



À effectuer chaque semaine, les masques pour le visage contribuent à la beauté de votre peau.

Masque hydratant

Masque banane/avocat

- Mixez ensemble : une **banane** coupée en morceaux, la chair d'un **demi-avocat**, 1/2 cuillère à soupe de **miel**, 2 c. à s. d'huile **d'olive**. Réservez 1h au frigo.
- Nettoyez votre peau à l'**eau tiède** et étalez le mélange sur votre visage. Laissez poser **15 minutes** avant de rincer.
- **Astuce** : pendant que votre masque pose, placez sur vos paupières fermées **deux sachets de thé** pour éliminer les poches sous les yeux.

Masque Oriental

- Dans un bol, placez : 2 c. à s. de rhassoul en poudre, 1 cuillère à café de savon noir, 1 cuillère à soupe de jus de citron.
- Faites chauffer de l'eau et incorporez là doucement au mélange, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
- Quand le mélange est **tiède**, appliquez-le sur votre visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser **20 minutes**.

Masque hydratant minute

- Mélangez deux c. à s. de crème fraîche à deux c. à s. d'huile de jojoba. Laissez poser 15 minutes et rincez.
- **OU** Faites mousser du savon d'Alep sur votre visage et laissez poser 10 minutes avant de rincer.

Masque bonne mine / anti-imperfections

Masque bonne mine à la carotte

- Râpez finement **deux carottes**. Ajoutez un **jaune d'œuf** et une cuillère à soupe d'**huile d'amande douce**. Laissez poser 15 minutes.

Masque bonne mine anti-âge

- Mixez une carotte cuite (à l'eau), 2 cuillères à soupe de crème fraîche et la chair d'un avocat. Lorsque le mélange est bien épais, appliquez et laissez poser 6 à 10 minutes. Rincez à l'eau froide.

Masque anti-impuretés

- Mélangez 3 c. à s. de yaourt nature bio, 2 c. à s. de flocons d'avoine et 1 c. à s. de miel. Posez 15 min sur le visage en évitant les cavités nasales et le contour des yeux et rincez en exfoliant doucement.