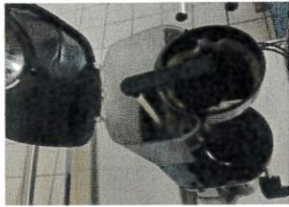


## Gommage maison au Marc de Café

Le gommage est conseillé 1 fois/semaine.

La texture sableuse du marc de café a des effets exfoliants et éclaircissants : elle élimine les cellules mortes, rajeunit l'épiderme en raffermissant la peau, stimule la circulation sanguine, protège l'épiderme sur des effets négatifs de l'excès d'exposition au soleil et diminue les taches brunes.

L'huile : nourrit et hydrate la peau.



### Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de Marc de café frais
- 1 cuillères à soupe d'eau du robinet ou d'huile d'olive

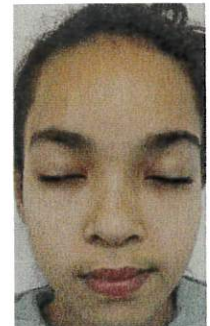
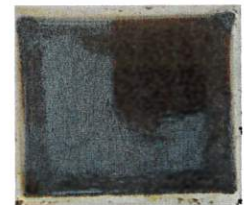
### Ustensiles à prévoir :

- 1 bol
- 1 tasse
- 1 cuillère à soupe
- 1 gant de toilette
- 1 serviette de toilette



### Étapes de préparation :

- 1- Versez le marc de café et l'eau ou l'huile d'olive dans un bol et mélangez.
- 2- Nettoyez et séchez son visage avant le gommage.
- 3- Posez une serviette de toilette devant sa poitrine.
- 4- Appliquez un peu de mélange en le faisant tenir sur les joues, le front et le menton en appuyant.
- 5- Massez délicatement en faisant des mouvements circulaires sur le visage (si besoin laver ses mains à l'eau tiède si le marc commence à sécher).
- 6- Laissez poser quelques minutes.
- 7- Prenez un gant de toilette humidifié à l'eau tiède pour retirer le marc de café du front vers le menton d'un côté puis de l'autre afin de tout retirer.
- 8- Séchez bien la peau.



Les élèves du Conseil de la Vie Collégienne ont également fait des recherches sur les vertus du marc de café au sein de la maison :

- débouche et désodorise les canalisations
- dégraisse la vaisselle et l'évier
- récupère les casseroles
- nettoie et enlève l'odeur des aliments sur les mains
- enlève et récupère les rayures d'un parquet ou des meubles en bois
- nettoie une cheminée
- agit comme barrière anti-nuisibles (ex : puces, fourmis, cafards, guêpes...)
- repousse les chats des fleurs ou jardins
- déneige les allées
- engrais lors des semis, dans le compost et augmente la croissance des plantes vertes

C'est un super allié pour notre quotidien et un très bon produit « anti-gaspi » !!!