



Depuis 30 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également ouvert un Centre écologique en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org



ISBN : 978-2-36098-076-5
 Prix : 12 €



Je fabrique mes cosmétiques !

La meilleure façon d'utiliser des cosmétiques 100 % sains et naturels sans se ruiner, c'est de les faire soi-même, en suivant les **36 recettes faciles et rapides** de Sylvie Hampikian !

Elles permettent de préparer des soins de beauté et bien-être pour toute la famille avec une quinzaine d'ingrédients accessibles, efficaces et à prix modérés : huiles végétales (tournesol, amande douce, rosier muscat, etc.), huiles essentielles (lavande vraie, petit-grain bigaradier, ciste ladanifère, etc.), argiles, gel d'aloès, savon de Marseille, cire d'abeille, yaourt, miel... **Polyvalents, ces ingrédients permettent de préparer des soins pour toutes les peaux, jeunes ou matures, grasses ou sèches, féminines ou masculines :** lait nettoyant, crème hydratante, masque tonifiant, huile de jouvence, gel douche... Des recettes de shampooing, masques, etc. permettront aussi de **prendre soin de tous les types de cheveux.**

Une fois assimilées les règles de base pour une hygiène et une conservation irréprochable des produits, on peut aisément réaliser les recettes (qui prennent souvent moins de 5 minutes de préparation !) et sans aucun investissement en matériel !

Sylvie Hampikian est experte en pharmacotoxicologie. Son activité professionnelle l'a amenée à travailler notamment sur les actifs naturels. Elle pratique la cosmétique naturelle depuis une vingtaine d'années.

Frédérique Chartrand, photographe, milite pour un mode de vie sain et écologique. Elle anime le blog cuisine www.biorecettes.com.