Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

DIY : COMMENT FAIRE SON GOMMAGE MAISON POUR LE CORPS ET LE VISAGE ?

DO IT YOURSELF

[*mise à jour : 06/2017*]

Faire son gommage maison pour le corps et le visage, c'est facile, écologique, sain, économique, presque zéro déchet, voire même bio. DIY.

Fini d’acheter son gommage pour le corps ou le visage en magasin. On peut le préparer soi-même (DIY ou Do It Yourself). Faire son gommage maison et naturel, c’est facile, écologique, sain, beaucoup moins cher, presque zéro déchet et même bio si on veut.

> **Voir plus d'astuces : Objectif zéro déchet**

- - - - - - - -

Temps de préparation : 1 minute

Prix : à partir de 0 €, le prix varie selon le choix des ingrédients.

- - - - - - - -

Gommage pour le corps

Ingrédients

Pour une dose de gommage pour le corps, il faut :

- environ **2 càs de marc de café**

  Le marc de café, c'est de la récup' utile. Il donne aussi un léger hâle à la peau.
  On peut le remplacer par du sucre fin, des poudres de noyaux, des graines de pavot…

- environ **1 à 2 càs d'huile végétale** (olive, amande douce…)

  L'huile permet d'obtenir une pâte facile à étaler. On pourrait s'en passer ou la remplacer par une dose de gel douche écolo

Préparation

Dans un petit bol, ajoutez l'huile dans le marc de café jusqu'à obtenir une pâte facile à manier, ni trop épaisse, ni trop liquide.

Utilisation

L'idéal est de réaliser son gommage **sous la douche**, sur peau humide. De une à deux fois par mois en vitesse de croisière, et jusqu'à deux fois par semaine pour préparer la peau avant l'été.

On prélève une petite noisette de la préparation avec la main et on frotte le dos, les bras, les jambes, les pieds, les mains… Les gestes doivent être légers, doux et circulaires. Le but n'est pas de se récurer la peau, sous peine de se blesser.

On insiste un peu plus sur les zones rugueuses comme les coudes et les talons. On évite de gommer la poitrine et le décolleté trop fort. On se rince ensuite puis on hydrate sa peau.

On évite de pratiquer un gommage sur les peaux fragiles, irritées ou avec des problèmes vasculaires. Et on adapte la fréquence d'utilisation à son type de peau (fragile, épaisse…).

Gommage pour le visage

Pour la peau du visage, le marc de café est un peu trop grossier. On le remplace par un ou plusieurs exfoliants doux : **poudre de noix de coco, poudre d'amande, farine de pois chiche…** Et on utilise la même recette que le gommage pour le corps.

On se protège avec une serviette sur les épaules et un bandeau dans les cheveux. On évite le contour des yeux et on rince avec soin à l'eau tiède.

Astuces

On prépare son gommage en version « minute », juste avant de l'utiliser. Agréable et utile, il agit par frottement pour :

- éliminer les cellules mortes à la surface de la peau ;
- adoucir, affiner et lisser le grain de peau ;
- stimuler et activer le renouvellement cellulaire ;
- faciliter la pénétration des soins par la suite ;
- permettre un bronzage plus homogène.

On peut l'utiliser toute l'année mais il est particulièrement utile avant l'été, pour avoir une peau en forme pour affronter le soleil.

> **> Lire aussi : Les cosmétiques essentiels pour l'été.**

En savoir plus

- Quels comsétiques sains et écologiques acheter ?
- 10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison
- Le livre « Créez vos cosmétiques bio » de Sylvie Hampikian, 2009, éd. Terre vivante.
- Le livre « Adoptez la Slow Cosmétique » (2012, éd. Leduc.s) et « Bien-être au naturel » (2016, éd. Solar) de Julien Kaibeck.
- Le livre « Le guide Terre vivante de la beauté au naturel » de Baudet, Chevallier, Hampikian et Perrogon, 2015, éd. Terre vivante.
- Le livre « Dentifrices, shampooings, pommades et cosmétiques » de Pascaline Pavard et Moutsie, 2015, éd. édisud.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet
[3] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel#-gel-douche
[4] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-produits-cosmetiques-essentiels-choisir-pour-lete
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/10-produits-du-commerce-quon-peut-fabriquer-maison

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons