

# Gommage doux pour le visage



## Ingrédients :

- ✓ 50g de farine de blé
- ✓ 50g de son de blé
- ✓ 1 c à soupe de fleur de sel
- ✓ 2 c à soupe de vinaigre de cidre fermier
- ✓ 3 c à soupe d'huile de pépin de courge
- ✓ 5 cl d'eau

## Recette :

- Mélangez la farine, le son et le sel.
- Incorporez le vinaigre et l'huile, terminez par l'eau pour obtenir une pâte lisse.
- Chaque semaine, utilisez une noisette de gommage sur votre visage ou votre corps humidifié.
- Rincez et lavez avec votre savon habituel. Le sel pique un peu la peau, n'hésitez à pas à ajuster la recette en fonction de votre sensibilité, à vous rincer rapidement et bien laver la peau ensuite.

# Baume pour les lèvres et le contour des yeux

## Ingrédients :

- ✓ 1/3 de cire d'abeille
- ✓ 2/3 d'huile (pépin de courge, colza)

## Recette :

- ✓ Faites fondre au bain-marie un peu de cire.
- ✓ Faites un repère (la cire doit représenter 1/3 du volume total) et ajoutez l'huile. Le mélange se fige un peu, maintenez à feu doux pour liquéfier le tout.
- ✓ Mettez en pot et attendez le complet refroidissement. Dans un mini flacon, ce baume vous accompagnera partout pour protéger vos lèvres.
- ✓ Le baume s'utilise pour les lèvres, le contour de yeux ainsi que sur les peaux fragilisées (eczéma, ...).

*On loge à Pied n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit quand aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations ci-dessus.*

**Association On Loge à Pied - 3, les Cabanes - 79150 Argenton-les-Vallées**

05.49.65.17.30 / [www.onlogeapied.fr](http://www.onlogeapied.fr) / [contact@onlogeapied.fr](mailto:contact@onlogeapied.fr)