

* L'avoine est réputée pour ses propriétés adoucissantes pour la peau. Jetez une poignée de flocons d'avoine (oui oui, ceux de votre petit-déjeuner) dans votre bain et prélasssez-vous un bon quart d'heure. Vous pouvez également vous en servir en gommage doux : appliquez en mouvements circulaires sur le visage et le corps avant de rincer à l'eau claire.

* Les huiles naturelles sont utilisées depuis la nuit des temps pour hydrater la peau. Si votre peau est sujette aux imperfections, évitez les huiles trop lourdes (comme l'huile d'olive) et préférez l'huile de coco, moins susceptible de boucher les pores. A appliquez sur peau humide pour un effet nourrissant express.

* Le miel est un antiseptique naturel, utilisé depuis des siècles pour ses propriétés cicatrisantes. On le trouve logiquement de nos jours dans certains traitements contre l'acné. Appliqué directement sur le visage, c'est un excellent masque de beauté pour les peaux sèches comme mixtes.

* On le retrouve souvent dans la composition des peelings pour le visage, et pour cause : le potiron contient une enzyme qui exfolie doucement les cellules mortes et stimule la production de nouvelles cellules. Il est également riche en actifs hydratants et en antioxydants qui combattent les radicaux libres, responsables du relâchement cutané. Parfait pour les peaux normales à mixtes : un masque facial à base de potiron écrasé.

* Le blanc d'oeuf agit comme un astringent doux, et aide à raffermir et tonifier la peau. Appliquez sur le visage et laissez sécher pendant 10 minutes avant de rincer à l'eau claire. En durcissant, les blancs d'oeufs débarrasseront votre peau des impuretés et absorberont l'excès de sébum.

* Excellent pour la santé, le thé vert l'est également pour le contour de l'oeil : appliquez sur vos paupières deux sachets de thé trempés dans de l'eau froide et laissez pauser 10 minutes pour un effet anti-cernes et décongestionnant.

* Bon pour la flore intestinale grâce aux bonnes bactéries qu'il renferme, le yaourt nature peut également faire des merveilles sur votre teint. Appliquez directement sur le visage et laissez pauser 15-20 minutes pour nettoyer la peau et resserrer les pores.

* Pour un effet hydratant naturel, écrasez une banane et appliquez directement sur le visage et le cou. Laissez pauser 15 minutes et rincez à l'eau tiède.

* Cléopâtre connaissait bien les vertus beauté du lait... Les peaux sensibles adoreront un masque composé de lait en poudre, mélangé à de l'eau tiède pour former une pâte épaisse. Appliquez sur le visage, laissez sécher et rincez à l'eau chaude.

* Riche en vitamine E, l'avocat est un ingrédient miracle pour la peau. Pour en tirer tous les bénéfices, appliquez sa chair directement sur la peau, laissez pauser 10 minutes et rincez. Effet peau de bébé garanti !

* Si vos lèvres sont desséchées, un gommage hebdomadaire gourmand à base de sucre et de miel leur

rendra toute leur douceur. Appliquez sur les lèvres avec une brosse à dents ou la pulpe du doigt, gomez, rincez : à vous les bisous !

* Le curcuma, épice très prisée dans la cuisine indienne et orientale, bénéficie de propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes, et est notamment utilisée pour traiter l'eczéma. Certaines études ont également démontré ses propriétés anti-âge sur la peau. Pour tester ses propriétés, vous pouvez la mélanger en très petite quantité à votre crème de jour.