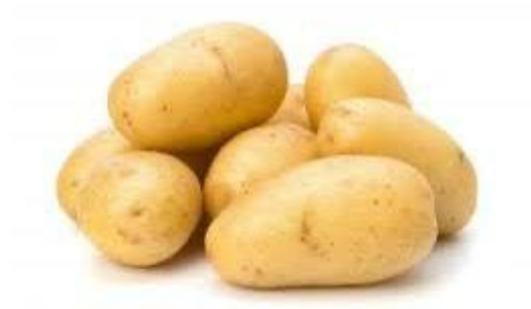


La pomme de terre



La pomme de terre, en plus d'être un aliment de base dans de nombreuses cuisines, possède également des vertus intéressantes pour la peau et les cheveux, notamment grâce à sa richesse en nutriments.

Bienfaits de la pomme de terre pour la peau

1. Effet éclaircissant et anti-taches

Le jus de pomme de terre contient des enzymes comme la catécholase, qui peuvent aider à atténuer les taches brunes, les cicatrices d'acné et les cernes.

2. Hydratation et apaisement

Appliquée en masque ou en compresse, la pomme de terre (cru ou son jus) a un effet calmant sur les irritations, les coups de soleil ou les démangeaisons.

3. Effet anti-âge

Riche en antioxydants, notamment en vitamine C, elle aide à lutter contre le vieillissement cutané prématuré et stimule la production de collagène.

4. Traitement de l'acné

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et astringentes, le jus de pomme de terre peut contribuer à réduire les boutons et les rougeurs.

Utilisation simple

- Masque visage : Râper une pomme de terre crue, presser pour obtenir le jus, appliquer sur le visage pendant 10-15 minutes, puis rincer.

La carotte, riche en vitamines et antioxydants, est un allié naturel pour la beauté de la peau et des cheveux. Que ce soit en usage interne (consommée crue, cuite ou en jus) ou externe (en masque ou en huile), elle offre de nombreux bienfaits.

La carotte



Bienfaits de la carotte pour la peau

1. Éclat et bonne mine

La carotte est particulièrement riche en bêta-carotène (provitamine A), qui donne un teint lumineux et hâlé naturellement. Elle est parfaite pour raviver les teints ternes.

2. Effet anti-âge

Grâce à ses antioxydants (vitamine A, C, E), elle lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau.

3. Hydratation et régénération

La vitamine A aide à régénérer les tissus cutanés et favorise une meilleure cicatrisation. L'huile de carotte est aussi réputée pour ses propriétés hydratantes.

4. Protection contre les UV

Le bêta-carotène aide à préparer la peau au soleil et à renforcer sa protection naturelle contre les rayons UV.

Bienfaits de l'huile de carotte pour les cheveux

1. Favorise la croissance

Les vitamines A, C et E stimulent la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, ce qui favorise une pousse plus rapide et plus saine.

2. Renforce les cheveux

Les nutriments présents dans la carotte nourrissent le cuir chevelu et les racines, réduisant ainsi la casse et la chute.

3. Cheveux brillants

L'huile de carotte rend les cheveux plus doux, brillants et souples, surtout si vous avez des cheveux secs ou abîmés.

Utilisation simple

- Masque visage bonne mine :

Mélangez 2 c. à soupe de jus de carotte avec 1 c. à soupe de miel. Appliquez sur le visage pendant 15 minutes, puis rincez.

- Masque cheveux fortifiant :

Mixez une carotte cuite avec 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de coco. Appliquez sur les cheveux et le cuir chevelu, laissez poser 30 à 45 minutes, puis lavez.

l'huile de noix de coco



Bienfaits de l'huile de noix de coco pour les cheveux

1. Hydrate en profondeur

- Riche en acide laurique, elle pénètre bien la fibre capillaire.
- Idéale pour cheveux secs, crépus ou abîmés.

2. Renforce et prévient la casse

- Nourrit les cheveux de l'intérieur.
- Réduit les pointes fourchues et la casse.

3. Favorise la pousse

- En stimulant la circulation sanguine lors du massage du cuir chevelu.
- Elle fortifie la racine.

4. Lutte contre les pellicules

- Grâce à ses propriétés antibactériennes et antifongiques.

5. Apporte brillance et douceur

- Donne un aspect lisse, brillant et souple aux cheveux.

6. Protège des agressions extérieures

- Forme une barrière contre le vent, la chaleur, la pollution et les UV.

Précautions à prendre

1. Utiliser une huile vierge et non raffinée

- Privilégie l'huile vierge, pressée à froid, sans additifs.

2. Éviter une application excessive

- Trop d'huile peut graisser les cheveux et étouffer le cuir chevelu.
- Appliquer 1 à 2 fois par semaine suffit.

3. Bien rincer

- Elle est grasse : il faut un shampoing doux mais efficace, voire 2 lavages.

4. Faire un test de tolérance

- Appliquer un peu derrière l'oreille pour éviter toute réaction allergique.

5. Attention aux cheveux très fins

- Peut alourdir les cheveux fins ou les rendre plats.

EHMADOMA



Projet 1:Présenter un kit écologique

***Présenté par les étudiants en hébergement
de l'EHMADOMA accompagnés de
madame Champagne Kimberly***

Le 14/05/25

Le curcuma



Quels sont les bienfaits de curcuma

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages

Soutien à la sante du cerveau

Des études suggèrent que la curcumine pourrait favoriser la production de facteurs neurotrophiques qui sont des protéines qui soutiennent la croissance et la réparation des cellules nerveuses

Amélioration de l'état du teint

Il est réputé pour éclaircir le teint et uniformiser la peau, réduisant ainsi l'apparence des taches brunes et des imperfections.

Aloe vera



C'est quoi l'aloé Vera?

L'aloé Vera est une plante aux multiples vertus utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle et en cosmétique. Pour la peau, son gel naturel agit comme un excellent hydratant. Il pénètre facilement sans laisser de film gras, ce qui en fait un soin idéal pour les

peaux sèches, sensibles ou grasses. Il apaise les irritations les rougeurs et les brûlures légères, notamment celle causé par le soleil. Il aide aussi à accélérer la cicatrisation des petites plaies et réduit l'inflammation grâce à ses enzymes et composé anti-inflammatoire. De plus, l'aloé Vera contient des antioxydants comme les vitamines C et E, qui protègent la peau contre le vieillissement prématuré et stimule la production de collagène.

Quels sont les bienfaits de l'aloé Vera ?

L'aloé Vera possède de nombreux bienfait pour la santé et la peau :

1. Pour la peau

L'aloé Vera hydrate la peau en profondeur sans la graisser. Son gel est composé de plus de 98% d'eau ce qui en fait un soin parfait pour la peau sèche et déshydratée. Il adoucit et assoupli la peau tout en maintenant son élasticité naturelle. Elle aussi non comédogène, donc adapté aux peaux grasses ou à tendance acnéique.

2. Pour la santé

Il améliore la digestion soulage les brulures d'estomac et facilite le transit grâce a des enzymes naturelle. Il d'étoxisie l'organisme en purifiant le système digestif et en soutenant le foie riche en vitamine et minervaux il renforce les défenses immunitaires. Il a aussi des propriétés anti inflammatoires et anti oxydantes utiles pour prévenir certaine inflammations internes et combattre le stress oxydatif.

Le sirop de miel



Le sirop de miel est une préparation naturelle à base de miel pur, souvent combiné avec d'autres ingrédients comme le citron, le gingembre ou des plantes médicinales. Il est utilisé pour ses propriétés apaisantes et médicinales, notamment contre la toux, les maux de gorge et pour renforcer l'immunité.

Il apaise la gorge irritée en formant une couche protectrice, possède des propriétés antibactériennes naturelles aide à renforcer les défenses de l'organisme grâce à ses antioxydant, et peut aussi améliorer la digestion lorsqu'il est mélangé avec du citron ou du gingembre. Le miel est également une source rapide d'énergies naturelle.

Cependant il ne doit pas être donné aux enfants de moins de 1 an à cause du risque de botulisme infantile. Les personnes diabétique doivent utiliser avec modération en raison de sa teneur en sucre simple. Il faut aussi être vigilant en cas d'allergie et garder à l'esprit qu'il ne remplace pas un traitement médical en cas de maladie grave.

Clou de girofle



Le clou de girofle est une épice aux nombreuses vertus médicales reconnue depuis des siècles en phytothérapie et en médecine traditionnelle il contient principalement de l'eugénol un composé aux propriétés antiseptiques anti-inflammatoire antioxydants et analgésiques.

Il est bénéfique pour les cheveux grâce à ses propriétés stimulantes purifiantes et fortifiantes il favorise la pousse en stimulant la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu limite la chute des cheveux renforce les racines et apporte de la brillance grâce à sa richesse en antioxydants et en minéraux ses propriétés antifongique et antibactériennes aident aussi à purifier le cuir chevelu à lutter contre les pellicules et les démangeaisons.

Il peut être utilisé en infusion comme eau de rinçage ou en macérât dans une huile végétale appliquée en bain d'huile cependant l'huile essentielle de clou de girofle doit être utilisée avec précaution en très faible quantité bien diluée car elle peut irriter le cuir chevelu et provoque des réactions allergiques il est recommandé de faire un test de tolérance avant toute utilisation et d'éviter son usage chez les enfants les femmes enceintes et les personnes à cuir chevelu sensible.

Brique de savon



La brique de savon de lessive, aussi appelée savon de Marseille ou savon à lessive solide, est un savon traditionnel souvent fabriqué à base d'huile végétale (comme l'huile d'olive ou de coco) et soude. Elle est très utilisée pour le lavage de linge mais aussi parfois pour le ménage ou des usages corporels dans certaines régions.

Elle est économique et dure longtemps ce qui en fait une solution écologique et économique. Elle est biodégradable sans produits chimiques agressifs ni parfums synthétiques donc plus respectueuse de l'environnement. Elle est polyvalente : utilisée pour laver les vêtements, détacher, nettoyer les sols voire même pour fabriquer du savon liquide maison. Elle peut convenir aux peaux sensibles surtout si elle est à base d'huile d'olive et sans additifs.

Elle ne doit pas être utilisée sur la peau si elle est trop alcaline (certaines versions industrielles sont trop décapantes.).

Citron



Le citron riche en vitamine C et en acides naturels, est un ingrédient très utilisé en cosmétiques naturelle pour ses propriétés purifiantes, éclaircissant et antioxydants cependant il doit être utilisé avec prudence.

En soin capillaire le jus de citron est utile pour lutter contre les pellicules, rafraîchir le cuir chevelu, réguler l'excès de sébum et rendre les cheveux plus brillants. Il peut aussi avoir un léger effet éclaircissant au soleil sur certains types de cheveux.

Cependant le citron étant très acide, il peut irriter les peaux sensibles, provoquer des rougeurs ou assécher la peau. Il est aussi photosensibilisant, ce qui signifie qu'une

exposition au soleil après application peut causer des brûlures ou des taches il est donc préférable de l'utiliser le soir en évitant le contour des yeux et de toujours bien rincer la peau après son application.

Fiche technique

Produits	Prix
Carotte	300G
Pomme de terre	200G
Noix de coco	250G
Clou de girofle	25G
Aloe vera	Disponible
Sirop de miel	Disponible
Curcuma	Disponible
Huile d'olive	930G
Brique de savon	100G
Citron	50G
Total	1855G