



Peau sensible :
le secret aroma pour nettoyer les
peaux fragiles



Le nettoyage de la peau sensible

Nous consacrons cette session au nettoyage de la peau, et spécifiquement à celui des peaux sensibles et fragiles qui rougissent parfois facilement. Les nettoyer relève alors d'**un véritable défi**. Et pourtant, c'est une étape importante qui doit être réalisée chaque jour sur son visage.

Retrouver la santé de notre visage

Une agression quotidienne

Quand on travaille avec les huiles essentielles, il faut être prudent quant à l'application sur le visage, en particulier si elle devient quotidienne. On est dans une logique cosmétique d'**entretien de la beauté et de la santé de la peau**.

Dans notre monde actuel, nous sommes tellement confrontés à la **pollution**, envahis par cette **toxicité atmosphérique** et par les agressions liées à la **dimension psychoémotionnelle** (le stress), qu'il est primordial d'assainir notre visage. Cela concerne bien évidemment tout autant les hommes que les femmes.



Les lotions aromathérapeutiques

Nous sommes donc dans la dimension physiologique de cet encrassement qui peut se faire de l'extérieur. Pour protéger et nettoyer la peau, il peut être tout à fait intéressant d'utiliser les huiles essentielles et donc au quotidien il va falloir **vérifier la quantité** d'huiles essentielles que l'on utilise.

On **limite toujours** la quantité d'huile essentielle à **1 % voire 2 % maximum** avec une application quotidienne des lotions aromathérapeutiques.

Le gel nettoyant

Composition aromatique

Quand on applique des huiles essentielles à un gel nettoyant, on retrouve les grandes huiles essentielles pour la peau.

- Le **tea tree** est indispensable. Son huile essentielle est parfaitement tolérée et non agressive. De plus, elle a des vertus anti bactériennes, antifongique, antiseptiques, apaisantes. Elle enlève les « saletés ». On l'incorpore forcément à notre mélange.
- Le **ciste ladanifère** est une huile essentielle astringente. Certains d'entre vous l'utilisent déjà avec de l'huile végétale pour hydrater la peau et la



protéger au quotidien¹. Dans cette même logique, on utilise les huiles essentielles dans un gel nettoyant.

Si vous faites déjà usage de cette formule, ce n'est pas la peine de réincorporer des huiles essentielles dans une phase d'hydratation. Il est nécessaire de ne le faire **que pour l'un des soins**, particulièrement pour les peaux fragiles très réactives. Nous avons déjà vu l'hydratation de la peau chez les personnes qui ont une peau très réactive et **il n'est pas conseillé d'utiliser des huiles essentielles systématiquement** : il faut privilégier les huiles végétales pour travailler au quotidien.

- Comme le but est de nettoyer, on incorpore des huiles essentielles comme **le ciste marine**. C'est une superbe huile essentielle pour un soin nettoyant en profondeur.

Ces trois huiles essentielles sont parfaitement tolérées par la peau. Il faut mélanger à parts égales :

- **Du gel d'aloé vera** (indispensable pour la peau sensible, il permet une texture de gel) ;
- **De l'hydrolat** de ciste ladanifère (astringente), de néroli ou de lavande ;
- **De l'huile végétale** de calendula (apaisante), d'argan ou d'amande douce.

¹ Rappel : pour un usage quotidien hydratant, mélanger une goutte d'huile essentielle de ciste dans de l'huile végétale deux fois par jour.



Recette maison

Gel nettoyant quotidien – Peau sensible

- * 10 ml Aloe vera
- * 10 ml Hydrolat de ciste, néroli ou lavande
- * 10 ml Huile végétale de calendula, d'argan ou d'amande douce
- * 5 gouttes HE Tea tree
- * 5 gouttes HE Ciste marine
- * 5 gouttes HE Ciste ladanifère
- * 20 gouttes Extrait de pépin de pamplemousse²

Nettoyer le visage 2 fois par jour, le matin et le soir.

Ce gel peut être conservé un mois. Vous pouvez aussi le mettre au réfrigérateur pour le garder plus longtemps.

Il est également possible de mettre 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree par exemple. L'important est **de ne pas dépasser cette dose pour les 30 ml de synergie globale.**

Le gommage

Le gommage sert à la fois pour **la pollution interne et externe**. Les pores peuvent être bouchés par des phénomènes externes, mais c'est également en lien avec **une hypersécrétion de sébum** et un **encrassement global des pores** de la peau.

² Ou 20 gouttes de vitamine E. Cet ajout stabilise le mélange.



Le secret de la poudre

Il est important de faire un gommage très doux, sans substance agressive. Il faut choisir une base de gommage extrêmement fine. En voici quelques-unes :

- La **poudre d'amande** ;
- La **poudre de bambou** qui est superbe et remplie de silices, ce qui permet de faire un gommage très doux ;
- La **poudre de riz** ;
- La **poudre d'iris** est ma substance préférée pour faire un gommage. Il s'agit du rhizome de l'iris qui a été broyé. Elle a une odeur sublime. Vous n'avez pas besoin d'associer quoi que ce soit au niveau olfactif à cette poudre. Elle a une activité exfoliante douce et un parfum délicieux.

Recette maison

Gommage – Poudre de fleurs

- * 1 cuillère à soupe Huile végétale d'amande douce
- * 2 ml (la moitié d'une cuillère à café) Miel
- * 1 cuillère à café Poudre d'iris

Mélanger dans une cuillère à soupe d'huile végétale, la moitié d'une cuillère à café de miel liquide. Incorporer ensuite à ce mélange une cuillère à café de la poudre de votre choix.



Protocole

- Faites **un spray d'hydrolat** sur votre visage et votre nuque pour l'humidifier. Il prépare le travail de gommage. La plupart des hydrolats ont des vertus apaisantes en plus d'avoir des propriétés en lien avec les principes actifs des plantes aromatiques puisque ce sont les produits de la distillation.
- Procédez ensuite au **gommage** qui doit être long et tout en douceur (au moins 3 minutes). Servez-vous de vos deux mains et passez sur toute la peau du visage et du cou.
- **Rincez abondamment** et accueillez cette nouvelle peau douce et lumineuse.

Ne réalisez pas ce soin **plus d'une fois par semaine** si vous avez la peau fragile.

Les hydrolats

Pour nettoyer sa peau

On peut tout à fait se nettoyer le visage avec des hydrolats. Vous pourrez enlever **un film superficiel d'excès de sébum**. L'hydrolat aura de plus des vertus apaisantes et toniques au niveau de la microcirculation du visage. Il peut également y avoir un effet stimulant par la fraîcheur de l'hydrolat.



En revanche, pour faire un nettoyage en profondeur pour pallier le phénomène de la pollution, **il faut associer cet hydrolat à d'autres produits.**

Pour se démaquiller

Se démaquiller avec un hydrolat n'est **pas possible**. L'hydrolat a de nombreuses vertus (tonique, apaisant, nettoyant superficiel), mais pour faire un travail plus en profondeur au niveau des pores de la peau, ce ne sera pas suffisant.

Un démaquillant naturel pour peau fragile

Remplacer pétrochimie et tensio-actifs

On peut remplacer les eaux micellaires par **des produits naturels**. Ces « eaux » sont des produits « magiques » qui font gagner un temps précieux : un peu d'eau micellaire nettoie efficacement le visage. Elle a été utilisée par beaucoup de personnes qui se maquillent.

Comment faire pour, en plus du maquillage qui n'est pas forcément fait avec des produits très naturels, se démaquiller sans ajouter encore davantage de produits de synthèse ?

Les eaux micellaires permettent de **dissoudre** les fards et les autres produits de maquillage de synthèse qui peuvent avoir une substance grasse et collante.



Pour avoir cette action, il faut avoir une structure de « pétrole » (ce qui explique que nous ayons des produits issus de la pétrochimie dans ces eaux micellaires), ou des tensio-actifs (huiles minérales).

Les limites de l'huile végétale

Nous avons tout à fait la possibilité de faire la même chose avec des produits naturels. Dans tous les conseils démaquillants que l'on trouve dans le monde naturel, **les huiles végétales** sont présentes. Ce sont elles qui permettent d'avoir cette activité démaquillante. Elles sont **suffisantes au démaquillage**.

Le problème est que, se démaquiller les paupières avec de l'huile n'est pas évident. Le risque est d'en avoir dans l'œil, ce qui causera **une irritation et une réaction inconfortable**. L'huile végétale peut remplacer l'eau micellaire, mais elle a ses limites.

La rencontre de l'huile et de l'eau

Dans l'eau micellaire, il y a des « micelles ». Ce sont des tensioactifs, des détergents, **suspendus dans l'eau**. Il n'y a pas d'émulsionnant. C'est vraiment de l'eau qui a été mélangée à des tensioactifs pour pouvoir avoir un effet **fluide**, rapide et efficace sur tout produit de synthèse sur le visage.

Il faut donc **mélanger un hydrolat à une huile végétale**.

- S'asperger le visage d'un hydrolat ;
- Passer ensuite un tout petit peu d'huile végétale sur les paupières.



Recette maison

On peut également mélanger 90 ml d'hydrolat comme le ciste ou le néroli et 5 ml d'**huile végétale de ricin**. Cette huile est visqueuse, dense. Elle est très intéressante, car parfaitement tolérée par la peau, elle nourrit et fait pousser les cils. Il n'y a pas mieux pour démaquiller les paupières. Il est nécessaire de secouer très sérieusement pour lui permettre d'être incorporée à l'hydrolat. Il faudra faire cette manipulation avant chaque application pour pouvoir l'utiliser. Vous pouvez ajouter 20 gouttes de vitamine E naturelle ou d'extrait de pépin de pamplemousse pour stabiliser le produit.

Eau micellaire naturelle

- * 90 ml Hydrolat de ciste ou de néroli
- * 5 ml Huile végétale de ricin
- * 20 gouttes de vitamine E naturelle

Secouer le produit énergiquement avant chaque utilisation.

Mon secret pour un teint lumineux

Une expression de soleil

La première chose est d'être **heureux et de sourire**. Cela fait fonctionner les muscles du visage de la joie. L'émotion qui émerge de l'intérieur se voit sur le visage. Même si vous êtes triste, quand vous souriez, en faisant bouger les muscles qui portent l'expression de la joie, **vous imprimez du bonheur en vous**. La joie nourrit le cœur.



Une peau de soleil

Pour avoir un teint lumineux, l'**huile végétale de carotte** est très intéressante. Elle donne un bronzage naturel magnifique. Elle doit être mélangée à 10 % maximum dans une autre huile végétale pour éviter de teindre les vêtements.

Teint lumineux – Rayon de soleil

- * 10 % Huile végétale de carotte
- * 90 % Huile végétale au choix

J'aimerais vous présenter un autre macérat huileux qui nous fait retrouver une des très anciennes origines de l'aromathérapie.

- Il s'agit du macérat de **fleurs de lys**. Les Égyptiens dans l'Antiquité faisaient des macérats de lys blancs ou de nénuphars. Le lys blanc est une fleur magnifique qui est le symbole du féminin. Il contient une molécule particulière qui s'appelle « l'étioline ». Elle a pour activité d'éclaircir légèrement la peau. Cela homogénéise le teint et lutte contre les radicaux libres. Vous pouvez ajouter une goutte d'**huile essentielle de carotte** pour faire rayonner le visage. La carotte est une racine colorée et remplie de soleil. Ce sont les semences qui sont distillées (la graine qui contient l'illumination de la carotte). **Le céleri** est une essence majeure pour uniformiser le teint de la peau.

Synergie – Teint de lys

- * Macérat de lys
- * 1 goutte HE Carotte
- * 1 goutte HE Céleri

