

# [Défi familles zéro déchet] Prendre soin de soi naturellement... quand on est un homme

*La peau d'un homme est très différente de celle d'une femme. Pour qu'eux aussi puissent se préparer des soins bons pour la planète et bon pour leur santé et leur peau, la phytothérapeute et aromathérapeute Muriel Charlier-Kerbiguet a donné quelques petites astuces et recettes aux familles zéro-déchet.*

Malgré le thème, peu d'hommes étaient présents à l'atelier. Mais ce n'est pas cela qui a endigué la bonne humeur du groupe et l'envie de préparer des crèmes et des soins. Mais pourquoi faire des soins pour hommes différents de ceux pour femmes ? Tout simplement parce que leur peau est différente à divers égards.

*« Les produits maison, c'est aussi ça : prendre soin de sa peau »*

La peau d'un homme est plus épaisse, sous l'influence de la testostérone, cette hormone masculine. La sécrétion de sébum est également plus importante chez l'homme, et la densité des fibres de collagènes, qui assurent la fermeté de la peau, n'est pas la même que chez la femme. Les signes de vieillissement cutané apparaissent moins vite chez les hommes.

Donc, « **qui dit peau différente, dit besoins différents** » ! Et c'est ce que propose Muriel Charlier-Kerbiguet avec ces deux recettes, car si pour les femmes les industriels font des efforts, pour les hommes, les crèmes sont encore trop souvent chargées en produits controversés.

## **Masque visage purifiant à base de citron et de miel**

- 1 citron
- 1 cuillère à café de miel
- Sucre fin

Couper en deux le citron. Sur l'intérieur du citron, mettre une cuillerée à café de miel. Ensuite, saupoudrer le tout avec du sucre fin. Sur la zone à nettoyer, appliquez-y le masque fait maison tout en faisant un cercle pendant environ 1 minute, puis rincer abondamment à l'eau tiède et tamponner le visage pour le sécher.

## **Huile de barbe**

Cette recette permet d'améliorer l'aspect et le toucher de celle-ci.

- 10 ml d'huile végétale d'amande douce
- 15 ml d'huile végétale de jojoba (ou sésame)
- 10 gouttes d'huile essentielle menthe verte
- 10 gouttes d'huile essentielle lavandin super

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, verser les deux huiles végétales. Ajouter les gouttes d'HE, fermer le flacon et secouer le mélange. Vaporiser en petite quantité sur la barbe après la douche et le séchage et pratiquer de légers massages en forme de petits cercles sur les joues et le menton.