

# Fabriquer un gommage au sucre maison

 Débutant

## Introduction

Pour le soin du visage et du corps, il est recommandé de réaliser un gommage une fois par semaine. Son action permet d'éliminer les cellules mortes à la surface de la peau. Débarrassée de ses impuretés, la peau respire mieux, elle est plus douce, plus lumineuse.

Découvrez comment fabriquer un gommage au sucre pour le visage et le corps.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://soin-du-corps.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour fabriquer un gommage au sucre

Citron



Cuillère à soupe



Fourchette



Huile végétale



Miel



Sucre



## Zoom sur le gommage

### Avantages du gommage au sucre

Le gommage au sucre est un gommage mécanique : les grains de sucre vont éliminer les cellules mortes et adoucir la peau grâce au frottement.

Vous pouvez réaliser un gommage mécanique avec différents ingrédients, tant qu'il y a un ingrédient exfoliant :

- poudre de noix;
- amandes en poudre ;
- noix de coco râpée...

Selon de la taille des grains, l'action est plus ou moins exfoliante. Il est donc essentiel d'adapter la recette en fonction de la sensibilité de la zone à gommer.

Le sucre est un ingrédient naturel, peu coûteux et facile à se procurer. C'est donc un ingrédient idéal pour fabriquer un gommage maison.

### Astuces pour une peau parfaitement douce

Pour le visage, choisissez du sucre très fin. Si vous avez la peau sensible, ajoutez une cuillère à café d'eau florale apaisante (bleuet, hamamélis...) et humidifiez-la avant l'application.

Après le gommage, pensez à bien hydrater votre peau avec une crème de jour ou un lait pour le corps. Les soins sont plus efficaces lorsqu'ils sont appliqués sur une peau débarrassée de ses impuretés et de ses cellules mortes.

Afin d'obtenir un résultat optimal, pensez à gommer votre peau une fois par semaine.

## Fabriquez un gommage au sucre pour le visage

### Préparez le gommage maison au sucre

Pour faire un gommage au sucre pour le visage, il vous suffit de mélanger :

- Une cuillère à soupe de sucre fin. Choisissez-le très fin, de type sucre semoule, pour ne pas agresser la peau.
- Une cuillère à soupe d'huile végétale, de préférence biologique : huile d'olive, de noisette, d'amande douce, de macadamia.

### Appliquez le gommage maison sur le visage

1. Étalez le gommage sur l'ensemble du visage et du cou.
2. Du bout des doigts, délicatement, réalisez des mouvements circulaires en commençant par le cou, puis le menton, les joues, le nez et terminez par le front.
3. Rincez abondamment à l'eau claire.

**Astuce** : pour des lèvres plus douces, vous pouvez réaliser un gommage des lèvres avec cette préparation. Vous éliminerez ainsi les petites peaux mortes.

## Fabriquez un gommage au sucre pour le corps

### Préparez le gommage au sucre pour le corps

Pour faire votre gommage au sucre pour le corps, mélangez dans un bol, avec une fourchette :

- deux cuillères à soupe de sucre fin ;
- deux cuillères à soupe d'huile végétale (huile d'olive, de noisette, d'amande douce, de macadamia) ;
- une cuillère à soupe de miel liquide ;
- le jus d'un demi citron. Celui-ci aidera à cicatriser les petits boutons lors du gommage.

### Appliquez le gommage au sucre sur le corps

1. Appliquez le gommage sur la peau, de préférence sur peau humide pour les peaux sensibles.

2. Réalisez des mouvements circulaires, en insistant sur les parties où la peau est plus épaisse : genoux, coudes, talons.
3. Rincez à l'eau claire.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Bien se gommer](#)
- [Faire un gommage au bicarbonate de soude](#)
- [Faire un gommage maison](#)
- [Faire des savons melt and pour](#)
- [Réaliser un soin du visage maison](#)
- [Prendre soin de sa peau](#)
- [Fabriquer son déodorant](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)