

# Gommage maison au coquelicot

Bonjour à toutes et tous

La cosmétique classique et moi ne faisons pas bon ménage, au point où aucun de ces produits ne fréquente ma salle de bain. Néanmoins, je suis tentée d'en m'en remettre aux astuces beauté naturelles que les femmes ont utilisés depuis des siècles. Sur la fin du confinement, j'ai donc pris le temps de parcourir les quelques livres qui traitent de l'usage des plantes sauvages . Et dans l'un de mes préférés (« *balade médicinale au fil des saisons* », éditions terre vivante), j'ai découvert qu'une de nos plus belles plantes printanières à la robe rouge tiens bonne place. Et oui, notre bon vieux coquelicot dispose des pétales aux vertus apaisantes et adoucissantes. Dans le livre en question, j'ai en particulier découvert une recette de gommage au pétale de coquelicot très facile à réaliser. Il n'y a que trois ingrédients : des pétales de coquelicot pour apaiser, de l'amande pour gommer, de l'amande douce pour hydrater. Re découvrant la recette, je n'ai pas longtemps résisté à l'idée de tester.

Le résultat de ce gommage douceur coquelicot m'a de suite satisfaite : il est tout doux et laisse une délicieuse sensation apaisante sur le visage. L'odeur est aussi très agréable, et l'on en ressort avec la peau non irritée. Assez contente, j'aimerais vous partager l'idée. Que cela soit tenté pour le folkore ou par volonté de remplacer les produits usuels, c'est une bonne astuce beauté ☐

- GOMMAGE DOUCEUR  
AU COQUELICOT -



# Tutoriel : Gommage maison au coquelicot

Saison : Mai-Juin

## Matériel

- 2 cuillère à soupe de pétales de coquelicot séchés ou 2 poignées de pétales de coquelicots « tout juste cueillis »
- 2 cuillérées à soupe de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (1)

## Réalisation

- Si vous disposez de pétales de coquelicots juste cueillis, faites les sécher au soleil une demi journée avant de réaliser le gommage.
- Hachez les pétales puis mélangez avec la poudre d'amande. Broyez au pilon si vous en disposez un, sinon hachez le tout aussi finement que possible.
- Disposez dans un petit récipient puis mélangez avec l'huile d'amande douce de manière à former une pâte.

**Utilisation :** Utilisez comme gommage classique pour le visage, en réalisant des mouvements circulaires. Rincez après utilisation.

**Conservation :** quelques jours au frais

**Astuces :** (1) si vous ne disposez pas d'huile d'amande douce,

utilisez par défaut de l'huile d'olive.

---