'encens



### Recette n°3 : Huile à barbe disciplinante

---

Le mélange des huiles d'amande douce, de pépins de raisin et d'argan a été spécifiquement conçu pour offrir une solution aux hommes dont la barbe n'en fait qu'à sa tête ! Les poils les plus rebelles et même ceux qui ont tendance à friser nécessitent d'être disciplinés pour donner plus d'allure à la barbe, et c'est exactement ce que cette huile va faire ! Les huiles essentielles présentes donnent quant à elle plus de caractère : le parfum de l'huile d'orange douce disparaît assez vite, et c'est pour cette raison qu'il est contrebalancé avec un peu de patchouli (et du bois de cèdre pour ne pas perdre en masculinité) !

#### Ingrédients :

- 15 ml d'huile d'amande douce
- 7 ml d'huile de pépins de raisin
- 7 ml d'huile d'argan
- 5 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 5 gouttes d'huile essentielle de patchouli



### Recette n°4 : Huile à barbe aux notes d'agrumes

---

Avec ses huiles essentielles d'orange et de citron, cette huile à barbe est clairement fraîche et fruitée. Idéale à l'arrivée des beaux jours (ou tout au long de l'année quand on aime les fragrances énergiques), elle dispose en plus d'huile d'amande douce et d'huile de jojoba pour un cocktail complet. Ces deux huiles nourrissantes prennent grand soin des poils de barbe mais aussi de la peau juste en-dessous pour assurer une croissance optimale ! L'huile de jojoba étant assez épaisse, il ne faut d'ailleurs pas hésiter à bien agiter cette huile avant chaque application !

#### Ingrédients :

- 15 ml d'huile d'amande douce
- 7 ml d'huile de jojoba
- 2/3 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 2/3 gouttes d'huile essentielle de citron

## Recette n°5 : Huile à barbe antipelliculaire

---

Parce que parfois, malgré tous nos efforts, on souffre quand même de [pellicules dans la barbe](#) ! Pour mettre fin à ce phénomène qui gâche complètement l'esthétique de la barbe, il est préférable de privilégier une huile à barbe très hydratante et très nourrissante afin de réparer la peau du visage. C'est pour cette raison qu'on met totalement de côté les huiles essentielles : le parfum est ici inutile, il faut privilégier le soin en lui-même ! C'est à ce moment que l'huile d'émeu entre en scène : c'est la plus utile pour prendre soin des peaux sèches et squameuses !

### Ingrédients :

- 15 ml d'huile d'émeu
- 7 ml d'huile d'amande douce
- 7 ml d'huile de jojoba

## Recette n°6 : Huile à barbe boisée

---

Pour cette huile à barbe, c'est surtout le parfum qui est mis en avant, un parfum boisé et nature qui est [souvent très apprécié des barbuis](#). Pour autant, les huiles essentielles n'ont pas été choisies au hasard : le bois de cèdre et le tea tree sont antiseptiques, par exemple ! Quant aux huiles végétales, le choix est finalement laissé libre au futur utilisateur. On a choisi ici l'huile d'argan, mais elle peut tout à fait être remplacée par une autre huile, ou même un mélange de plusieurs huiles.

### Ingrédients :

- 22 ml d'huile d'argan
- 6 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 1 goutte d'huile essentielle de romarin
- 1 goutte d'huile essentielle de citron vert



## Recette n°7 : Huile à barbe apaisante

---

Avec ce mélange d'huile de jojoba, de graines de tournesol, de noyaux d'abricot et d'argan, on obtient une huile à barbe à la fois hydratante et adoucissante. Elle est capable de calmer les démangeaisons en nourrissant la peau du visage, ce qui est idéal quand on a du mal à se motiver à laisser pousser notre barbe parce qu'elle démange trop ! Par contre, si la texture de l'huile est trop grasse, il ne faut pas hésiter à réduire la quantité d'huile de graines de tournesol !

### Ingrédients :

- 10 ml d'huile de jojoba
- 5 ml d'huile de graine de tournesol
- 5 ml d'huile de noyaux d'abricot
- 5 ml d'huile d'argan
- 5 à 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix

## Recette n°8 : Huile à barbe au bouquet automnal

---

On aime généralement les huiles à barbe aux parfums frais, qui donne du tonus, mais parfois, être réconforté par des notes chaudes et reposantes, ça fait du bien ! Cette huile à barbe qui met en avant l'huile essentielle de cannelle de Chine et quelques touches d'orange possède ces douces notes automnales qui font beaucoup de bien. Mais en même temps, elle prend évidemment soin de la barbe avec ses huiles végétales parfaitement hydratantes et protectrices !

### Ingrédients :

- 15 ml d'huile d'amande douce
- 5 ml d'huile de jojoba
- 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle de Chine
- 2 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree

## Recette n°9 : Huile à barbe revigorante

---

Cette huile à barbe est parfaitement équilibrée entre bienfaits pour la barbe et plaisir pour le nez : les deux huiles végétales utilisées sont riches en vitamine C, de quoi dire adieu aux poils rêches ou trop secs, et avec les deux huiles essentielles, la fraîcheur est au rendez-vous ! Ce n'est cependant pas une fraîcheur fruitée qui peut rapidement monter à la tête mais une fraîcheur naturelle mais qui met de bonne humeur et remplit d'énergie pour la journée !

### Ingrédients :

- 15 ml d'huile de noix de coco
- 7 ml d'huile d'amande douce
- 3 gouttes d'huile essentielle de sauge
- 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus

