

Do It Yourself *Spécial* BIEN-ÊTRE

70 objets
& produits
faits maison

2018



CHOUCHOUTER SA PEAU

15 recettes cosmétiques
prêtes en 10 minutes



BIEN dans mon corps

Coussin de yoga, gestes
d'auto-massage, sophro



MIEUX CHEZ MOI ET DANS MA TÊTE

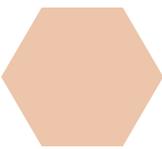
Organiseur, rangements
malins et idées récup'



Bons petits plats & INFUSIONS

Intolérances, allergies et
super-aliments au menu

Sommaire



BIEN DANS MA PEAU

8

- P. 10 COSMÉTIQUES**
Marier beauté & écologie
- P. 11 INTERVIEW**
Julien Kaibeck,
père de la Slow Cosmétique
- P. 15 DIY**
Déodorant naturel,
par Laura/A beautiful mess
- P. 16 TOUT SAVOIR SUR
LA COSMÉTIQUE BIO**
Zoom sur les produits
et les différents labels
- P. 18 LES BASES POUR
FABRIQUER SES PRODUITS**
Ingrédients, matériel,
gestes et recettes
- P. 20 ACNÉ, J'AURAI
TA PEAU!**
Des gestes simples et naturels
pour s'en débarrasser
- P. 23 DIY**
Roll-on anti-boutons
par Gala/Gala's blog
- P. 24 L'AROMATHÉRAPIE
POUR LES PETITS**
Les conseils
d'Anne-Laure Jaffrelo
- P. 26 MAQUILLAGE,
LE FAUX AMI**
Est-il si bon que ça pour notre
peau et notre environnement ?

P. 27 DIY

Illumineur de teint et
gloss teinté par Gala/Gala's blog

P. 29 DIY

Masque charbon détox
par Gala/Gala's blog

P. 30 HUILES VÉGÉTALES

Le bon choix pour
vos DIY beauté.

BIEN DANS MON CORPS

36

P. 38 SAVOIR ÉCOUTER SON CORPS

Comment décrypter les petits
signaux qu'il nous envoie.

P. 40 YOGA

La salutation au Soleil
pas à pas

P. 42 DIY

Mon sac de sport,
par Irene Lee

P. 44 TOMBER LE SOUTIF

Les nombreux bénéfices
du « no bra ».

P. 46 AUTO-MASSAGE

Les gestes bien-être à adopter
sans modération

P. 47 DIY

Bougie de massage par Gala/
Gala's blog

P. 48 EN PRATIQUE

Acupression & réflexologie

BIEN DANS MA TÊTE

50

P. 52 ÊTRE PLUTÔT QU'AVOIR

Comment se recentrer
sur l'essentiel

P. 54 DIY

Carnet, par Amandine/
Les yeux en amande

P. 56 CROIRE EN SOI

Identifier les croyances
limitantes et s'en débarrasser

P. 58 EN PRATIQUE

10 conseils de coach pour
gagner en confiance

P. 59 CHALLENGE

30 jours pour booster
sa confiance

P. 60 DOMPTER SON STRESS

Comment ralentir le rythme
et réapprendre à respirer.

P. 62 DIY

Coussin par Amandine/
Les yeux en amande

P. 64 SE DÉTENDRE GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Le point sur cette technique et
les exercices dirigés d'Olivia.

P. 67 DÉTOX DIGITALE

Apprendre à déconnecter
et à être moins sollicité.

P. 68 VIVRE SES RÊVES

Le vision board, pour garder
la motivation au quotidien !



P. 70 LE HYGGE

La recette danoise du bonheur

P. 72 DIY

Couvre-tasse au crochet, par Scasia/Epipa

BIEN CHEZ MOI

82

P. 84 LA MAGIE DU RANGEMENT

Pourquoi nous fait-il tant de bien, et comment s'y prendre ?

P. 86 LA RÉVOLUTION KONMARI

L'art de trier et de libérer l'espace.

P. 88 DIY

Trois astuces rangement, par Éloïse/Mademoiselle Claudine

P. 90 UN INTÉRIEUR PLUS SAIN

Finis les produits toxiques, place au naturel !

P. 92 EN PRATIQUE

Tout pour confectionner ses produits ménagers maison.

P. 94 INTERVIEW

Marie-France Farré, naturopathe.

P. 96 DIY

Lessive, nettoyant pour vitres, éponge, par M.-F. Farré

P. 98 COULEURS & BIEN-ÊTRE

Transformer son quotidien en quelques coups de pinceau.

P. 100 INTERVIEW

Sophie Mouton-Brise, styliste d'intérieur.

P. 102 S'ORGANISER POUR DÉCOMPRESSER

Reprendre les choses en main pour se sentir plus zen.

P. 104 DIY

Organiseur effaçable, par Éloïse/Mademoiselle Claudine

BIEN AVEC MA SANTÉ

108

P. 110 LES MÉDECINES DOUCES

Une alternative à la médecine traditionnelle.

P. 114 HUILES ESSENTIELLES

Un concentré de nature aux propriétés puissantes.

P. 116 EN PRATIQUE

3 huiles essentielles indispensables.

P. 118 DIY

Suspensions en argile, par Isabelle/Atelier fête unique

P. 120 REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Ils font leur grand retour, et c'est tant mieux !

P. 122 FLEURS DE BACH

Ces élixirs de bien-être font de plus en plus d'adeptes.

P. 124 EN PRATIQUE

10 infusions santé pour traverser l'hiver.

BIEN DANS MON ASSIETTE 126

P. 128 ALIMENTATION

Manger sainement, un véritable art de vivre.

P. 129 LE VENTRE, CERVEAU DU CORPS...

... et responsable de notre bien-être psychique.

P. 130 INTERVIEW

Émilie Laraison, spécialiste des super-aliments.

P. 133 LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Simple effet de mode ou véritable fléau ?

P. 135 EN PRATIQUE

Par quoi remplacer le lait, le gluten et les fruits ?

P. 136 NOS RECETTES

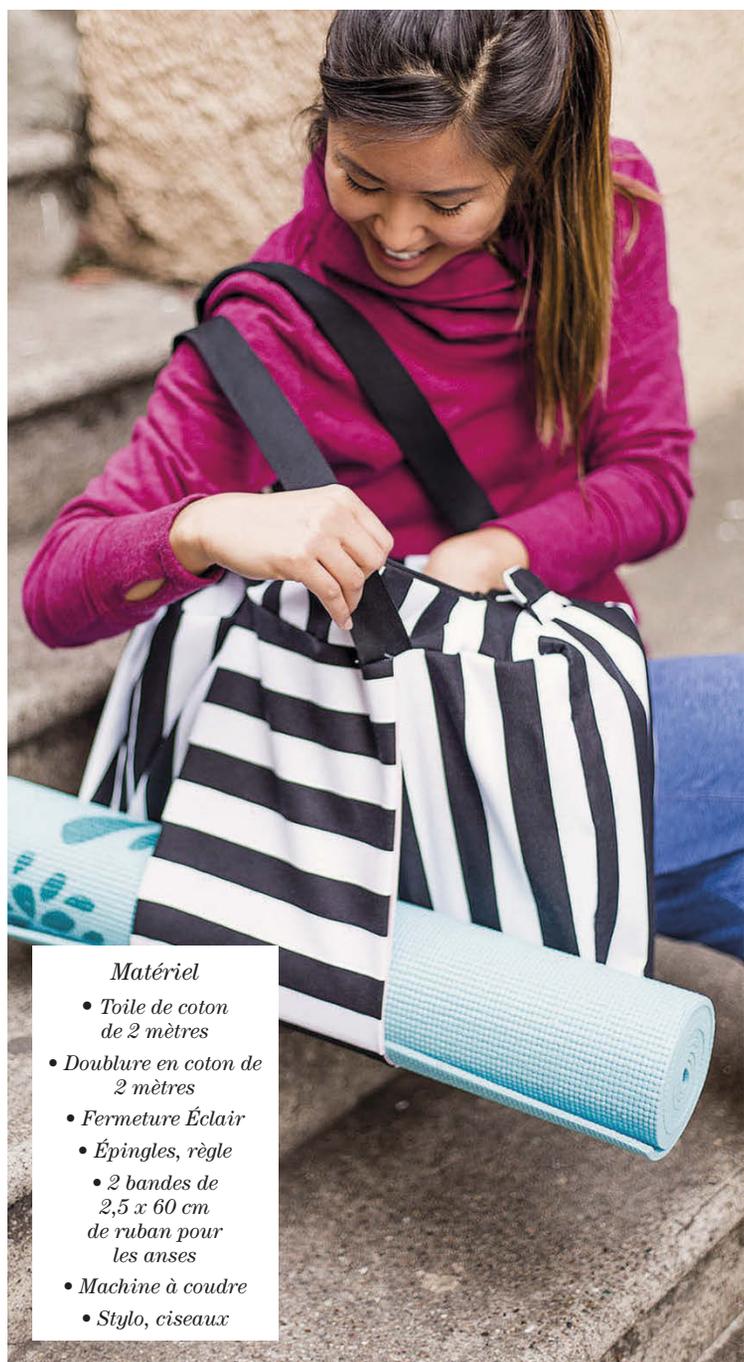
sans aliments allergènes

P. 140 GRAINES ET OLÉAGINEUX

4 idées de petits-déjeuners.

Mon sac de sport

PAR IRENE LEE
PHOTOS :
CHRIS ANDRE



Matériel

- Toile de coton de 2 mètres
- Doublure en coton de 2 mètres
- Fermeture Éclair
- Épingles, règle
- 2 bandes de 2,5 x 60 cm de ruban pour les anses
- Machine à coudre
- Stylo, ciseaux



Astuce

Lors de la mesure du tissu, assurez-vous de couper 1 à 2 cm supplémentaires pour faciliter la couture.

Allez, au sport maintenant!

LA MAGIE du rangement



ON LE SAVOURE TOUS, CE SENTIMENT AGRÉABLE QUI NOUS ENVAHIT À LA FIN D'UN GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS. ON SE SENT LÉGER, SEREIN, NOTRE MAISON ET NOTRE ESPRIT COMME ALLÉGÉS D'UN POIDS. MALHEUREUSEMENT, CETTE SENSATION EST SOUVENT DE COURTE DURÉE. LE DÉSORDRE RÉAPPARAÎT ET TOUT RECOMMENCE COMME AVANT. COMMENT FAIRE POUR QU'IL DISPARAISSE POUR DE BON ? ET POURQUOI RANGER NOUS FAIT-IL TANT DE BIEN ?

Sérénité, calme, accomplissement : le rangement nous évoque des sentiments très positifs. Outre le fantasme d'avoir une maison qui ressemble à celles des magazines, avoir un intérieur en ordre nous renvoie une image de bonheur et de « zénitude ». Vérité ou cliché sociétal ? « Je n'ai pas le temps de ranger », « Où est donc passé ce truc ? », « Je n'ai pas de place pour ça », « Mais quel bazar ! » Vous rendez-vous compte à quel point le désordre est oppressant au quotidien ? On pense

3 HE INDISPENSABLES dans

- Menthe poivrée -



Antalgique
Antibactérienne
Antispasmodique
Tonique et stimulante
Anti-inflammatoire
Antivirale

MAUX DE TÊTE

Appliquer 1 goutte diluée dans 10 gouttes d'huile végétale bio de votre choix sur le front et les tempes. Masser un moment afin de détendre la zone et libérer les tensions, puis laisser le soin agir. Ne pas appliquer près des yeux.

NAUSÉES, RÉGLES DOULOUREUSES ET MAL DES TRANSPORTS

Laisser fondre sous la langue un sucre ou un comprimé neutre avec 1 goutte d'huile essentielle.

NEZ BOUCHÉ

Sur un mouchoir : verser 1 goutte d'huile essentielle et respirer profondément.

Inhalation : placer la tête sous une serviette et respirer profondément pendant quelques minutes la vapeur d'eau dégagée d'un bol d'eau bouillante additionnée de 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle.

Dans les deux cas, bien fermer les yeux pour éviter toute irritation.

COURBATURES

Masser la douleur musculaire avec un mélange de 10 gouttes d'huile végétale d'arnica et 2 gouttes d'huile essentielle.

CONTRE-INDICATIONS :

- Huile essentielle neurotoxique, à utiliser à très faible dose
- Femmes enceintes
- Enfants de moins de 12 ans
- Personnes épileptiques
- Problèmes au niveau du foie ou de la vésicule biliaire

- Lavande vraie -



Apaisante
Cicatrisante
Anti-infectieuse
Antifongique
Anti-parasitaire
Décontractant musculaire

TROUBLES DU SOMMEIL & ETAT DE STRESS

Mettre 2 gouttes d'huile essentielle sur l'oreiller au coucher.

PIQÛRE D'INSECTE, BRÛLURE & COUP DE SOLEIL, MORSURE

Mélanger 3 gouttes d'huile essentielle à 10 gouttes d'huile végétale, et appliquer sur la zone concernée plusieurs fois par jour jusqu'à disparition.

POUX

En prévention tout comme en traitement, l'huile essentielle de lavande vraie est un répulsif naturel puissant contre les poux. Appliquer 2 à 5 gouttes bien réparties sur toute la chevelure.

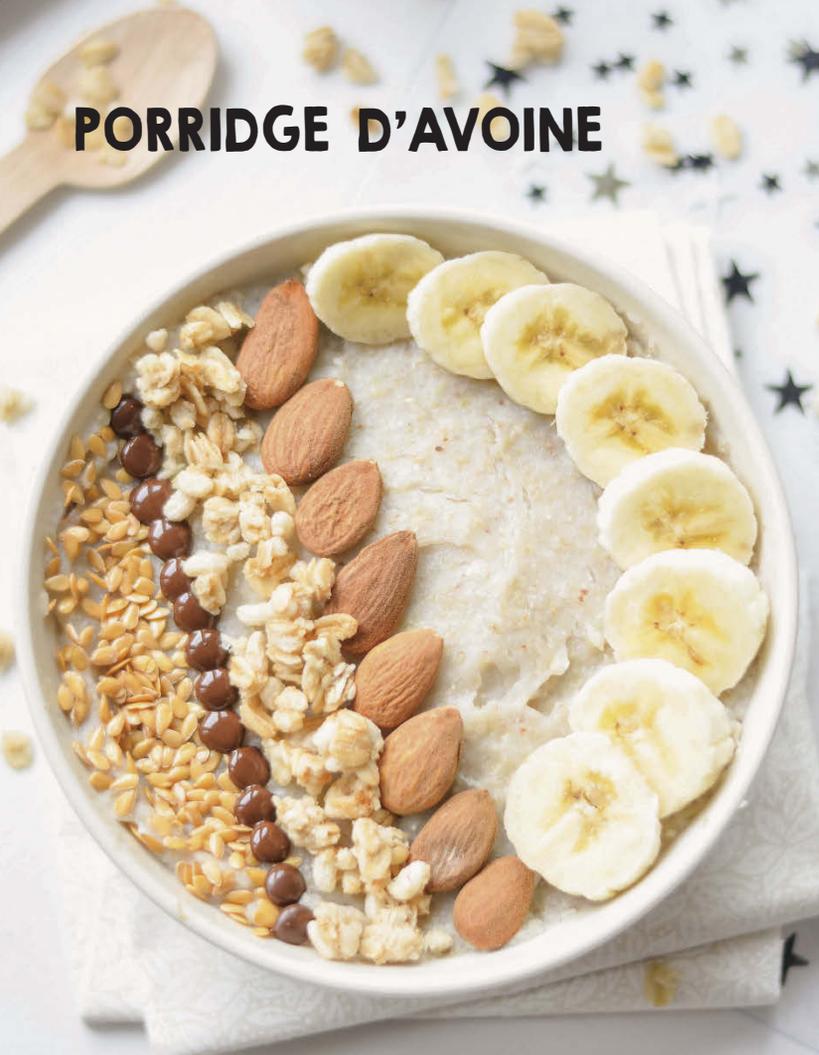
MYCOSE DES ONGLES

Mélanger 1 goutte d'huile essentielle avec 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé et 1 goutte d'huile essentielle de géranium. Appliquer 2 fois par jour sur la mycose pendant plusieurs mois. Bien laisser pénétrer à l'air libre avant de mettre chaussettes ou chaussures.

PRÉCAUTIONS :

- L'huile essentielle de lavande vraie peut être utilisée par les femmes enceintes de plus de 3 mois et les enfants de plus de 6 mois.
- Attention : il existe plusieurs variétés de lavandes dont les bienfaits sont très différents. La lavande vraie est la plus douce et la mieux tolérée de toutes.

PORRIDGE D'AVOINE



PUDDING DE CHIA



**SMOOTHIE BOWL
CHANVRE-MÛRES**



**BARRES
DE GRANOLA**





Do It Yourself

Spécial

BIEN-ÊTRE



BIEN DANS MA PEAU

Soigner sa peau avec des produits sains qui nous correspondent vraiment est plus simple qu'on le croit. Prenez quelques ingrédients courants, de bonnes huiles et le tour est joué!



BIEN DANS MON CORPS

Être bien dans son corps est un défi, qui passe avant tout par notre esprit. Savoir l'écouter, prendre en compte ses signaux, pratiquer un sport, le tonifier sans le blesser, voilà l'équilibre recherché.



BIEN CHEZ MOI

Un intérieur plus sain, mieux organisé et bien rangé : on en rêve. Et si c'était plus facile à faire qu'à imaginer ? Avec les bonnes méthodes et des recettes simples, on se fait du bien en retrouvant un intérieur qui nous va.



BIEN DANS MA TÊTE

Méditation, sophrologie, auto-massage, carnet de gratitude : les techniques sont nombreuses pour se recentrer. Et si l'on commençait par réaliser son coussin de méditation ?



BIEN AVEC MA SANTÉ

Prendre en main sa santé avec des remèdes naturels est un vrai phénomène de société. On fait le point sur ces médecines douces, avec quelques tutos pour les adopter au quotidien.



BIEN DANS MON ASSIETTE

Qu'est-ce qu'une intolérance ? Comment la déceler ? Quels sont les petits plats qui nous font du bien ? Comment remplacer les aliments qui nous indisposent ? Par ici les super-recettes!

