

Fiche d'activité

Ma Fabriq'bio : soin et bien être

A faire avec vos ados !!!

Nous proposons aujourd'hui des recettes de cosmétiques maison à faire seul ou en famille pour les plus grands (pré-ados/ados). Nous vous suggérons de vous appliquer mutuellement ses soins (les parents appliquent sur le visage de leur enfant puis on inverse après, cela vous permettra, au travers de cet instant « cocooning », de partager un moment relaxant et complice.

Les recettes des soins que nous vous proposons, sont très simple à réaliser et uniquement avec des ingrédients et ustensiles de vos placards ou accessible dans un magasin.

Alors expérimentez-vous et soyez bienveillant avec votre binôme pour un vrai moment de détente.

Matériel :

- Des bols
- Des cuillères à café
- Des fourchettes
- Des cuillères à soupe



1^{ère} proposition : Les Gommages :

Gommage à la noix de coco (pour peau normale) :

- 1 cuillère à café de noix de coco râpée
- 1/2 cuillère de café d'huile d'olive ou de noix ou d'huile d'argan

Gommage au bicarbonate de soude (pour peau normale) :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère de café d'huile d'argan ou de l'eau

Gommage au sel ou au sucre (pour peau mixte à grasse) :

- 1 cuillère à café de sel fin ou sucre en poudre
- 1/2 cuillère de café d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce ou de yaourt

Gommage aux amandes (pour peau sèche et sensible) :

- 2 cuillères à café d'amandes en poudre
- 2 cuillères à café d'huile d'amande douce

Attention après ce type de soins, pensez à bien hydrater votre peau.



2^{ème} proposition : Les Masques

Masque purifiant (pour peau mixte) :

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère de café d'huile de noisette
- 1/2 avocat en purée

Masque purifiant (pour peau grasse) :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'argile verte en poudre

Masque purifiant et nourrissant (pour peau mixte) :

- 1/2 avocat en purée
- 1/2 cuillère à café de jus de citron
- 1 pincée de farine de riz

Masque purifiant (pour peau mixte et/ou acnéique) :

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de yaourt
- 1 blanc d'œuf

*A vos tambouilles, à vos papouilles !!!
Prenez soin de vous*

Pour aller plus loin :

<https://www.aroma-zone.com/info/recettes/cosmetiques-maison>

Pour valoriser n'hésitez pas à nous partager votre expérience dans les commentaires de la publication.

