

L'automne est à présent bien installé. En ce mois de novembre, place au chouchoutage intensif de ma propre personne ! Fière de ma dernière découverte, je vous invite dans mon SPA maison. Le café y est à l'honneur, et nous offre des soins faciles, économiques, écologiques. Focus sur ces recettes de grand-mère qui font sensation...

## Faire peau neuve

Un des atouts principaux du marc de café est d'être un merveilleux exfoliant naturel. Fini le temps des grosses dépenses et des cosmétiques parfois agressifs pour avoir une peau de pêche. Il suffit de garder le marc de mes cafés favoris, que ce soit le [Firenze](#), le [Guatemala bio](#), ou le précieux [Jamaïque Blue Mountain](#).

Plusieurs possibilités de **gommage pour le corps** en fonction de vos préférences et de la sensibilité de votre peau :

- Frottez votre corps avec du marc de café sous la douche, avec ou sans gant (en ajoutant éventuellement un peu de savon).
- Ajoutez l'équivalent d'un demi-verre de marc de café directement dans votre flacon de gel douche.
- Préparez une pâte avec 2 cuillères à soupe de marc de café, 2 cuillères à café d'huile d'olive et éventuellement une cuillère à café de miel, pour un gommage tout en douceur. A faire de préférence sous la douche pour pouvoir vous rincer tout de suite après.

Astuce : Pour atténuer l'effet peau d'orange de certaines parties de votre corps (cuisses, fesses...), insistez dessus par massage circulaire. Pour peu que vous les enveloppiez de papier cellophane pendant 20 minutes deux fois par semaine, vous ne tarderez pas à l'exterminer (ou presque ;-). En effet, la caféine est une substance hautement **anti-cellulite** !

**Nos recettes beauté à base de marc de café, pour rayonner en  
hiver !**

Quant au **gommage pour le visage**, il est fortement conseillé de ne pas appliquer le marc de café seul, mais de le mélanger à de l'huile d'amande douce - épiderme plus sensible oblige.



## Éclairer son regard

Le teint hâlé des beaux jours étant loin derrière moi, mes cernes ne passent vraiment plus inaperçues en cette période automnale. Ni une ni deux, je récupère à nouveau le marc de mon café matinal [Colombie Geisha](#). Une deuxième vie pour lui, des yeux de biche pour moi !

## Nos recettes beauté à base de marc de café, pour rayonner en hiver !

Voici LA recette de l'**anti-cernes** naturel qui fait des miracles :

1. Mélangez une cuillère à café de marc de café avec une cuillère à café de fromage blanc ou yaourt nature.
2. Etalez ensuite ce mélange autour des yeux pendant un quart d'heure.
3. Enlevez le masque avec du coton et de l'eau.

## Donner de l'éclat à ses cheveux

Les cheveux ternes quand il fait froid, ça n'aide pas à garder le moral. Une application d'**après-shampooing** au marc de café les rendra tout doux et brillants. Aujourd'hui, mon allié sera le [Kenya AA](#). Effet "waouh" garanti !

Rien de plus simple :

1. Faites votre shampooing comme d'habitude, puis rincez vos cheveux.
2. Prenez un peu de marc de café, appliquez-le sur votre chevelure puis massez délicatement.
3. Rincez.

Bonus pour les cheveux bruns : il ravive l'intensité de votre couleur naturelle.

En revanche, si vous avez les cheveux très clairs, limitez-vous à masser simplement votre cuir chevelu. Cela stimulera la croissance des cheveux, apportera volume et légèreté, sans colorer vos cheveux.

Cette poudre magique regorge de bienfaits beauté, on n'a pas fini d'en faire le tour ! Je vous glisse un dernier petit truc au passage : elle est d'une efficacité redoutable pour enlever les odeurs d'ail, oignons et autres aliments odorants sur les mains. Il suffit de les frotter avec du marc de café pur et de rincer. Et hop, on prend soin de nos canalisations par la même occasion !

**Nos recettes beauté à base de marc de café, pour rayonner en hiver !**

## Articles similaires



**Recette rafraîchissante: Café glacé au caramel**



**Slow cosmétique à faire soi-même !**



**Le carnet d'Audrey La plantation de Popayan**