

LE BEURRE, DE KARITÉ

Il ne fait pas tout. Mais il peut faire beaucoup.

Découvrez. Testez. Observez.

C'est simple, accessible... et cela pourrait bien vous convenir, selon **vos besoins**.



FEMMES • HOMMES



ET CERTAINS
USAGES CHEZ
L'ENFANT



PEAU • VISAGE • CHEVEUX • LÈVRES • MAINS • PIEDS

Découvrez
comment l'utiliser,
avec quoi l'associer,
à quelle fréquence
et ce que vous pouvez
réellement en attendre
selon **vos besoins**
personnels.

LES ÉDITIONS GRATUITES
« PÉPITES DE LA MAISON »



Maison Forever Lab

Révélez votre image sans vous dénaturer.

Vous, nous... finalement, nous sommes pareils.

On peut essayer beaucoup de choses au cours d'une vie. Des techniques. Des conseils. Des produits. Des soins. Des habitudes nouvelles. Certaines nous conviennent. D'autres beaucoup moins. Et parfois, ce qui fonctionnait parfaitement hier ne correspond plus vraiment à ce dont nous avons besoin aujourd'hui.

Parce que nos besoins changent. L'âge. La fatigue. Une épreuve. Une grossesse. Une intervention. Notre alimentation. Notre activité physique. Notre budget. Notre environnement. Les saisons. Le stress. Notre rythme quotidien. Une multitude de facteurs peuvent modifier les besoins de notre peau, de nos cheveux et plus largement de notre corps.

Il existe aussi des moments où un accompagnement plus complet peut être utile : une cure, un soin professionnel, une activité physique, un accompagnement particulier ou parfois une intervention. Mais prendre soin de soi ne devrait pas toujours commencer par acheter quelque chose.

Nous aussi, nous cherchons. Nous essayons. Nous observons. Nous avons parfois de très bonnes surprises. Et parfois, nous nous retrouvons devant notre miroir avec cette question : « c'est formidable pour ça, mais maintenant j'ai ça. Pourquoi ? »

C'est précisément de cette démarche que sont nées les Pépites de la Maison. Nous avons choisi de partager avec vous des gestes, des connaissances, des usages parfois oubliés et des solutions simples qui peuvent être utiles au quotidien. Chaque fois que cela est possible, nous commencerons par ce qui est gratuit, accessible, ou peut-être déjà présent chez vous. Et lorsque nous pensons qu'une autre solution est préférable, nous vous le dirons aussi. Même si cette solution n'est pas la nôtre.

C'est votre besoin qui fait notre choix.

Ces informations sont pour vous. Gardez-les. Testez ce qui peut vous convenir. Laissez ce qui ne vous convient pas. Et surtout : observez-vous.

Bienvenue dans Pépites de la Maison.

Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?

Vous n'avez pas besoin de lire cette édition dans l'ordre. Commencez par vous.

MA PEAU

Ma peau tire après la douche	6
Mon eau est très calcaire	8
Mes jambes sont sèches ou cendrées	9
Mon visage paraît plus froissé	9
J'aime le karité mais j'ai des points noirs	11

MES CHEVEUX

Cheveux frisés et fins	20
Cheveux crépus, épais et très secs	20
Mes cheveux cassent	21
Eau calcaire et cheveux	22

MON CORPS

Mains sèches	23
Coudes et genoux	23
Talons secs	24
Lèvres sèches	25
Barbe rêche	25
Peau de l'enfant	25

ET AUSSI

Karité seul ou associé, quelle huile ?	12
Puis-je chauffer mon karité ?	16
Que mélanger selon mon besoin ?	18
Karité brut ou raffiné ?	26
Ouvrez d'abord vos placards	27
Comment savoir si ça fonctionne ?	29
Un geste vieux de plus de 3 000 ans	31

Mon rituel · le geste, étape par étape La pépite · l'essentiel à retenir

7 Secrets oubliés · un clin d'œil à notre première édition Cases à cocher · pour observer vos résultats





01 Le karité : qu'est-ce qu'il fait vraiment ?

Le beurre de karité est une matière grasse végétale obtenue à partir des amandes du fruit du karité, arbre originaire d'Afrique subsaharienne.

Sa grande force est surtout son rôle émollient : il aide la peau sèche à retrouver de la souplesse et contribue à limiter la perte d'eau. L'American Academy of Dermatology cite d'ailleurs le beurre de karité parmi les ingrédients utiles dans les crèmes ou onguents destinés aux peaux sèches.

CE QU'IL SAIT PARTICULIÈREMENT BIEN FAIRE

- ◆ ASSOULIR
- ◆ PROTÉGER
- ◆ AMÉLIORER LE CONFORT
- ◆ LIMITER LE DESSÈCHEMENT

Mais le karité n'est pas de l'eau.



PREMIÈRE PÉPITE

**Une peau sèche n'a pas toujours besoin de plus de gras.
Elle peut avoir besoin que nous l'aidions à conserver son eau.
C'est pourquoi nous utiliserons souvent le karité ainsi :
PEAU LÉGÈREMENT HUMIDE, PETITE QUANTITÉ DE
KARITÉ
plutôt que :
PEAU COMPLÈTEMENT SÈCHE, ÉNORMÉMENT DE
KARITÉ**

Les dermatologues recommandent précisément d'appliquer les crèmes et onguents sur une peau encore humide après la toilette, afin d'aider à retenir l'eau.

AVANT DE COMMENCER, LE TEST DE TOLÉRANCE

Nouveau produit ? Déposez une petite quantité dans le pli du coude, laissez 24 à 48 heures, et n'utilisez plus largement que si rien ne pique, ne rougit, ne démange.

Source : [American Academy of Dermatology, soulager la peau sèche](#)

MA PEAU

le geste juste, zone par zone

02 « Ma peau tire après la douche »

Avant de changer de crème, regardez votre douche.

Une eau très chaude, une douche longue, certains nettoyants et le frottement peuvent accentuer la sécheresse.

MON RITUEL · SORTIE DE DOUCHE

Ce qu'il vous faut : une serviette, votre karité, quelques minutes.

- 1 Eau tiède. Pas besoin de prendre une douche froide.
- 2 Ne prolongez pas inutilement.
- 3 Nettoyez sans décaper.
- 4 Tamponnez. Ne frottez pas vigoureusement avec la serviette.
- 5 Gardez une très légère humidité.
- 6 Faites fondre une petite noisette de karité entre vos mains.
- 7 Appliquez une couche fine.

TESTEZ SEPT JOURS

- ☐ Ma peau tire moins
- ☐ Elle est plus souple
- ☐ Elle reste confortable plus longtemps
- ☐ J'utilise moins de produit
- ☐ Elle est trop grasse
- ☐ Aucun changement

LA PÉPITE

La bonne quantité est la plus petite quantité qui apporte le résultat recherché.



03 « Mon eau est très calcaire »

Votre bouilloire blanchit rapidement ? Vos robinets sont couverts de traces blanches ?
Votre peau tire après la douche ? Vos cheveux sont parfois rêches ?

Regardez aussi votre environnement.

L'eau dure contient davantage de calcium et de magnésium. Des recherches montrent qu'elle peut interagir avec la peau et les produits lavants ; elle n'explique néanmoins pas à elle seule tous les problèmes de peau sèche.

MON RITUEL · EAU CALCAIRE, SEPT JOURS

Eau tiède. Douche courte. Nettoyant doux. Rinçage soigneux. Serviette en tamponnant. Peau légèrement humide. Petite quantité de karité.

N'ESSAYEZ PAS DE DÉCAPER LE CALCAIRE DE VOTRE PEAU

Pas de citron. Pas de vinaigre pur. Pas de bicarbonate.

Votre peau a généralement besoin de moins d'agression, pas davantage.

AVANT D'ACHETER UN FILTRE ANTI-CALCAIRE

Vérifiez ce qu'il fait réellement. Filtrer certains éléments de l'eau et adoucir véritablement une eau dure ne sont pas nécessairement la même chose. Le marketing écrit « anti-calcaire » beaucoup plus facilement que la plomberie.

04 « Mes jambes sont sèches ou cendrées »

Sur certaines carnations, la sécheresse devient particulièrement visible et donne parfois cet aspect grisâtre ou cendré.

MON RITUEL · LE TEST DES DEUX JAMBES

Sur une jambe : votre méthode habituelle.

Sur l'autre : peau légèrement humide, puis une petite quantité de karité.

Quelques heures plus tard, puis le lendemain, comparez.

QUELLE JAMBE EST...

- ☐ plus souple
- ☐ moins sèche
- ☐ moins cendrée
- ☐ moins collante

Voilà déjà votre réponse personnelle.

05 « Mon visage paraît plus froissé lorsqu'il est sec »

Une peau sèche peut rendre certaines ridules plus visibles.

Un émollient peut rendre sa surface plus confortable et plus souple.

Mais soyons clairs :

◆ LE KARITÉ N'EFFACE PAS UNE RIDE INSTALLÉE.

Et nous n'allons pas vous raconter le contraire.

MON RITUEL · LE SOIR

Nettoyez doucement votre visage.

Gardez une peau légèrement humide, ou mettez votre hydratant habituel.

Prenez très peu de karité, faites-le fondre entre les doigts.

Appliquez uniquement sur les zones sèches.

LE LENDEMAIN

- ☐ Ma peau est plus confortable
- ☐ Plus souple
- ☐ Les ridules liées à la sécheresse semblent moins visibles
- ☐ Mon visage est trop gras
- ☐ Des imperfections apparaissent

Votre miroir sert ici à observer, pas à vous juger.



06 Nous aussi, nous avons testé

Nous avons testé le karité seul ou associé à différentes huiles.

Sur certaines peaux, le résultat du soir pouvait être très agréable : plus de confort, plus de souplesse, une peau paraissant moins sèche ou froissée.

MAIS...

Des points noirs pouvaient apparaître.

Et là, nous nous sommes posé la même question que vous :

« Si ça marche très bien pour une chose mais que ça m'en crée une autre, je fais quoi ? »

Alors nous avons cherché.

07 « J'adore le résultat... mais j'ai des points noirs »

Les points noirs sont des comédons ouverts dans lesquels sébum et cellules mortes s'accumulent.

Ne décapez pas. Ne pressez pas systématiquement.

MON RITUEL · TEST SEPT JOURS, PAR ZONES

Zones sèches : conservez éventuellement une quantité minuscule de karité.

Nez, menton ou zones à points noirs : arrêtez quelques jours le mélange karité et huiles. Nettoyage doux. Pas de nouveau masque, pas de nouvelle huile, pas de gros gommage.

Pourquoi ? Parce que si vous changez cinq choses ensemble, vous ne saurez jamais laquelle fonctionne.

SI ÇA NE SUFFIT PAS

L'acide salicylique est l'un des actifs utilisés pour désobstruer les pores, particulièrement intéressant sur les points noirs et les points blancs.

Regardez déjà dans votre salle de bains : SALICYLIC ACID, ACIDE SALICYLIQUE. Et sur vos hydratants : NON COMÉDOGÈNE, N'OBSTRUE PAS LES PORES.

Un soin peut être excellent sur vos joues et beaucoup moins adapté sur votre nez.

Vous pouvez prendre soin de votre visage par zones.

KARITÉ ET SES ALLIÉS

avec quelle huile, pour quel besoin

08 Karité seul ou associé ?

Ce que vous ajoutez change l'usage.

Le beurre de karité est déjà un soin très riche. Ajouter une huile peut le rendre plus fluide, faciliter son application, modifier sa richesse, ou mieux correspondre à certains cheveux ou certaines zones du corps.

Mais :

◆ PLUS D'INGRÉDIENTS N'EST PAS PLUS D'EFFICACITÉ.

Commencez simple.

09 Karité et huile de tournesol

Pour une peau sèche qui trouve le karité trop épais.

L'huile de tournesol, riche en acide linoléique, possède des données intéressantes concernant la barrière cutanée. Dans une petite étude comparative chez l'adulte, elle a mieux préservé l'intégrité de la barrière que l'huile d'olive.

MON RITUEL · À TESTER

Dans votre paume : une petite noisette de karité, quelques gouttes d'huile de tournesol. Faites fondre ensemble entre les mains. Appliquez sur peau légèrement humide.

Pour qui ? Corps sec, jambes sèches, karité seul trop compact.

Observez : plus facile à étaler ? moins collant ? même confort ?

10 Karité et jojoba

Le jojoba apporte une texture beaucoup plus fluide et fait partie des corps gras étudiés pour les soins de la barrière cutanée.

MON RITUEL · À TESTER

Dans votre main : du karité, une ou deux gouttes de jojoba pour commencer.

Pour quoi ? Barbe, zones sèches, pointes, karité trop épais.

LA PÉPITE

Pourquoi préparer dans la main ? Parce que si cela ne vous convient pas, vous n'avez pas gâché un pot entier.

11 Karité et argan

Intéressant lorsqu'on souhaite quelque chose de plus fluide, notamment pour certains usages capillaires.

Cheveux épais et secs : quelques gouttes d'argan avec une petite quantité de karité peuvent faciliter la répartition.

Cheveux fins et frisés : très peu, voire pas de karité du tout si la boucle s'alourdit.

LA PÉPITE

Si vos boucles tombent, diminuez le karité avant d'ajouter davantage d'huile.

12 Karité et avocat

Un mélange très riche, à réserver plutôt aux zones corporelles très sèches, aux pointes épaisses et sèches, ou aux cheveux qui supportent bien les corps gras.

Prudence : cheveux fins, visage avec points noirs. Commencez toujours par quelques gouttes.

13 Karité et coco

Deux corps gras, mais pas exactement le même intérêt.

L'huile de coco possède des données particulièrement intéressantes concernant la fibre capillaire : elle a réduit la perte de protéines dans une étude comparative sur cheveux endommagés et non endommagés.

Cheveux épais et très secs : karité et petite quantité de coco peut éventuellement être testé.

Cheveux fins et frisés : attention, ce mélange peut être beaucoup trop lourd.

Cheveux cassants : la coco seule en pré-shampooing mérite parfois davantage d'attention que le mélange karité et coco.

Source : [Étude PubMed sur l'huile de coco et la fibre capillaire](#)



14 Karité et huile d'olive

L'huile d'olive appartient à de nombreuses traditions de beauté. Mais nous ne voulons pas conclure « traditionnel donc bon partout ».

Sur la peau, une petite étude a observé qu'une utilisation répétée d'huile d'olive altérerait certains paramètres de la barrière cutanée, contrairement au tournesol.

Pour les cheveux secs : une petite quantité légèrement tiédie avant shampooing peut être essayée sur certaines chevelures.

Pour le visage : nous n'en faisons pas notre association systématique.

LA PÉPITE

Un geste peut être intéressant pour vos cheveux et beaucoup moins pertinent pour votre visage.

15 Puis-je faire fondre mon karité ?

Oui. Pour le ramollir, faciliter l'application, ou préparer un mélange.

Pour une petite quantité, vos mains suffisent. Pour davantage, un bain-marie doux, puis laissez tiédir.

◆ TIÈDE, PAS CHAUD.

Testez sur l'intérieur du poignet. Si c'est trop chaud pour votre poignet, c'est trop chaud pour votre visage ou votre cuir chevelu.

Et non : chauffer le karité ne réveille pas ses pouvoirs. On modifie surtout sa texture.

16 Karité fouetté maison

Vous trouvez le karité trop dur ? Vous pouvez le faire légèrement ramollir, le laisser refroidir partiellement, puis le fouetter pour obtenir une texture plus aérienne. Vous pouvez éventuellement ajouter une petite quantité d'une huile adaptée à votre besoin.

MAIS ATTENTION

N'ajoutez pas d'eau dans une préparation destinée à être conservée sans comprendre la conservation cosmétique. L'eau facilite le développement microbien et change complètement les exigences de formulation.

Règle Maison : petite quantité, récipient propre et sec, mains propres. Et si l'odeur ou la texture deviennent anormales, on jette.

17 Karité et miel ?

Le miel peut être intéressant pour certains usages de confort cutané. Mais ce n'est pas un équivalent naturel à l'acide salicylique.

MON RITUEL · MASQUE PONCTUEL

Un peu de miel sur peau intacte et tolérante. Rincez. Puis, si besoin, une trace de karité sur peau encore légèrement humide.

Pourquoi ne pas tout mélanger dans un pot ? Parce qu'il est plus facile de comprendre ce que chaque geste vous apporte. Si ça pique, brûle ou provoque une réaction, arrêtez.

18 Karité et avoine

L'avoine est une piste intéressante pour le confort des peaux sèches ou irritées ; les ingrédients issus de l'avoine figurent dans la littérature sur la réparation de la barrière cutanée.

MON RITUEL · EN DEUX TEMPS

Soin doux à base d'avoine lorsque pertinent. Rinçage. Puis karité en très petite quantité sur peau légèrement humide.

Encore une fois : on n'est pas obligé de tout mélanger.

19 Et le citron avec le karité ?

◆ NON POUR NOTRE ROUTINE VISAGE.

Le citron revient constamment dans les recettes maison pour les taches, les boutons, « éclaircir », nettoyer. Nous ne le recommandons pas dans cette édition.

Pourquoi ? Parce qu'il peut irriter la peau, et que les agrumes associés à une exposition aux UV peuvent provoquer des réactions cutanées.

LA PÉPITE

Une excellente recette maison peut parfois être : « ne faites pas cette recette ».

20 Et les huiles essentielles ?

Pas dans cette première Pépité.

Elles sont concentrées. Elles peuvent irriter ou sensibiliser. Et nous ne voulons pas transformer un karité et quelques huiles végétales simples en cocktail de dix huiles essentielles.

Nous leur consacrerons éventuellement une édition spécifique, si nous pouvons le faire sérieusement.

21 Qu'est-ce que je mélange selon mon besoin ?

Corps sec	Karité seul
Karité trop dur	Karité, quelques gouttes de tournesol ou de jojoba
Jambes sèches ou cendrées	Peau humide et karité, avant d'ajouter autre chose
Cheveux très secs ou épais	Karité, éventuellement argan ou avocat
Cheveux fins ou frisés	Très peu de karité, soin plus léger si nécessaire
Fibre qui casse	Regarder davantage du côté de la coco
Barbe rêche	Karité, quelques gouttes de jojoba ou d'argan
Talons	Karité seul suffit souvent pour commencer
Visage sec sans points noirs	Très petite quantité selon la tolérance
Visage et comédons	Alléger avant d'ajouter une nouvelle huile
Peau sensible	Simple d'abord
Enfant	Simple, sans cocktails ni huiles essentielles

LA PÉPITE

**La meilleure préparation est celle dont vous comprenez
chaque ingrédient.**

MES CHEVEUX

22 « Mes cheveux sont frisés et fins »

Les cheveux bouclés et frisés ont souvent besoin de conditionnement, mais les cheveux fins supportent moins bien les textures lourdes.

MON RITUEL · BOUCLE LÉGÈRE

Lavez. Après-shampooing. Démêlez humide. Leave-in léger si vous en avez un.

Puis une quantité presque imperceptible de karité, sur les pointes seulement.

OBSERVEZ VOTRE BOUCLE

- ☐ Elle remonte mieux
- ☐ Elle reste mobile
- ☐ Mes cheveux sont plus doux
- ☐ Ils deviennent plats
- ☐ Ils paraissent gras

Si la boucle tombe, le karité est probablement trop riche dans cette utilisation. Et ce n'est pas grave.

23 « Mes cheveux sont crépus, épais et très secs »

Même karité. Autre besoin.

Sur cheveux légèrement humides, une petite quantité sur les longueurs et les pointes. Ajoutez progressivement.

◆ N'INONDEZ PAS.

Un cheveu recouvert de gras n'est pas automatiquement mieux nourri.

Observez : souplesse, toucher, définition, facilité de démêlage, accumulation de produit.

24 « Mes cheveux cassent »

Posez une question essentielle :

◆ ILS CASSENT OU ILS TOMBENT ?

Beaucoup de petits cheveux cassés sur les longueurs ? On peut travailler sur le conditionnement, le démêlage, les frottements, la chaleur, le pré-shampooing. Et l'huile de coco mérite d'être étudiée dans ce contexte.

SI LES CHEVEUX S'AFFINENT À LA RACINE OU TOMBENT DURABLEMENT

Ce n'est plus une simple question d'huile. Une chute persistante mérite d'en rechercher la cause plutôt que d'empiler des soins.

Rappel utile : CASSE n'est pas POUSSE, et n'est pas CHUTE.

25 Retrouvons nos 7 Secrets oubliés : l'eau de riz

Un geste transmis et très populaire dans certaines traditions capillaires. Vous l'avez peut-être déjà découvert dans notre édition Les 7 Secrets oubliés.

Mais nous voulons distinguer la tradition et la preuve d'efficacité clinique : les témoignages sont nombreux, les preuves permettant d'affirmer qu'elle accélère réellement la pousse sont beaucoup plus limitées.

LA RÈGLE

Un seul changement à la fois. Eau de riz aujourd'hui ? Alors ne testez pas le même jour karité, coco, nouveau shampooing, nouveau masque, nouveau leave-in. Sinon, même si vos cheveux deviennent magnifiques, vous ne saurez jamais pourquoi.

26 L'huile d'olive tiédie

Autre geste simple de l'univers des 7 Secrets oubliés.

Pour certaines chevelures épaisses et sèches : une petite quantité légèrement tiédie sur les longueurs, avant shampooing.

Cheveux fins et frisés : beaucoup moins, voire pas du tout si la boucle devient lourde.

◆ **TIÈDE NE SIGNIFIE PAS CHAUD.**

Une huile chaude peut brûler. La chaleur n'est pas la preuve que le soin pénètre mieux.



27 Mes mains

Nos mains lavent, portent, nettoient, travaillent, touchent. Et nous pensons souvent à elles lorsqu'elles commencent déjà à tirer.

MON RITUEL · SOIXANTE SECONDES

Après lavage, tamponnez. Gardez une très légère humidité. Prenez un peu de karité et massez les zones sèches.

Le soir, vous pouvez mettre un peu plus si cela reste confortable. Et le jour, pensez à protéger du soleil les mains exposées.



28 Mes coudes et mes genoux

Ces zones plus épaisses apprécient souvent mieux les textures riches.

Après la douche : peau légèrement humide, petite quantité de karité, massage.

◆ AVANT DE GOMMER, ESSAYEZ D'ABORD D'ASSOULIR.

Une peau rugueuse n'a pas toujours besoin d'être frottée davantage.

29 Mes pieds

Ils nous portent toute la journée. Et nous les cachons parfois précisément parce que nous ne les trouvons plus beaux.

MON RITUEL · SEPT SOIRS

Lavez vos pieds. Séchez soigneusement, surtout entre les orteils. Appliquez du karité sur les talons et les zones sèches. Évitez l'accumulation entre les orteils.
Chaussettes propres si cela vous convient.

AU BOUT DE QUELQUES JOURS

- ☐ Talons plus souples
- ☐ Peau moins rugueuse
- ☐ Plus confortable
- ☐ Aucun changement

MAIS ATTENTION

Ongle très épaissi ou décoloré, fissure profonde, saignement, douleur, inflammation ? Le karité ne répond pas à tout. Un pédicure-podologue ou un professionnel de santé peut alors être beaucoup plus utile.

Et quand vos pieds vont mieux, pourquoi les cacher ? Lorsque l'environnement est propre et sûr, un tapis, le sable, l'herbe, l'eau, une surface fraîche : redécouvrez le plaisir du sol, et quelques sensations oubliées. Vos pieds ne sont pas seulement quelque chose à rendre plus joli. Ils vous permettent aussi de sentir le monde.

30 Mes lèvres

Le karité fait partie des ingrédients que les dermatologues citent dans les produits pouvant aider les lèvres sèches.

Une très petite quantité. Si un soin pique, brûle ou irrite, arrêtez. Un produit n'a pas besoin de faire mal pour travailler.

Et évitez de lécher constamment des lèvres sèches : cela peut entretenir le cercle sécheresse et irritation.

31 Ma barbe est rêche

Commencez par identifier : la barbe ? la peau dessous ? ou les deux ?

Après un lavage doux : barbe légèrement humide, quantité minuscule de karité, travaillez surtout les zones sèches.

Si votre barbe devient grasse et lourde, essayez moins, ou une texture plus légère.

◆ **LE KARITÉ N'A PAS BESOIN DE GAGNER. VOTRE BESOIN, OUI.**

32 Et pour mon enfant ?

Ici, nous simplifions volontairement. Chez l'enfant, nous ne voulons pas multiplier les recettes maison.

Pour une peau sèche : toilette douce, peau légèrement humide, soin simple et bien toléré, sans multiplier les parfums et les huiles essentielles.

QUAND PASSER AU PROFESSIONNEL

Plaques importantes, démangeaisons, suintement, douleur, problème persistant ? Un professionnel de santé. Pour l'eczéma et les problèmes cutanés importants, les recommandations pédiatriques et dermatologiques adaptées restent prioritaires.

Chez les nouveau-nés et les jeunes enfants, les huiles ne sont pas automatiquement interchangeables : des études montrent des effets variables selon l'huile utilisée.

◆ UN ENFANT N'EST PAS UN ADULTE EN PLUS PETIT.

Source : [American Academy of Dermatology, hydratation et eczéma](#)

33 Karité brut ou raffiné ?

Le beurre brut conserve davantage les caractéristiques de la matière première : couleur, odeur et certains composés minoritaires. Le raffinage modifie certaines de ces caractéristiques.

Mais attention :

◆ BRUT N'EST PAS AUTOMATIQUEMENT MEILLEUR POUR VOUS.

Une personne peut préférer et mieux tolérer une formulation raffinée.

Regardez surtout la composition, la qualité, la conservation, la provenance lorsqu'elle est disponible, et votre tolérance.

Sur une liste INCI, le beurre de karité apparaît généralement comme : BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER.

L'ESSENTIEL

34 Avant d'acheter : ouvrez vos placards

C'est désormais une règle des Pépites de la Maison. Avant de chercher ce que vous pourriez acheter, regardez ce que vous possédez déjà.

Peut-être avez-vous : du karité, une huile, un après-shampooing, un peigne à dents larges, une serviette douce, des chaussettes propres, un hydratant non comédogène, un soin contenant déjà de l'acide salicylique.

POSEZ-VOUS TROIS QUESTIONS

- 1 Est-ce que j'ai déjà quelque chose qui pourrait répondre à mon besoin ?
- 2 Est-ce que je l'utilise correctement ?
- 3 Ai-je réellement besoin d'ajouter un produit ?

LA PÉPITE

Parfois, la première économie consiste simplement à mieux utiliser ce que l'on possède.

35 Karité ou coco : même usage ?

À vous de jouer.

Peau très sèche ? Karité, très intéressant. Coco, peut avoir une place également.

Cheveux fins ? Attention aux deux.

Fibre capillaire fragilisée ? La coco possède des données particulièrement intéressantes concernant la perte de protéines.

Visage sujet aux points noirs ? Ne choisissez pas un corps gras simplement parce qu'il est naturel.

LA PÉPITE

Alors, qui gagne ? Personne. Parce que la question « quelle est la meilleure huile ? » était mauvaise. Demandez plutôt : « laquelle correspond à ce que je cherche à améliorer ? »



36 Cinq minutes, trente minutes, une nuit

MON RITUEL · J'AI CINQ MINUTES

Sortie de douche, peau légèrement humide, karité ciblé.

MON RITUEL · J'AI TRENTE MINUTES

Soin des cheveux avant shampoing lorsque votre profil s'y prête. Ou occupez-vous de vos mains et de vos pieds.

Mains ou talons très secs. Sur le visage, uniquement si votre peau le tolère. Pour les cheveux fins, probablement pas sous une couche épaisse de karité.

37 Comment savoir si ça fonctionne ?

Nous ne vous promettons pas « résultat garanti en sept jours ». Nous vous proposons quelque chose de plus intéressant : REGARDER.

MA PEAU

- ☐ plus souple
- ☐ moins sèche
- ☐ plus confortable
- ☐ trop grasse
- ☐ points noirs
- ☐ irritation
- ☐ aucun changement

MES CHEVEUX

- ☐ plus souples
- ☐ boucles plus définies
- ☐ moins de casse
- ☐ plus faciles à démêler
- ☐ trop lourds
- ☐ gras



- ☐ rêches
- ☐ aucun changement

MES MAINS ET MES PIEDS

- ☐ plus souples
- ☐ moins rugueux
- ☐ plus confortables
- ☐ aucun changement

LA PÉPITE

Une absence de résultat est aussi une réponse : « ce n'est peut-être pas ma solution. »

38 Pour aller plus loin

Les Pépites ne sont pas là pour vous enfermer dans les solutions maison. Elles vous donnent une première possibilité d'agir et de comprendre.

Ensuite, tout est possible : une esthéticienne, un coiffeur qui comprend réellement votre texture, un pédicure-podologue, un dermatologue ou un autre professionnel de santé lorsque le besoin l'exige, une activité physique, une cure lorsqu'elle répond réellement à un besoin plus global, une autre pratique, une intervention lorsqu'elle correspond à un vrai choix.

Ou simplement : NE RIEN AJOUTER, parce que ce que vous faites fonctionne.

Aller plus loin ne signifie pas toujours acheter davantage.



39 Découvrez un geste vieux de plus de 3 000 ans

Et si nous n'avions pas tout inventé ?

Bien avant nos sérums et nos salles de bains remplies de flacons, les anciens Égyptiens accordaient déjà une place importante aux soins de la peau, des cheveux et du corps. Des textes médicaux égyptiens, dont le papyrus Ebers copié vers 1550 avant notre ère, contiennent des préparations concernant la peau, les cheveux et différents soins corporels. Des huiles et des onguents étaient employés dans un environnement où chaleur, soleil et sécheresse faisaient partie du quotidien.

Allons-nous les recopier ? Non. Une recette vieille de plusieurs millénaires n'est pas automatiquement sûre ni efficace selon les connaissances actuelles.

Mais nous pouvons retrouver le geste : nettoyer, ne pas décaper inutilement, assouplir, protéger une peau exposée au dessèchement.

Plus de trois mille ans plus tard, notre petit rituel, PEAU LÉGÈREMENT HUMIDE, SOIN GRAS ADAPTÉ, MASSAGE DOUX, n'est finalement pas si éloigné de cette très ancienne intuition du soin.

LA PÉPITE ANCESTRALE

Nous avons inventé beaucoup de nouveaux produits. Nous n'avons pas nécessairement inventé les besoins auxquels ils répondent.

Et cela nous amène à une question : quels gestes ont traversé les générations dans votre famille ?



Parce que les Pépites ne sont pas seulement les nôtres.

Peut-être avez-vous essayé l'un des gestes de cette édition. Peut-être utilisez-vous le karité autrement. Peut-être qu'une mère, un père, une grand-mère, ou quelqu'un d'autre vous a transmis un geste que nous ne connaissons pas. Peut-être aussi avez-vous testé quelque chose dont tout le monde disait « c'est formidable », en pensant : « eh bien, pas pour moi. » Cela nous intéresse aussi.

FAITES-NOUS PART DE VOS PÉPITES

Une astuce familiale. Une recette transmise. Un usage culturel. Un résultat. Une déception. Une question à laquelle vous ne trouvez jamais de réponse claire. Un sujet que vous aimeriez retrouver dans une prochaine édition.

contact@maisonforeverlab.fr

Vous partagez. Nous cherchons. Si un geste nous intrigue, nous chercherons son origine et ce que les connaissances actuelles permettent réellement d'en dire. Nous distinguerons toujours : ce qui est démontré, ce qui relève d'une tradition, ce que nous avons nous-mêmes observé, et ce que vous nous avez raconté.

Et peut-être que votre pépite deviendra une prochaine Pépite de la Maison.

Faites-vous une place parmi les personnes dont vous prenez soin.

Vous avez peut-être ouvert cette édition pour savoir quoi faire avec un simple pot de karité. Nous espérons que vous en repartez avec quelque chose de plus important : le réflexe de vous observer.

Nous aussi, nous cherchons. Nous essayons. Nous trouvons parfois quelque chose qui fonctionne. Puis un autre besoin apparaît. Nous nous interrogeons. Nous adaptons. Vous n'avez pas besoin de tout essayer. Vous n'avez pas besoin de tout corriger. Et vous n'avez certainement pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.

Mais il reste une chose que personne ne peut vraiment faire à votre place : prendre du temps pour vous. Cinq minutes peuvent suffire pour commencer. Vos mains. Vos pieds. Votre peau. Vos cheveux. Une promenade. Une activité. Un rendez-vous que vous repoussez. Ou simplement quelques minutes pendant lesquelles vous ne faites rien pour les autres. Parce que vous êtes important, comme chacun doit d'abord être important pour lui-même afin de pouvoir aussi donner aux autres.

Découvrez. Testez. Observez. Adaptez. Et revenez nous raconter.

PÉPITES DE LA MAISON · MAISON FOREVER LAB

maisonforeverlab.fr

contact@maisonforeverlab.fr

Facebook · Instagram · Pinterest · TikTok · @maisonforeverlab

RÉVÉLEZ VOTRE IMAGE SANS VOUS DÉNATURER.

À RETROUVER ÉGALEMENT

Les 7 Secrets oubliés

Cette édition transmet des informations générales de soin et de cosmétique. Une réaction importante, une affection cutanée, une plaie, une infection suspectée, une chute de cheveux inexpliquée ou persistante, ou tout symptôme préoccupant mérite l'avis d'un professionnel de santé. Les préparations maison ne remplacent pas un diagnostic. Édition gratuite, à conserver et à transmettre.