

## **Défi 6 : 3 RECETTES COSMÉTIQUES ZÉRO DÉCHET**

Le recyclage est bien ancré dans nos comportements. Nous trions tous nos déchets. Pourtant, il reste un endroit où l'on ne pense pas toujours à recycler, c'est la salle de bain. Mieux **recycler ses contenants cosmétiques** serait un progrès, réduire ce type de déchet est un progrès plus intéressant encore.

Donc voici **3 recettes simples** pour prendre soin de son visage.

Avec seulement **2 ingrédients** et pas plus de **3 étapes**.

Par conséquent, hyper rapide et super simple.

### **Gommage visage et lèvres :**

Il vous faut :

- 1 cuillère à soupe d'**huile d'olive bio**. Riche en vitamine E, elle permet de lutter contre le vieillissement de la peau. Elle nourrit tout en régulant l'hydratation de la peau.
- 1 cuillère à soupe de **sucre bio**.



Pour la préparation et l'utilisation :

1. Mélanger les 2 ingrédients.
2. Masser délicatement sur le visage et les lèvres humides. On évite le contour des yeux.
3. Rincer avec une serviette humidifiée.

**Petit plus :** Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de miel. Pour ses propriétés cicatrisantes, antioxydantes, apaisantes, hydratantes.

### **Masque hydratant visage :**

Il vous faut :

- 1 **avocat bio** mûr. Riche en vitamines, il apporte hydratation et luminosité. C'est également un anti-rides.

- 1 cuillère et demie à soupe de **miel bio**



#### Pour la préparation et l'utilisation :

1. Mixer la chair de l'avocat et le miel, idéalement au robot pour avoir une texture bien lisse.
2. Appliquer le mélange sur le visage une vingtaine de minutes.
3. Rincer à l'eau froide ou tiède.

#### Hydratant quotidien :

##### Il vous faut :

- 1 goutte d'**huile végétale bio**. Optez pour l'huile qui convient le mieux à votre type de peau. Noisette pour les peaux grasses. Sésame pour les peaux sèches. Argan pour les peaux normales...
- 1 demie noisette de **gel d'aloé vera**



#### Pour la préparation et l'utilisation :

1. Mélanger les ingrédients.
2. Appliquer sur le visage.

#### Petit conseil :

- Choisir des **huiles végétales bio**.
- Dans les rayons **alimentaires**, elles sont souvent moins chères que celles trouvées dans le rayon cosmétique.