

Introduction



Bienvenue dans l'aventure la plus fascinante que tu aies jamais vécue – un voyage écologique et économique qui transforme ta manière de voir et de traiter tes déchets alimentaires. Dans *De poubelle à plus belle : 50 recettes pour recycler tes déchets alimentaires en produits skincare pour ton visage, tes cheveux et ton corps*, je vais te guider pas à pas à travers un processus qui non seulement révolutionnera ton approche du recyclage, mais aussi qui changera ta vision de la beauté et du soin de soi.

Dans le contexte économique actuel, où l'inflation a rendu les fins de mois difficiles pour beaucoup d'entre nous, les conseils de beauté économiques sont devenus plus précieux que jamais. En tant que journaliste spécialisé en astuces beauté, je reçois chaque jour sur les réseaux sociaux des demandes pour des recommandations de produits abordables. C'est alors que j'ai réalisé que nous cherchons tous à économiser de l'argent, mais que nous oublions souvent l'abondance de ressources que nous avons déjà sous nos yeux – notamment dans nos poubelles.

Ce livre s'adresse à toi, peu importe qui tu es, homme ou femme, citadin, campagnard, riche, pauvre, moyen ou working girl, écolo convaincu ou simple curieux. C'est une invitation à explorer la richesse de ce que tu considères habituellement comme des déchets. Nous allons plonger dans le monde des peaux de banane, des marcs de café, des coquilles d'œufs et bien d'autres, pour découvrir leurs incroyables bienfaits pour la peau, le corps et les cheveux. Tu seras surpris de voir combien ton environnement quotidien peut te fournir en matière de beauté naturelle et de bien-être.

Story time

Un jour, lors d'un vol long-courrier, j'ai eu une révélation. Ma peau était incroyablement sèche avec l'air pressurisé dans la cabine, et tout ce que j'avais sous la main était une banane. J'ai mangé la banane (j'avais trop la dalle 🍌) et, du coup, j'ai utilisé la peau pour faire un masque hydratant. Les autres passagers m'ont regardé comme si j'étais fou, **mais ma peau a immédiatement senti la différence. C'est le moment où j'ai compris que nous détenons toutes les clés de notre bien-être, parfois là où nous nous y attendons le moins.**

Pourquoi dois-tu lire ce guide ?

Dans ce guide, tu trouveras 50 recettes faciles à réaliser, toutes à base de déchets alimentaires. Mais ce n'est pas tout. Je partagerai aussi des conseils et des astuces pour intégrer ces recettes dans ta routine quotidienne de soins, que tu sois un habitué des cosmétiques industriels ou un adepte du bio.

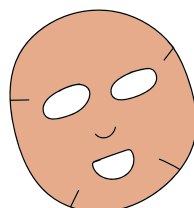
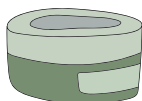
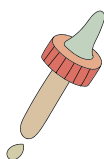
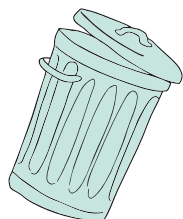
Je te promets qu'après avoir lu ce guide tu ne regarderas plus jamais tes déchets de la même manière. Au lieu de les considérer comme des ordures, tu les verras comme de précieux alliés pour ta beauté et ton bien-être. Je t'invite à te joindre à moi dans cette aventure fascinante, à la fois respectueuse de l'environnement et de ton budget. Ta peau, ton porte-monnaie et notre belle planète te remercieront.

Alors, prête à passer de poubelle à trop belle ? Embarque avec moi dans cette incroyable aventure vers une beauté plus naturelle, plus économique et plus respectueuse de l'environnement.



Visage

Du microscope à la poubelle –
**Comprendre et gérer les problèmes de peau
les plus communs**



**Teint terne**

Masque aux pelures d'orange



15 min

Un teint irrégulier, c'est un peu comme un ciel nuageux, ça te donne une allure terne. Mais chaque fois que tu jettes une pelure d'orange, tu sais que tu laisses passer une sacrée dose de vitamine C à la poubelle ? Oui, c'est vrai. Ces pelures sont une source incroyable d'antioxydants prêts à redonner vie à ta peau.

Et la science, elle dit quoi ?

Les oranges sont riches en vitamines et en minéraux qui sont bénéfiques pour la peau. Voici quelques ingrédients clés qui font des oranges un excellent remède pour les peaux ternes :

Vitamine C : L'orange est un fruit particulièrement riche en vitamine C, un puissant antioxydant. Cet antioxydant aide à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres, comme les rides et le relâchement. Il joue également un rôle essentiel dans la production de collagène, une protéine qui contribue à maintenir la peau ferme et élastique. De plus, la vitamine C a des propriétés éclaircissantes qui peuvent aider à estomper les taches sombres et à éclaircir le teint.

Acides de fruits (AHA) : Les oranges contiennent des acides de fruits naturels, aussi appelés acides alpha-hydroxylés

(AHA), qui sont connus pour leurs propriétés exfoliantes. Ces acides aident à éliminer les cellules mortes de la peau, révélant une peau plus fraîche et plus éclatante en dessous.

Potassium : Les oranges sont également une bonne source de potassium, un minéral qui aide à maintenir l'équilibre des fluides dans les cellules de la peau, contribuant ainsi à son hydratation.

Fibres : Les fibres contenues dans les oranges peuvent aider à éliminer les toxines de l'organisme, ce qui peut contribuer à améliorer la santé et l'apparence de la peau.



Astuce d'Esteban

En incorporant les oranges dans ta routine de soins de la peau, que ce soit sous forme de jus, de zeste ou de pulpe, tu peux bénéficier de ces ingrédients naturels et aider à raviver ta peau terne.

Solution



Ingrédient :

- Pelures d'orange
- Yaourt

Préparation : Fais sécher des pelures d'orange au soleil ou dans un déshydrateur. Une fois qu'elles sont bien sèches, réduis-les en poudre.

Mélange : Mélange une cuillère à café de cette poudre avec du yaourt pour créer un masque.

Application : Applique ce masque sur ton visage et laisse-le poser pendant 15 minutes.

Rinçage : Rince à l'eau tiède.

À REMPLIR



Ta liste du bien-être

À FAIRE ✨

1

2

3

4

5

6

7

8

9

À NE PAS FAIRE

1

2

3

4

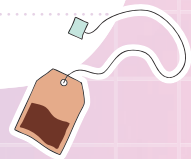
5

6

7

8

9



Cheveux

Dans ce chapitre, nous allons aborder une multitude de préoccupations relatives à nos cheveux, de la lutte contre les cheveux secs, fins, ondulés et colorés, en passant par le traitement des pellicules, l'entretien des cheveux bouclés, la réparation des cheveux abîmés, jusqu'à la gestion des cheveux blancs. Peu importe ton type de cheveux, tu trouveras ici des recettes et des conseils pour les aider à être en bonne santé et à rayonner.





Cheveux fins



Masque au marc de café



5 min

Avoir des cheveux fins peut parfois être frustrant, surtout quand tu cherches à obtenir plus de volume. J'ai pour toi un remède génial qui donnera du peps à tes cheveux tout en respectant l'environnement.

Et la science, elle dit quoi ?

Le marc de café est une véritable pépite pour les cheveux. Riche en antioxydants, il stimule la circulation sanguine du cuir chevelu, favorisant ainsi la pousse des cheveux. De plus, ses grains exfoliants aident à éliminer les cellules mortes et l'excès de sébum, ce qui permet d'obtenir un cuir chevelu sain.

Le marc de café peut être bénéfique pour les cheveux fins de plusieurs façons, selon la science :

Caféine : La caféine présente dans le marc de café peut aider à stimuler la croissance des cheveux. La recherche a montré que la caféine peut contribuer à prolonger la phase anagène (phase de croissance) du cycle de croissance des cheveux, ce qui peut entraîner des cheveux plus longs et plus épais.

Exfoliant naturel : Le marc de café est un exfoliant naturel. Il peut aider à éliminer les cellules mortes de la peau et les résidus de produit sur le cuir chevelu, ce qui peut permettre aux

follicules pileux de rester sains et que les cheveux poussent plus épais.

Ajout de volume : Lorsqu'il est utilisé comme gommage ou comme masque capillaire, le marc de café peut ajouter du volume et de la texture aux cheveux fins. Cela est dû à la nature granuleuse du marc de café, qui peut aider à gonfler les cheveux fins et à les rendre plus volumineux.

Solution



Ingédient :

- Du marc de café récupéré après ta pause-café matinale

Préparation : Récupère le marc de café dans un bol après avoir préparé ton café. Attends qu'il refroidisse, on ne veut pas se brûler.

Application : Après avoir lavé tes cheveux avec ton shampoing habituel, applique le marc de café sur ton cuir chevelu et masse doucement en mouvements circulaires. Fais attention à ne pas frotter trop fort pour ne pas irriter ton cuir chevelu.

Temps d'action : Laisse agir pendant 5 minutes. Profites-en pour te détendre.

Rinçage : Rince abondamment à l'eau tiède jusqu'à élimination complète du marc de café. Termine par un rinçage à l'eau froide pour resserrer les cuticules et rendre tes cheveux brillants.

Ce traitement naturel peut être répété une fois par semaine pour donner du volume à tes cheveux. En plus, il les laissera doux et brillants.