


Faire un gommage maison

 Débutant De 10 à 25 minutes

Introduction

Les gommages (ou exfoliants) permettent d'éliminer les peaux mortes de l'épiderme du visage ou de l'ensemble du corps. Adaptés à votre type de peau, ils peuvent être très doux ou équilibrants. Quelques ingrédients simples et bon marché suffisent pour réaliser ces recettes faciles et faire un gommage maison. Pour un résultat visible, n'hésitez pas à faire un gommage une fois par semaine.



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 faire un gommage maison

Bol



Flocons d'avoine



Miel



Sel fin



Gommage pour peaux sensibles

Il est possible d'utiliser un gommage à l'avoine qui convient aux peaux sensibles. Il n'est que très légèrement abrasif et est donc adapté aux peaux mêmes les plus fragiles qu'il va délicatement purifier et nettoyer en douceur.

Recette

- Mélangez :
 - 45 g de farine d'avoine (confectionnée en ayant finement mixé des flocons d'avoine) ;
 - 60 g de lait en poudre.
- Prélevez 2 cuillères à soupe de ce mélange et ajoutez-y 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau minérale de façon à obtenir une préparation onctueuse (ajustez en fonction de la consistance souhaitée).

Utilisation

- Appliquez le gommage sur votre peau en effectuant des mouvements circulaires pendant 60 secondes.
- Rincez à l'eau tiède et essuyez-vous en tapotant à l'aide d'une serviette propre.

Ce gommage peut aussi être utilisé en masque, dans ce cas laissez-le en place durant une bonne vingtaine de minutes.

Conservation

Les ingrédients secs restant de la phase de préparation peuvent être conservés de préférence au réfrigérateur et dans un contenant (en verre ou en plastique) fermé hermétiquement. L'idéal reste d'utiliser le mélange dans les 6 mois.

Gommage pour toutes les peaux

Il existe un gommage qu'il est possible de réaliser à base d'amandes réduites en poudre. Il vous suffit pour cela de passer des amandes entières au mixeur en prenant soin de vérifier régulièrement la consistance afin de ne pas les transformer en purée.

Ce gommage convient à toutes les peaux dans la mesure où elles ne sont pas fragilisées ou irritées.

Recette

- Mélangez :
 - 2 cuillerées à café de poudre d'amande ;
 - un peu :
 - d'eau minérale pour les peaux grasses ;
 - de lait pour les peaux normales ;
 - de crème hydratante pour les peaux sèches.
- Ajustez la quantité pour obtenir une consistance souple.
- Laissez la préparation épaissir pendant 60 secondes.

Utilisation

Ce gommage peut ensuite être appliqué sur votre visage et votre cou humidifiés.

- Appliquez-le en effectuant de petits cercles du centre du visage vers les côtés en massant doucement.
- Après une minute d'application, rincez à l'eau tiède.
- Séchez votre visage à l'aide d'une serviette propre et en tamponnant.

Gommage pour peaux grasses

Les personnes qui possèdent une peau grasse auront besoin d'adapter leurs cosmétiques en conséquence. Même s'il s'agit de cosmétiques maison, il faudra procéder à quelques ajustements. Dans cette recette, la lotion astringente aura pour effet de resserrer les pores.

Recette

- Mélangez :
 - 50 g de poudre d'amande ;
 - 45 g de farine d'avoine ;
 - 1 cuillerée à café de sel fin ;
 - 1 cuillerée à café de feuilles de menthe poivrée hachées.

Remarque : vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter une cuillerée à café de feuilles de romarin hachées.

- Prélevez 1 cuillerée à soupe du mélange (ou plus selon que vous souhaitez réaliser un gommage uniquement de votre visage ou d'autres zones) et ajoutez-y de la lotion astringente de façon à obtenir une préparation souple.
- Laissez épaissir environ 60 secondes.

Utilisation

- Appliquez le gommage sur votre peau en effectuant des mouvements circulaires.
- Rincez à l'eau tiède puis essuyez-vous en tapotant à l'aide d'une serviette propre.

Ce gommage peut aussi être utilisé en masque, dans ce cas laissez-le sécher 20 minutes avant de vous rincer.

Conservation

Les ingrédients secs restant de la phase de préparation peuvent être conservés au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Utilisez-les dans les 6 mois qui suivent.

Gommage pour peaux sèches

Les peaux sèches, comme les peaux grasses, doivent adapter leurs soins. Les huiles végétales, très nourrissantes, présentent de nombreux bienfaits pour les peaux sèches.

Recette

Avec une cuillère en bois, mélangez :

- 1 cuillerée à café de poudre d'amande (vous pouvez utiliser de la poudre de noix de coco si vous préférez) ;
- 1 cuillerée à café de miel ;
- 1 cuillerée à café d'huile végétale de votre choix (avocat, argan, olive, sésame ou autre).

Utilisation

- Appliquez le gommage sur votre peau en effectuant des petits mouvements circulaires.
- Ce gommage peut aussi être utilisé en masque, dans ce cas laissez-le sécher 20 minutes.
- Rincez votre visage à l'eau fraîche puis séchez-le en le tapotant avec une serviette propre.

Conservation

Pour préserver l'efficacité de votre préparation, mieux vaut en préparer à chaque fois une petite quantité.

Gommage oriental au savon noir

Le savon noir peut, à lui seul, constituer un soin de gommage. En effet, obtenu à partir d'huiles et d'olives noires broyées, il est à la fois riche en vitamine E (et donc hydratant) et exfoliant. Par ailleurs, il active la régénération des cellules cutanées et élimine les toxines.

Utilisation

L'idéal est d'utiliser le savon noir au cours d'un bain chaud ou d'une douche chaude si vous manquez de temps.

- Appliquez le savon noir sur la peau sur laquelle vous avez passé de l'eau bien chaude ou dans laquelle vous êtes plongée.
- Puis :
 - laissez agir pendant un bon quart d'heure si vous êtes dans un bain chaud ;
 - massez avec le savon pendant quelques minutes si vous avez opté pour la douche.
- Avec un gant de crêpe (ou gant kessa), conçu pour exfolier en douceur, frottez doucement votre peau. Faites des mouvements circulaires en partant des pieds et en remontant en direction du cœur.
- Insistez légèrement sur les parties les plus rugueuses mais veillez toujours à respecter votre peau.
- Continuez à frotter en douceur en vous rinçant à l'eau fraîche.

Vous pouvez sans problème l'utiliser une fois par semaine pour obtenir un effet raffermissant au bout de quelques mois.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Préparer sa peau à l'épilation](#)
- [Faire ses cosmétiques à la cire d'abeille](#)
- [Faire un gommage au bicarbonate de soude](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

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, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr