

TON GUIDE

AVOE



AVOE
CULTIVE TON SOIN

SOMMAIRE



POURQUOI ON EST LÀ

QUI SOMMES NOUS ?
ALOÉ VERA FRAIS VS PRODUITS INDUSTRIELS
PROGRAMME AVOE CIRCULAIRE

1

2

TA PLANTE

COMPRENDRE TA PLANTE (ORIGINE, COMPOSANTS)
BIEN L'INSTALLER ET L'ENTREtenir (ET SYMPTÔMES COURANTS)



TA RECOLTE

OÙ ET QUAND COUPER ?
COMMENT RÉCOLTER LE GEL PROPREMENT
CONSERVATION

3

4

TON ALLIÉE DU QUOTIDIEN

QUAND L'UTILISER ET COMMENT
(CERTAINS VONT VOUS SURPRENDRE)



RECETTES SIMPLES

8 RECETTES SIMPLES, EFFICACES, ET ACCESSIBLES À TOUS
MASQUE, LOTION, SERUM, GEL...

5

6

ANNEXE

PROGRAMME AVOE CIRCULAIRE
AVOE GÉNÉALOGIQUE
MOT DE LA FIN



1. POURQUOI ON EST LÀ

QUI EST DERRIÈRE TOUT ÇA ?

POURQUOI L'ALOÉ VÉRA ?

PETITE, DÈS LES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL, JE REVENAIS ROUGE ÉCREVISSE ET COUVERTE DE BOUTONS DE MOUSTIQUES DE CHEZ MON PÈRE QUI HABITAIT EN BORD DE MER. ET POUR NE RIEN ARRANGER, J'ÉTAIS BLONDE, AVEC UNE PEAU SENSIBLE ET TRÈS ALLERGIQUE AUX PIQÛRES DE MOUSTIQUES. J'AVAIS RÉGULIÈREMENT DES ÉNORMES PIQÛRES QUI RECOUVRAIENT MON CORPS.

APRÈS AVOIR TESTÉ TOUTES LES CRÈMES APAISANTES AUX COMPOSITIONS COMPLEXES POSSIBLE, C'EST TOUJOURS UN SIMPLE MORCEAU D'ALOE FRAÎCHEMENT COUPÉ QUI ME CALMAIT LE PLUS EFFICACEMENT LE COUP DE SOLEIL, ET LES DÉMANGEAISONS.

NOUS L'AVONS DONC PARTAGÉ À NOS AMIS, QUI EUX AUSSI ONT ÉTÉ SURPRIS PAR L'EFFICACITÉ BRUTE DE CETTE PLANTE. ALORS NOUS EN AVONS ADOPTÉ UN PIED À LA MAISON.

ET C'EST LÀ QUE L'HISTOIRE A VRAIMENT COMMENCÉ : UN PREMIER REJETON EST APPARU, PUIS UN DEUXIÈME... ET BIENTÔT, L'ALOÉ FAISAIT PRESQUE PARTIE DE LA FAMILLE.



L'IDÉE PART D'UNE TRADITION FAMILIALE.

TOUS LES ANS, EN FAMILLE, APRÈS L'HIVER, ON A UN RITUEL. LES MAINS DANS LA TERRE, ON REMPOTE NOS ALOÉS QUI SE SONT MULTIPLIÉS. ET IMPOSSIBLE POUR NOUS DE JETER DES PLANTES VIVANTES, MÊME DES REJETS.

LA NATURE A ÉTÉ GÉNÉREUSE DEPUIS UNE QUINZAINE D'ANNÉES ET NOUS AVONS MAINTENANT UNE PETITE ARMÉE D'ALOÉS. C'EST DE LÀ QUE TOUT PART.

D'UN GESTE SIMPLE. D'UNE PLANTE VIVANTE. ET D'UNE VOLONTÉ DE TRANSMETTRE LES USAGES DE CETTE PLANTE MAGIQUE AU PLUS GRAND NOMBRE.



AUJOURD'HUI, JE VEUX TE TRANSMETTRE CETTE SIMPLICITÉ :
T'OFFRIR UNE PLANTE ISSUE DE CETTE TRADITION
ET T'APPRENDRE À L'UTILISER CORRECTEMENT, EN TOUTE CONFIANCE.

PARCE QUE PARFOIS, LE SOIN LE PLUS EFFICACE N'EST PAS LE PLUS
SOPHISTIQUÉ...
C'EST LE PLUS AUTHENTIQUE.

PRODUITS INDUSTRIELS VS ALOÉ VÉRA FRAIS

PRODUITS INDUSTRIELS

LES PRODUITS COSMÉTIQUES À BASE D'ALOE PEUVENT ÊTRE TRÈS UTILES, MAIS ILS SONT FORMULÉS POUR DURER DANS LE TEMPS. POUR GARANTIR STABILITÉ ET CONSERVATION, ILS CONTIENNENT SOUVENT :

- 👉 DES CONSERVATEURS
- 👉 DES STABILISANTS
- 👉 PARFOIS DES PARFUMS OU AGENTS TEXTURANTS
- 👉 UNE CONCENTRATION VARIABLE D'ALOE
- 🚫 DANS CERTAINS CAS, L'ALOE N'EST PRÉSENT QU'EN FAIBLE POURCENTAGE.

EN CULTIVANT TON PROPRE ALOE
TU SIMPLIFIES, TU RETIRES
L'INTERMÉDIAIRE, TU RETROUVES LE GESTE
DIRECT.
LA COMPOSITION DE TON PRODUIT ?
UN MOT AVOÉ

ALOÉ VÉRA FRAIS

QUAND TU UTILISES LE GEL DIRECTEMENT PRÉLEVÉ SUR LA FEUILLE, TU APPLIQUES UNE MATIÈRE PREMIÈRE PURE, SANS DILUTION NI AJOUT.

LA TEXTURE PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENTE, L'ODEUR PLUS VÉGÉTALE, LA SENSATION PLUS FRAÎCHE – C'EST NORMAL. TU ES AU PLUS PROCHE DE LA PLANTE.

IL NE FAUT PAS POUR AUTANT TOUT JETER

TOUS LES PRODUITS INDUSTRIELS NE SONT PAS MAUVAIS, L'ALOÉ VERA SERT DE BASE POUR BEAUCOUP DE SOINS TRÈS EFFICACES. MAIS CERTAINES PEAUX SENSIBLES PEUVENT MIEUX TOLÉRER LE GEL FRAIS, SURTOUT EN CAS D'IRRITATION, DE COUP DE SOLEIL OU DE PIQÛRE. TOUT EST DANS LA COMPOSITION DU PRODUIT...



PROGRAMME AVOE CIRCULAIRE



TU VAS POUVOIR FAIRE TA FORÊT,
ET PARTICIPER AU PROGRAMME
AVOÉ CIRCULAIRE.

ET OUI, TA PLANTE VA TE
REMBOURSER

→ RENDEZ-VOUS EN ANNEXE 😊

2. LA PLANTE

COMPRENDRE TA PLANTE

ICI, JE TE PARLE D'ALOE VERA, PLUS PRÉCISÉMENT DE LA VARIÉTÉ BARBADENSIS MILLER, RECONNUE POUR LA QUALITÉ ET LA RICHESSE DE SON GEL.



ORIGINE DE LA PLANTE

L'ALOE VERA EST UNE PLANTE SUCCULENTE ORIGINAIRE DES RÉGIONS CHAUDES ET ARIDES. ON LA RETROUVE HISTORIQUEMENT AUTOUR DU BASSIN MÉDITERRANÉEN, EN AFRIQUE DU NORD ET DANS CERTAINES ZONES D'ASIE ET D'AMÉRIQUE DU SUD.

ELLE S'EST ADAPTÉE À DES ENVIRONNEMENTS SECS, OÙ L'EAU EST RARE. CETTE CAPACITÉ D'ADAPTATION EXPLIQUE EN GRANDE PARTIE SES PROPRIÉTÉS.

POUR L'ANECDOTE HISTOIRE, C'EST UN DES COMPOSANTS DU TOUT PREMIER ROULEAU DE PAPIER TOILETTE COMMERCIALISÉ, ANCIENNEMENT UTILISÉ COMME ANTI-HEMMOROÏDES.



ANATOMIE D'UNE FEUILLE



👉 **ÉCORCE / PEAU** : LA PARTIE VERTE EXTERNE. PROTÈGE LA FEUILLE,

👉 **SÈVE OU LATEX** RICHE EN ALOÏNE (PUISSANT LAXATIF, IRRITANT SUR LA PEAU).

→ À RETIRER AVANT TOUTE UTILISATION.

👉 **FIBRES INTERNES** : PETITES STRUCTURES FILAMENTEUSES, PARFOIS VISIBLES DANS LE GEL FRAIS.

→ NE PAS JETER, ELLES PEUVENT ÊTRE FILTRÉES SI BESOIN POUR UNE TEXTURE PLUS LISSE.

👉 **PULPE / GEL** : PARTIE TRANSLUCIDE, CHARNUE ET HYDRATANTE.

→ C'EST LA PARTIE À UTILISER POUR LA PEAU OU LES CHEVEUX.

COMPRENDRE TA PLANTE



POURQUOI STOCKE-T-ELLE DU GEL ?

L'ALOE EST UNE PLANTE SUCCULENTE : ELLE STOCKE L'EAU DANS SES FEUILLES POUR SURVIVRE AUX PÉRIODES DE SÉCHERESSE.

LE GEL TRANSPARENT QUE TU VOIS À L'INTÉRIEUR N'EST PAS JUSTE DE L'EAU, C'EST UN TISSU VÉGÉTAL RICHE EN NUTRIMENTS, CONÇU POUR PROTÉGER LA PLANTE, RÉPARER SES PROPRES CELLULES ET CONSERVER L'HYDRATATION.

EN D'AUTRES TERMES, CE GEL EST SON SYSTÈME NATUREL DE PROTECTION ET DE RÉGÉNÉRATION.

C'EST PRÉCISÉMENT CETTE FONCTION BIOLOGIQUE QUI LE REND INTÉRESSANT POUR LA PEAU.



QUELS SONT SES COMPOSANTS ACTIFS ?

SANS ENTRER DANS UN LANGAGE TROP TECHNIQUE, LE GEL CONTIENT PRINCIPALEMENT :

👉 DES POLYSACCHARIDES : DE LONGUES CHAÎNES DE SUCRES NATURELS QUI PARTICIPENT À L'HYDRATATION ET À LA FORMATION D'UN FILM PROTECTEUR SUR LA PEAU.

👉 DES VITAMINES : NOTAMMENT A, C ET E, CONNUES POUR LEUR RÔLE ANTIOXYDANT.

👉 DES ENZYMES : IMPLIQUÉES DANS LES MÉCANISMES NATURELS DE RÉPARATION.

👉 DES MINÉRAUX ET ACIDES AMINÉS : PRÉSENTS EN PLUS PETITE QUANTITÉ, MAIS PARTICIPANT À L'ÉQUILIBRE GLOBAL DU GEL.

LA MAJORITÉ DU GEL EST COMPOSÉE D'EAU, MAIS CE SONT CES ÉLÉMENTS QUI LUI DONNENT SON INTÉRÊT COSMÉTIQUE ET APAISANT.



POURQUOI LE GEL FRAIS EST PLUS ACTIF ?

LES COMPOSANTS NATURELS DE L'ALOÉ VERA SONT SENSIBLES À L'OXYGÈNE, À LA LUMIÈRE, À LA CHALEUR, ET AU TEMPS.

DÈS QU'UNE FEUILLE EST COUPÉE, L'OXYDATION COMMENCE, ET PLUS LE GEL EST TRANSFORMÉ, CHAUFFÉ OU CONSERVÉ LONGTEMPS, PLUS SES PRINCIPES ACTIFS DIMINUENT.

SI TU PRÉLÈVES DIRECTEMENT SUR LA PLANTE, UTILISÉ RAPIDEMENT, TON GEL CONSERVE UNE CONCENTRATION OPTIMALE DE SES ÉLÉMENTS ACTIFS.

CE N'EST PAS UNE "MODE NATURELLE", C'EST UNE FRAÎCHEUR BIOLOGIQUE, ET LE GEL QUE VOUS OBTIENDREZ :

👉 CONTIENT TOUS LES POLYSACCHARIDES, VITAMINES ET ENZYMES INTACTS, CONTRAIREMENT AUX PRODUITS INDUSTRIELS QUI SUBISSENT PASTEURISATION ET CONSERVATION

👉 OFFRE UN POUVOIR APAISANT ET RÉGÉNÉRANT IMMÉDIAT.

👉 PERMET DE PRÉPARER DES SOINS MAISON MULTI-USAGES, DE LA LOTION VISAGE AUX MASQUES CAPILLAIRES.

BIEN L'INSTALLER ET L'ENTRETENIR

L'ALOE VERA EST UNE PLANTE RÉSISTANTE.
ELLE SUPPORTE LES OUBLIS, LES PETITES ERREURS ET LES AJUSTEMENTS.
OBSERVER SES FEUILLES, C'EST APPRENDRE À LA COMPRENDRE.

INTÉRIEUR OU EXTÉRIEUR ?
[CLIQUEZ ICI POUR T'AIDER À FAIRE TON CHOIX](#)

LUMIÈRE

- ✓ PLACE-LA DANS UN ENDROIT LUMINEUX
- ✓ IDÉALEMENT PRÈS D'UNE FENÊTRE
- ✓ LUMIÈRE INDIRECTE OU SOLEIL DOUX
- ✓ ROTATION DU POT DE TEMPS EN TEMPS POUR UNE CROISSANCE ÉQUILBRÉE

👉 L'ALOE AIME LA LUMIÈRE, MAIS UN SOLEIL BRÛLANT DERRIÈRE UNE VITRE EN PLEIN ÉTÉ PEUT MARQUER LES FEUILLES.

ARROSAGE

- ✓ ARROSE UNIQUEMENT LORSQUE LA TERRE EST COMPLÈTEMENT SÈCHE (EN MOYENNE : TOUTES LES 2 À 3 SEMAINES, ET ENCORE MOINS EN HIVER)
- ✓ VIDE TOUJOURS L'EAU DE LA SOUCOUE L'ALOE PRÉFÈRE MANQUER D'EAU QUE D'EN AVOIR TROP.

👉 ASTUCE SIMPLE : ENFONCE TON DOIGT DANS LA TERRE SUR 3-4 CM. SI C'EST ENCORE HUMIDE, ATTENDS.

SIGNES D'UNE PLANTE EN BONNE SANTÉ

- ✓ FEUILLES FERMES ET ÉPAISSES
- ✓ COULEUR VERT UNIFORME
- ✓ CROISSANCE RÉGULIÈRE
- ✓ APPARITION POSSIBLE DE "BÉBÉS" AUTOUR DU PIED

👉 UNE FEUILLE LÉGÈREMENT MARQUÉE OU CICATRISÉE N'EST PAS INQUIÉTANTE : C'EST UNE PLANTE VIVANTE.

REMPOTAGE

DÈS QU'ELLE NE GRANDIT PLUS OU SE SE

- ✓ UTILISE UN POT PERCÉ AU FOND
 - ✓ PRIVILÉGIE UN TERREAU SPÉCIAL, COMME CELUI DE L'INSTALLATION (TERRE À CACTÉES).
 - ✓ REMPOTE TOUS LES 1 À 2 ANS QUAND LA PLANTE GRANDIT ET FAIT DES BÉBÉS (APPELÉS REJETS)
 - ✓ MANIPULE DÉLICATEMENT LES RACINES
- UN BON DRAINAGE EST ESSENTIEL CAR L'EAU STAGNANTE EST SON PRINCIPAL ENNEMI.

👉 N'HÉSITES PAS À PLACER BILLES D'ARGILES OU PETITS CAILLOUX AU FOND DE TON POT.



À ÉVITER

- ❌ TROP D'ARROSAGE (CAUSE NUMÉRO 1 DE DÉPÉRISSEMENT)
- ❌ EAU STAGNANTE AU FOND DU POT
- ❌ PIÈCE TROP SOMBRE
- ❌ COUPER PLUSIEURS FEUILLES EN MÊME TEMPS SUR UNE JEUNE PLANTE
- ❌ VAPORISER CONSTAMMENT LES FEUILLES
- ❌ LA LAISSER DEHORS L'HIVER, ELLE RISQUE DE GELER.



SYMPTÔMES COURANTS & SOLUTIONS SIMPLES

[CLIQUE ICI POUR ACCÉDER AU DIAGNOSTIC INTERACTIF](#)



FEUILLES MOLLES ET TRANSLUCIDES

CAUSE PROBABLE : EXCÈS D'EAU

- ✓ LAISSE SÉCHER COMPLÈTEMENT LA TERRE
- ✓ VÉRIFIE QUE LE POT EST BIEN PERCÉ
- ✓ RÉDUIS LA FRÉQUENCE D'ARROSAGE



FEUILLES QUI DEVIENNENT ORANGE / ROSÉES / LÉGÈREMENT VIOLETES

CAUSE PROBABLE : STRESS LUMINEUX (SOUVENT TROP DE SOLEIL DIRECT)

- ✓ DÉPLACE LA PLANTE VERS UNE LUMIÈRE VIVE MAIS INDIRECTE
- ✓ ÉVITE L'EXPOSITION PLEIN SUD DERRIÈRE UNE VITRE EN ÉTÉ

👉 BONNE NOUVELLE : CE N'EST PAS FORCÉMENT GRAVE. C'EST SOUVENT UNE RÉACTION D'ADAPTATION.



FEUILLES TROUÉES OU GRIGNOTÉES

CAUSE PROBABLE : ESCARGOT, LIMACE OU PETITE BESTIOLE DISCRÈTE

→ SI TA PLANTE EST DEHORS (OU PROCHE D'UNE TERRASSE/JARDIN), UN ESCARGOT SE CACHE PEUT-ÊTRE DANS LE POT ET GRIGNOTE LA CHAIR PENDANT LA NUIT.

- ✓ INSPECTE LA BASE DE LA PLANTE, LA TERRE ET L'INTÉRIEUR DE TON POT
- ✓ REGARDE SOUS LE POT OU LA SOUCOUE
- ✓ RETIRE DÉLICATEMENT L'INTRUS SI PRÉSENT
- ✓ SURÈLÈVE LÉGÈREMENT LE POT SI NÉCESSAIRE

👉 LES TROUS NETS ET IRRÉGULIERS SONT SOUVENT D'ORIGINE "ANIMALE".



PETITS INSECTES OU DÉPÔTS BLANCHÂTRES

CAUSE POSSIBLE : COCHENILLES OU PARASITES LÉGERS

- ✓ NETTOIE DÉLICATEMENT LA ZONE AVEC UN CHIFFON HUMIDE
- ✓ ÉVITE L'EXCÈS D'HUMIDITÉ
- ✓ ISOLE LA PLANTE SI BESOIN

👉 CES SITUATIONS RESTENT RARES EN INTÉRIEUR, MAIS MIEUX VAUT SAVOIR LES RECONNAÎTRE.



FEUILLES PLISSÉES OU LÉGÈREMENT CREUSÉES

CAUSE PROBABLE : MANQUE D'EAU

- ✓ ARROSE MODÉRÉMENT
- ✓ REPRENDS UN RYTHME RÉGULIER (SANS EXCÈS)



PETITS POINTS NOIRS OU TACHES BRUNES

CAUSE POSSIBLE : HUMIDITÉ EXCESSIVE OU BRÛLURE SOLAIRE

- ✓ VÉRIFIE L'ARROSAGE
 - ✓ ÉVITE LES PROJECTIONS D'EAU SUR LES FEUILLES
 - ✓ AJUSTE L'EXPOSITION
- SI LES TACHES SONT SÈCHES ET LOCALISÉES, LA FEUILLE PEUT CONTINUER À VIVRE NORMALEMENT.



FEUILLES PÂLES OU CROISSANCE TRÈS LENTE

CAUSE POSSIBLE : MANQUE DE LUMIÈRE

- ✓ RAPPROCHE LA PLANTE D'UNE FENÊTRE
- ✓ TOURNE-LA RÉGULIÈREMENT



PLANTE QUI POUSSE DE TRAVERS

ESSAYEZ DE LA TOURNER POUR RÉÉQUILIBRER, LES PLANTES CHERCHENT LA LUMIÈRE. CAUSE POSSIBLE : MANQUE DE LUMIÈRE

- ✓ TOURNE-LA RÉGULIÈREMENT
- ✓ REMPOTE LA SI TU VOIS QU'ELLE EST FRAGILISÉE, ET ESSAYE DE MIEUX L'ORIENTER



PETITES POUSSÉS ENVAHISSANTES

👉 SI C'EST DES MAUVAISES HERBES, ENLÈVE LES SIMPLEMENT, EN PRENANT SOIN DE NE PAS ARRACHER LES RACINES DE TON AVOÉ.

👉 SI C'EST DES AVOÉS, PASSE PAR LE PROGRAMME AVOE CIRCULAIRE ET JE TE LES VALORISE EN BON D'ACHAT SUR LA BOUTIQUE OU EN ARGENT DIRECTEMENT.



À RETENIR

LA MAJORITÉ DES PROBLÈMES VIENNENT DE DEUX CHOSES :

- 💧 TROP D'EAU
- ☀️ PAS ASSEZ DE LUMIÈRE

QUAND TU HÉSITES, FAIS SIMPLE :

UN ENDROIT LUMINEUX + PEU D'EAU + PATIENCE.

**TA PLANTE COMMUNIQUE.
IL SUFFIT D'ÉCOUTER SES SIGNES**

3. TA RÉCOLTE

RÉCOLTER LE GEL DE TON AVOE EST UN GESTE SIMPLE,
MAIS IL DOIT ÊTRE FAIT AVEC MÉTHODE POUR GARANTIR PURETÉ ET SÉCURITÉ.



OÙ COUPER LA FEUILLE ?

- ✓ CHOISIS UNE FEUILLE EXTÉRIEURE, À LA BASE DE LA PLANTE
- ✓ PRIVILÉGIE UNE FEUILLE BIEN ÉPAISSE ET MATURE
- ✓ COUPE AU PLUS PRÈS DU TRONC AVEC UN COUTEAU PROPRE ET LISSE
- ✓ NE PRÉLÈVE PAS PLUS D'UNE OU DEUX FEUILLES À LA FOIS

👉 LES FEUILLES CENTRALES SONT LES PLUS JEUNES : LAISSE-LES SE DÉVELOPPER.



COMMENT RÉCUPÉRER LE GEL PROPREMENT ?

- ✓ COUPE LES EXTRÉMITÉS POINTUES.
- ✓ RETIRE DÉLICATEMENT LES BORDS ÉPINEUX.
- ✓ INCISE LA PEAU VERTE SUR UN CÔTÉ.
- ✓ OUVRE LA FEUILLE COMME UN FILET.
- ✓ RÉCUPÈRE LE GEL TRANSPARENT À L'AIDE D'UNE SPATULE OU D'UNE CUILLÈRE PROPRE.

👉 ÉVITE DE RACLER TROP PRÈS DE LA PEAU VERTE POUR NE PAS MÉLANGER LE GEL AVEC DES RÉSIDUS DE LATEX.

👉 LE GEL DOIT ÊTRE CLAIR, TRANSLUCIDE ET LÉGÈREMENT GÉLIFIÉ.

CLIQUEZ ICI POUR LE TUTO VIDÉO



LE TEMPS D'ÉCOULEMENT DE L'ALOÏNE

JUSTE SOUS LA PEAU VERTE, IL Y A LA SÈVE JAUNE APPELÉE ALOÏNE (OU LATEX).
CETTE SUBSTANCE FAIT NATURELLEMENT PARTIE DE LA PLANTE. ELLE JOUE UN RÔLE PROTECTEUR POUR L'ALOE,

MAIS ELLE PEUT ÊTRE :

- 👉 LÉGÈREMENT IRRITANTE POUR LA PEAU SENSIBLE
- 👉 FORTEMENT LAXATIVE EN CAS D'INGESTION

APRÈS AVOIR COUPÉ LA FEUILLE :

- ✓ PLACE-LA VERTICALEMENT, PARTIE COUPÉE VERS LE BAS
- ✓ TOUJOURS LAISSER LA FEUILLE S'ÉGOUTTER APRÈS LA COUPE : 10 À 20 MINUTES
- ✓ ESSUIE L'EXTRÉMITÉ AVANT DE L'OUVRIR
- ✓ ÉVITER DE RACLER TROP PRÈS DE LA PEAU VERTE
- ✓ NE PAS UTILISER LA PARTIE JAUNE

CE GESTE SIMPLE PERMET D'ÉLIMINER LA MAJORITÉ DU LATEX JAUNE.

UNE FOIS CORRECTEMENT RETIRÉ, LE GEL TRANSPARENT AU CENTRE DE LA FEUILLE EST LA PARTIE RECHERCHÉE POUR UN USAGE COSMÉTIQUE.

👉 LE BON GESTE GARANTIT LA PURETÉ DU SOIN

CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR

LE GEL FRAIS EST VIVANT ET FRAGILE. IL NE CONTIENT PAS DE CONSERVATEURS.

- ✓ CONSERVE-LE DANS UN DES PETITS POTS EN VERRE QUE TU AS REÇU.
- ILS SONT HERMÉTIQUES ET RALENTISSENT LE DÉVELOPPEMENT DE BACTÉRIES.
- ✓ PLACE TON GEL AU RÉFRIGÉRATEUR
- ✓ REFERME TOUJOURS SOIGNEUSEMENT LE POT AVEC L'OPERCULE
- ✓ ÉVITE D'Y PLONGER LES DOIGTS DIRECTEMENT (UTILISE LA SPATULE PROPRE)
- ✓ UTILISE-LE IDÉALEMENT DANS LES 3 À 5 JOURS



👉 TU PEUX AUSSI LE MIXER LÉGÈREMENT POUR OBTENIR UNE TEXTURE PLUS HOMOGÈNE.

👉 SI L'ODEUR OU LA COULEUR CHANGE FORTEMENT OU DEVIENT INHABITUELLE, IL EST PRÉFÉRABLE DE NE PLUS L'UTILISER : LA FRAÎCHEUR EST LA CLÉ DE SON EFFICACITÉ

ET SI TU VEUX CONSERVER UNE FEUILLE POUR PLUS TARD, METS LA DANS UN ZIPLOCK ET VIDE BIEN L'AIR AVANT DE METTRE AU FRIGO.



ENCADRÉ SÉCURITÉ

UTILISER LE GEL FRAIS DE TON ALOE VERA EST SIMPLE ET NATUREL, MAIS NATUREL NE SIGNIFIE PAS ANODIN.

QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES GARANTISSENT UN USAGE SÛR ET EFFICACE.

LE GEL D'ALOE RESTE UN ACTIF VÉGÉTAL.

- ✓ TOUJOURS TESTER SUR UNE PETITE ZONE DE PEAU AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION, ATTENDS 24H : CHAQUE PEAU EST DIFFÉRENTE, ALORS MÊME SI LES RÉACTIONS SONT RARES, OBSERVE CELLE DE LA TIENNE
- ✓ NE PAS APPLIQUER SUR UNE PLAIE PROFONDE OU INFECTÉE
- ✓ ÉVITER LE CONTOUR DES YEUX
- ✓ EN CAS DE BRÛLURE SÉVÈRE OU RÉACTION IMPORTANTE, CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
- ✓ NE PAS MANIPULER EN CAS D'ALLERGIE CONNUE À L'ALOE

👉 LE GEL FRAIS EST DESTINÉ À UN USAGE EXTERNE, SAUF AVIS MÉDICAL ENCADRÉ.



À RETENIR

LE GEL FRAIS EST UN SOIN SIMPLE ET PUISSANT.

BIEN UTILISÉ, IL DEVIENT UN ALLIÉ QUOTIDIEN,

MAIS SANS PRÉCAUTION, IL PERD DE SON INTÉRÊT.

👉 LA RÈGLE EST SIMPLE : FRAÎCHEUR, PROPRETÉ, MODÉRATION.

4. TON ALLIÉE DU QUOTIDIEN

LE GEL FRAIS D'ALOE VERA EST UTILISÉ DEPUIS DES SIÈCLES
POUR APAISER, HYDRATER ET SOUTENIR LES MÉCANISMES NATURELS DE LA PEAU.

IL NE REMPLACE JAMAIS UN TRAITEMENT MÉDICAL,
MAIS PEUT ACCOMPAGNER LES INCONFORTS LÉGERS LORSQU'IL EST UTILISÉ CORRECTEMENT.

LA QUALITÉ D'UTILISATION FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE :
GEL FRAIS, LATEX JAUNE TOTALEMENT RETIRÉ, APPLICATION SUR PEAU PROPRE.



PIQÛRES D'INSECTES

MOUSTIQUES, AOÛTATS, PETITES MOUCHES, PARFOIS RÉACTIONS LIÉES AUX FOURMIS : CES PIQÛRES PROVOQUENT INFLAMMATION, DÉMANGEAISONS ET SENSATION DE CHALEUR.

LE GEL D'ALOE APPORTE UN SOULAGEMENT RAPIDE GRÂCE À SON EFFET RAFRAÎCHISSANT ET CONTRIBUE À LIMITER L'ENFLURE LÉGÈRE. IL AIDE ÉGALEMENT À CALMER LE RÉFLEXE DE GRATTAGE, CE QUI RÉDUIT LE RISQUE DE SURINFECTION.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUER IMMÉDIATEMENT SUR LA PIQÛRE.
- ✓ RENOUELER PLUSIEURS FOIS DANS LA JOURNÉE SI LA DÉMANGEAISON PERSISTE.
- ✓ CONSERVER AU FRAIS POUR UN EFFET PLUS INTENSE, OU FAIRE DES PETITS GLAÇON À USAGE UNIQUE !



COUP DE SOLEIL

APRÈS UNE EXPOSITION PROLONGÉE, LA PEAU SURCHAUFFE, SE DÉSHYDRATE ET LA BARRIÈRE CUTANÉE DEVIENT FRAGILE. LE GEL FRAIS D'ALOE VERA AGIT IMMÉDIATEMENT PAR SON EFFET RAFRAÎCHISSANT. IL CALME LA SENSATION DE "PEAU EN FEU", ATTÉNUÉ LES ROUGEURS INDUITES PAR LES UVB ET SOUTIENT LA RÉGÉNÉRATION DES TISSUS.

SA RICHESSE EN POLYSACCHARIDES AIDE À MAINTENIR L'HYDRATATION SANS EFFET GRAS, TOUT EN FORMANT UN FILM LÉGER QUI LIMITE LA PERTE EN EAU.

LORSQUE LA PEAU EST FRAGILISÉE, LE RISQUE INFECTIEUX AUGMENTE : L'ALOE CONTRIBUE À ASSAINIR LA ZONE ET FAVORISE UN PROCESSUS DE RÉPARATION PLUS HARMONIEUX.

👐 APPLICATION OPTIMALE

- ✓ APPLIQUER UNE COUCHE ÉPAISSE DE GEL FRAIS SUR PEAU PROPRE, SANS MASSER EXCESSIVEMENT.
- ✓ LAISSER PÉNÉTRER NATURELLEMENT.
- ✓ RENOUELER 2 À 3 FOIS PAR JOUR SELON L'INTENSITÉ.
- ✓ CONSERVER LE GEL AU RÉFRIGÉRATEUR POUR AMPLIFIER L'EFFET APAISANT, OU AU CONGÉLATEUR POUR EN FAIRE UN GLAÇON -> EFFET FRAIS IMMÉDIAT



APRÈS RASAGE OU ÉPILATION

LE PASSAGE DE LA LAME OU DE LA CIRE FRAGILISE TEMPORAIREMENT LA BARRIÈRE CUTANÉE. MICRO-COUPURES INVISIBLES, ÉCHAUFFEMENT, ROUGEURS ET SENSATION DE TIRAILLEMENT PEUVENT APPARAÎTRE, NOTAMMENT SUR LES ZONES SENSIBLES.

LE GEL FRAIS D'ALOE VERA CALME LA SENSATION DE FEU DÈS L'APPLICATION. IL SOUTIENT LE PROCESSUS NATUREL DE RÉPARATION CUTANÉE, AIDE À LIMITER LES ROUGEURS ET MAINTIENT L'HYDRATATION SANS FILM OCCLUSIF. CONTRAIREMENT À CERTAINES CRÈMES RICHES, IL N'OBSTRUE PAS LES PORES ET LAISSE LA PEAU RESPIRER.



APPLICATION PRÉCISE

- ✓ EXTRAIRE UN GEL PARFAITEMENT DÉBARRASSÉ DU LATEX JAUNE.
- ✓ APPLIQUER UNE FINE COUCHE SUR PEAU PROPRE ET SÈCHE IMMÉDIATEMENT APRÈS LE RASAGE OU L'ÉPILATION.
- ✓ LAISSER PÉNÉTRER SANS RINCER.
- ✓ RENOUVELER LE SOIR SI LA PEAU RESTE SENSIBLE.



BRÛLURES LÉGÈRES, AMPOULES, ÉCORCHURES

SUR UNE BRÛLURE SUPERFICIELLE OU UNE ÉCORCHURE, L'OBJECTIF EST DOUBLE : CALMER L'ÉCHAUFFEMENT ET MAINTENIR UN ENVIRONNEMENT HUMIDE FAVORABLE À LA CICATRISATION.

L'ALOE AIDE À APAISER LA DOULEUR IMMÉDIATE, LIMITE LE DESSÈCHEMENT DES TISSUS ET SOUTIENT LA RECONSTITUTION CUTANÉE.



APPLICATION

- ✓ TOUJOURS NETTOYER ET DÉSINFECTER LA ZONE AVANT APPLICATION.
- ✓ APPLIQUER UNE FINE COUCHE DE GEL PUR.
- 👉 POUR UNE AMPOULE : LA PERCER UNIQUEMENT SI NÉCESSAIRE, DÉSINFECTER, PUIS APPLIQUER LE GEL. IL EST POSSIBLE DE RECOUVRIR D'UNE COMPRESSE NON ADHÉRENTE POUR PROTÉGER.
- ✓ RENOUVELER JUSQU'À AMÉLIORATION VISIBLE.



EN CAS DE BRÛLURE PROFONDE OU ÉTENDUE, CONSULTER IMPÉRATIVEMENT.

PEAU SENSIBLE, INFLAMMATIONS & DÉSÉQUILIBRES CUTANÉS

ECZÉMA LÉGER & PSORIASIS DÉBUTANT

👉 LORSQUE LA PEAU EST SÈCHE, IRRITÉE, SUJETTE AUX PLAQUES OU AUX DÉMANGEAISONS, L'OBJECTIF N'EST PAS D'AGRESSER D'AVANTAGE, MAIS DE RESTAURER UN ÉQUILIBRE.

👉 LE GEL FRAIS D'ALOE VERA APPORTE UN EFFET RAFRAÎCHISSANT IMMÉDIAT QUI AIDE À CALMER LES DÉMANGEAISONS.

👉 SA RICHESSE EN POLYSACCHARIDES CONTRIBUE À MAINTENIR L'HYDRATATION ET À SOUTENIR LA RÉGÉNÉRATION DES TISSUS FRAGILISÉS. IL AIDE À RÉDUIRE L'INFLAMMATION LÉGÈRE ET LIMITE LA SENSATION DE TIRAILLEMENT.

⚠️ IL NE REMPLACE JAMAIS UN TRAITEMENT DERMATOLOGIQUE PRESCRIT, MAIS PEUT ACCOMPAGNER LES PHASES MODÉRÉES.

APPLICATION RECOMMANDÉE

- ✓ TESTER AU PRÉALABLE SUR UNE PETITE ZONE.
- ✓ APPLIQUER UNE FINE COUCHE 1 À 2 FOIS PAR JOUR SUR PEAU PROPRE.
- ✓ ÉVITER LES FROTTEMENTS EXCESSIFS.
- ✓ SURVEILLER L'ÉVOLUTION.

ROUGEURS & IRRITATIONS PASSAGÈRES

👉 ROUGEURS APRÈS EXPOSITION AU FROID, AU VENT, AUX UV OU APRÈS UN SOIN AGRESSIF : LA PEAU RÉCLAME DOUCEUR ET HYDRATATION.

👉 L'ALOE AGIT COMME UN RÉGULATEUR. IL CALME L'INFLAMMATION SUPERFICIELLE ET AIDE À RESTAURER LA BARRIÈRE CUTANÉE SANS EFFET GRAS.

APPLICATION

- ✓ APPLIQUER EN COUCHE FINE APRÈS LE NETTOYAGE DU VISAGE OU DE LA ZONE CONCERNÉE.
- ✓ LAISSER PÉNÉTRER SANS AJOUTER IMMÉDIATEMENT D'AUTRE PRODUIT POUR OBSERVER LA RÉACTION DE LA PEAU.

MYCOSES SUPERFICIELLES (USAGE EXTERNE UNIQUEMENT)

👉 CERTAINES PETITES MYCOSES CUTANÉES S'ACCOMPAGNENT D'IRRITATIONS ET D'INCONFORT.

👉 LE GEL D'ALOE POSSÈDE DES PROPRIÉTÉS ASSAINISSANTES QUI PEUVENT AIDER À MAINTENIR UNE ZONE PROPRE ET APAISÉE.

⚠️ IL NE REMPLACE PAS UN TRAITEMENT ANTIFONGIQUE PRESCRIT.

APPLICATION

- ✓ APPLIQUER QUOTIDIENNEMENT SUR ZONE PROPRE ET SÈCHE.
- ✓ MAINTENIR LA ZONE BIEN VENTILÉE.
- ✓ CONSULTER SI AUCUNE AMÉLIORATION RAPIDE.

HERPÈS LABIAL – DÉBUT DE POUSSÉE

👉 AU TOUT DÉBUT DE LA SENSATION DE PICOTEMENT, L'APPLICATION DE GEL FRAIS PEUT AIDER À LIMITER LA SENSATION DE BRÛLURE ET SOUTENIR LA CICATRISATION.

👉 L'EFFET RAFRAÎCHISSANT RÉDUIT L'INCONFORT, ET L'ENVIRONNEMENT HUMIDE QU'IL CRÉE PEUT FAVORISER UNE MEILLEURE ÉVOLUTION DE LA LÉSION.

APPLICATION

- ✓ APPLIQUER LOCALEMENT PLUSIEURS FOIS PAR JOUR DÈS LES PREMIERS SIGNES.
- ✓ TOUJOURS UTILISER UN APPLICATEUR PROPRE POUR ÉVITER TOUTE CONTAMINATION.



MUSCLES, SPORT & INCONFORTS ARTICULAIRES LÉGERS

APRÈS UN EFFORT, LA PEAU ET LES TISSUS SUPERFICIELS PEUVENT ÊTRE ÉCHAUFFÉS.
L'ALOE VERA CONTIENT DES COMPOSÉS NATURELS – POLYSACCHARIDES, ENZYMES, MINÉRAUX – QUI PARTICIPENT
À L'APAISEMENT LOCAL.
IL NE "RÉPARE" PAS UNE BLESSURE STRUCTURELLE, MAIS PEUT CONTRIBUER AU CONFORT.

COURBATURES & RÉCUPÉRATION

👉 ON MET DE L'ALOÉ VERA SUR DES COURBATURES SURTOUT POUR SES PROPRIÉTÉS APAISANTES ET ANTI-INFLAMMATOIRES.

👉 CE N'EST PAS UN REMÈDE MIRACLE COMME UN ANTI-INFLAMMATOIRE MÉDICAMENTEUX, MAIS IL PEUT AIDER À SOULAGER LES MUSCLES FATIGUÉS

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUER EN MASSAGE LÉGER SUR LES ZONES SOLLICITÉES APRÈS L'EFFORT.
- ✓ UTILISER UN GEL FRAIS OU GLACÉ POUR RENFORCER LA SENSATION DE FRAÎCHEUR.
- ✓ RÉPÉTER LE SOIR SI NÉCESSAIRE.

ENTORSE LÉGÈRE, FOULURE, TENDINITE (EN COMPLÉMENT)

👉 EN ASSOCIATION AVEC REPOS ET PROTOCOLE ADAPTÉ (GLACE, ÉLEVATION), LE GEL PEUT APPORTER UN CONFORT SUPPLÉMENTAIRE.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUER EN MASSAGE CIRCULAIRE DOUX AUTOUR DE LA ZONE (JAMAIS SUR UNE LÉSION OUVERTE).
- ✓ RENOUVELER 1 À 2 FOIS PAR JOUR.

⚠️ TOUTE DOULEUR PERSISTANTE NÉCESSITE UN AVIS MÉDICAL.



BOUCHE & SPHÈRE ORL

APHTES & GENCIVES SENSIBLES

👉 LE GEL D'ALOÉ VERA EST TRADITIONNELLEMENT UTILISÉ POUR SOUTENIR L'HYGIÈNE BUCCALE. IL AIDE À APAISER LES MUQUEUSES IRRITÉES ET FAVORISE UN ENVIRONNEMENT SAIN.

👐 APPLICATION

- ✓ DÉPOSER UNE PETITE QUANTITÉ DIRECTEMENT SUR L'APHTE OU LA GENCIVE SENSIBLE.
OU DILUER 1 À 2 CUILLÈRES DE PULPE DANS UN PEU D'EAU POUR UN BAIN DE BOUCHE.
- ✓ GARDER QUELQUES SECONDES PUIS RECRACHER.
- ✓ RÉPÉTER APRÈS LE BROSSAGE.

SINUS & INCONFORT ORL LÉGER

👉 EN USAGE EXTERNE, UN MASSAGE LÉGER SUR LES ZONES SINUSALES PEUT APPORTER UNE SENSATION DE FRAÎCHEUR ET DE CONFORT.

👉 L'ALOÉ EST ÉGALEMENT UNE BONNE BASE POUR VOS HUILES ESSENTIELLES.

⚠️ L'USAGE INTERNE RELÈVE D'UN ENCADREMENT MÉDICAL.

🌟 BEAUTÉ & HYGIÈNE NATURELLE

ACNÉ & BOUTONS

- 👉 L'ALOE AIDE À MAINTENIR UN ENVIRONNEMENT CUTANÉ SAIN GRÂCE À SES PROPRIÉTÉS ASSAINISSANTES.
- 👉 IL PARTICIPE À L'ÉQUILIBRE DU PH ET SOUTIENT LE RENOUVELLEMENT CELLULAIRE SANS AGRESSER.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUER LOCALEMENT LE SOIR SUR PEAU PROPRE.
 - ✓ UTILISER EN COUCHE FINE POUR ÉVITER TOUT EFFET COLLANT.
- COMBINÉ AU MIEL, IL VA DEVENIR TON MEILLEUR ALLIÉ SURPUISSANT !

HYDRATATION VISAGE

- 👉 EN SÉRUM NATUREL, LE GEL FRAIS AIDE À MAINTENIR L'HYDRATATION SANS OBSTRUER LES PORES.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUER UNE FINE COUCHE AVANT UNE HUILE VÉGÉTALE SI BESOIN.

RIDES & PERTE DE SOUPLESSE

- 👉 EN UTILISATION RÉGULIÈRE, IL CONTRIBUE À AMÉLIORER L'ÉLASTICITÉ CUTANÉE ET LA SOUPLESSE DE LA PEAU.

👐 APPLICATION

- ✓ INTÉGRER DANS LA ROUTINE QUOTIDIENNE, MATIN OU SOIR.

CHEVEUX – CUIR CHEVELU, PELLICULES, BRILLANCE

- 👉 LE CUIR CHEVELU EST UNE PEAU. L'ALOE AIDE À L'ASSAINIR ET À L'HYDRATER SANS L'ALOURDIR.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUE GÉNÉREUSEMENT SUR CUIR CHEVELU.
- ✓ MASSE DOUCEMENT.
- ✓ LAISSE POSER 30 MINUTES AVANT SHAMPOING.
- ✓ RÉPÈTE 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE.



ENTRETIEN DE LA MAISON

POUR ENTRETENIR LES CUIVRES, L'ARGENTERIE ET TOUT OBJET EN MÉTAL OU BOIS PRÉCIEUX.

👐 APPLICATION

- ✓ UTILISE LE JUS SUR LA SURFACE À TRAITER AVEC UN CHIFFON DOUX.
- BRILLANCE ET ÉCLAT SANS ODEUR.

POUR LES MEUBLES EN BOIS

- 👉 LE JUS D'ALOÉ EST AUSSI UN TRÈS BON INSECTICIDE ET ANTIPARASITAIRE.

👐 APPLICATION

- ✓ CHIFFON DOUX IMBIBÉ, COUCHE UNIFORME ET FROTTER DOUCEMENT. PROTÈGE, NOURRIT ET FAIT BRILLER LES MEUBLES.

5. TES RECETTES SIMPLES

LE GEL FRAIS D'ALOE VERA EST LA RECETTE DE BASE POUR TOUTES VOS PRÉPARATIONS.

NE NÉGLIGES PAS L'ÉCOULEMENT DE L'ALOÏNE, C'EST CE QUI FAIT TOUTE LA QUALITÉ DE VOTRE SOIN.

🌿 LA BASE DE TOUT : TON GEL FRAIS MULTI-USAGES

🧴 MATÉRIEL

- ♥ TON COUTEAU
- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON RÉCIPIENT EN VERRE AVOE

🌿 INGRÉDIENTS

- ♥ LES FEUILLES DE TON AVOE



- ✓ COUPE UNE FEUILLE MATURE À LA BASE.
- ✓ LAISSE LA S'ÉCOULER VERTICALEMENT 20 À 30 MINUTES POUR ÉLIMINER TOTALEMENT LE LATEX JAUNE.
- ✓ RINCE LA
- ✓ RETIRE LA PEAU VERTE AU COUTEAU.
- ✓ PRÉLÈVE UNIQUEMENT LE GEL TRANSLUCIDE.
- ✓ MIXE LÉGÈREMENT SI BESOIN POUR UNE TEXTURE HOMOGÈNE.
- ✓ CONSERVE LE AU RÉFRIGÉRATEUR DANS TON RÉCIPIENT EN VERRE AVOE 3 À 5 JOURS MAXIMUM.

CE GEL PUR DEVIENT :

- SOIN APAISANT
- BASE DE MASQUE
- SÉRUM NATUREL
- APRÈS-RASAGE
- SOIN CUIR CHEVELU
- COMPRESSE CALMANTE

👉 C'EST LA MATIÈRE PREMIÈRE VIVANTE.

**C'EST LE CŒUR DU KIT.
TOUT PART DE LÀ.**

OPTION POSSIBLE

🧊 GLAÇONS APAISANTS D'ÉTÉ

🧑‍🔬 LE FROID APAISE LES ROUGEURS,
GONFLEMENTS, DÉMANGEAISONS

👐 APPLICATION

UTILISE LES DIRECTEMENT SUR :

- COUP DE SOLEIL
- PIQÛRES
- JAMBES LOURDES
- PEAU ÉCHAUFFÉE
- IRRITATIONS ET BRÛLURES

ULTRA SIMPLE. ULTRA EFFICACE.

**TOUTES LES RECETTES SUIVANTES SONT PENSÉES À PARTIR DE CE GEL,
ET DES INGRÉDIENTS QUE TU AS DANS TES PLACARDS.
FAIS TA RECETTE AU BESOIN, PAS BESOIN D'ALLER FAIRE DES COURSE !
PARTAGES NOUS ÇA AVEC LE #AVOECLUB**

🌟 2. MASQUE ÉCLAT & PURETÉ

(PEAU MIXTE, IMPERFECTIONS, PORES VISIBLES)

🧴 MATÉRIEL

- 💙 TA SPATULE PROPRE
- 💙 TON BOL PRÉFÉRÉ

🌿 INGRÉDIENTS

- 💚 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- 💚 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL
- 💚 QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON FRAIS

🔬 BIENFAITS

- 👉 LE MIEL APPORTE DOUCEUR ET ÉQUILIBRE.
- 👉 LE CITRON AIDE À PURIFIER ET RAVIVER L'ÉCLAT (EN PETITE QUANTITÉ SEULEMENT).

👐 APPLICATION

- ✓ MÉLANGE JUSTE AVANT USAGE.
- ✓ APPLIQUE EN COUCHE FINE.
- ✓ LAISSE POSER 10 À 15 MINUTES.
- ✓ RINCE À L'EAU TIÈDE.

⚠️ NE T'EXPOSE PAS AU SOLEIL JUSTE APRÈS, LE CITRON EST PHOTSENSIBILISANT.

🕒 FRÉQUENCE : 1 FOIS PAR SEMAINE.

💧 3. SÉRUM HYDRATATION MINIMALISTE

🧴 MATÉRIEL

- 💙 TA SPATULE PROPRE
- 💙 TON BOL PRÉFÉRÉ

🌿 INGRÉDIENTS

- 💚 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- 💚 QUELQUES GOUTTES D'HUILE DE TOURNESOL (POUR NE PAS BOUCHER LES PORES)

🔬 BIENFAITS

- 👉 LE GEL HYDRATE.
- 👉 L'HUILE SCELLE L'HYDRATATION.

👐 APPLICATION

- ✓ APPLIQUE LE GEL FRAIS EN FINE COUCHE.
- ✓ AJOUTE 1 À 2 GOUTTES D'HUILE PAR-DESSUS.
- ✓ MASSE DOUCEMENT.

🕒 FRÉQUENCE : AU QUOTIDIEN DANS TA ROUTINE.

ASTUCE TEXTURE

80 % GEL D'ALOÉ FILTRÉ OU MIXÉ
15 % EAU FLORALE OU EAU
5 % HUILE DE TOURNESOL

POUR UNE TEXTURE PLUS FLUIDE,
COUPE UN PEU TON SÉRUM À L'EAU
FLORALE, OU À L'EAU CLAIRE.



4. MASQUE CUIR CHEVELU APAISANT

(CUIRS CHEVELUS IRRITÉS, SENSIBLES OU FATIGUÉS)



MATÉRIEL

- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON BOL PRÉFÉRÉ



INGRÉDIENTS

- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- ♥ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL
- ♥ QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON FRAIS



BIENFAITS

👉 LE MIEL APPORTE LE CÔTÉ NOURRISSANT ET PROTECTEUR, ET UN LÉGER EFFET ANTISEPTIQUE.

👉 L'ALOÉ APPORTE LE CÔTÉ RAFRAÎCHISSANT ET RÉPARATEUR.

→ APAISE LES DÉMANGEAISONS, HYDRATE LE CUIR CHEVELU.



APPLICATION

- ✓ APPLIQUE SUR TON CUIR CHEVELU PROPRE ET SEC.
- ✓ MASSE DOUCEMENT 3 À 5 MINUTES POUR STIMULER LA CIRCULATION.
- ✓ LAISSE POSER 20 À 30 MINUTES.
- ✓ RINCE PUIS SHAMPOING DOUX.



FRÉQUENCE : 1 FOIS PAR SEMAINE.



5. LOTION MAGIQUE APAISANTE



MATÉRIEL

- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON BOL PRÉFÉRÉ
- ♥ EVENTUELLEMENT DES COMPRESSES



INGRÉDIENTS

- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- ♥ 2 CUILLÈRES À SOUPE D'INFUSION DE CAMOMILLE REFROIDIE (SACHET INFUSÉ 5 À 10 MINUTES, PUIS COMPLÈTEMENT REFROIDI)



BIENFAITS

👉 L'ALOE HYDRATE ET SOUTIENT LA RÉPARATION CUTANÉE.

👉 LA CAMOMILLE APAISE ET AIDE À RÉDUIRE LES ROUGEURS.

→ TEXTURE LÉGÈRE, IDÉALE POUR PEAU ÉCHAUFFÉE OU SENSIBLE.



APPLICATION

- ✓ MÉLANGE JUSTE AVANT USAGE.
- ✓ APPLIQUE EN COMPRESSE OU EN FINE COUCHE.
- ✓ CONSERVE AU RÉFRIGÉRATEUR 24 HEURES MAXIMUM.

IDÉAL APRÈS SOLEIL, RASAGE,
OU EN CAS DE PEAU RÉACTIVE.



IMPORTANT

- UTILISE TOUJOURS UNE INFUSION REFROIDIE.
- NE L'APPLIQUE JAMAIS CHAUDE.
- PRÉPARE EN PETITE QUANTITÉ.
- PAS DE CONSERVATION LONGUE (RISQUE BACTÉRIEN).



6. GEL DÉCONGESTIONNANT



MATÉRIEL

- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON BOL PRÉFÉRÉ
- ♥ EVENTUELLEMENT DES COMPRESSES



BIENFAITS

- 👉 L'ALOE HYDRATE ET APAISE POUR ÉVITER L'EFFET ASSÉCHANT.
- 👉 LE THÉ (NOIR OU VERT) CONTIENT DES ANTIOXYDANTS ET DES TANINS QUI RESSERRENT LÉGÈREMENT LES TISSUS
- 👉 LE CONCOMBRE EST TRÈS HYDRATANT, PARFAIT POUR PEAU FATIGUÉE.



APPLICATION

- ✓ APPLIQUE AVEC TA SPATULE OU EN COMPRESSE SUR :
 - CONTOUR DES YEUX (POUR LE THÉ NOIR – YEUX FERMÉS)
 - JAMBES LOURDES
 - ZONES LÉGÈREMENT INFLAMMÉES
- ✓ LAISSE POSER 10 MINUTES.



FRÉQUENCE : 1 FOIS PAR SEMAINE.

TU PEUX AUSSI CONGELER LE MÉLANGE DANS UN BAC À GLAÇONS AFIN D'OBTENIR DES PETITS CUBES RAfraîchissants À UTILISER RAPIDEMENT POUR CONSERVER LES PRINCIPES ACTIFS DES INGRÉDIENTS.



INGRÉDIENTS

- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE D'INFUSION DE THÉ REFROIDIE (THÉ VERT DE PRÉFÉRENCE, NOIR POUR LES CERNES)
- ♥ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CONCOMBRE MIXÉ



IMPORTANT

- ⚠ UTILISE TOUJOURS UNE INFUSION REFROIDIE.
- ⚠ NE L'APPLIQUE JAMAIS CHAUDE.
- ⚠ PRÉPARE EN PETITE QUANTITÉ.
- ⚠ PAS DE CONSERVATION LONGUE (RISQUE BACTÉRIEN).



7. SOIN PIEDS & TALONS RÉPARATEUR



MATÉRIEL

- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON BOL PRÉFÉRÉ
- ♥ TA VIEILLE PAIRE DE CHAUSSETTES – PROPRE BIEN SÛR



BIENFAITS

- 👉 LE SUCRE EXFOLIE EN DOUCEUR.
- 👉 L'HUILE NOURRIT.
- 👉 L'ALOE APAISE ET HYDRATE.



APPLICATION

- ✓ MÉLANGE JUSTE AVANT USAGE.
- ✓ MASSE TES TALONS 2 À 3 MINUTES.
- ✓ RINCE.
- ✓ APPLIQUE ENSUITE UNE COUCHE DE GEL PUR.
- ✓ MET DES CHAUSSETTES LA NUIT.



INGRÉDIENTS

- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- ♥ 1 PINCÉE DE SUCRE
- ♥ 1/2 CUILLÈRE D'HUILE D'OLIVE



ASTUCE PRÉVENTION

AVANT UNE LONGUE MARCHÉ OU UNE JOURNÉE EN CHAUSSURES FERMÉES, APPLIQUE UNE FINE COUCHE DE GEL D'ALOÉ VERA SUR LES TALONS ET LAISSE SÉCHER QUELQUES SECONDES AVANT D'ENFILER TES CHAUSSETTES OU TES CHAUSSURES.

L'ALOÉ AIDE À HYDRATER LA PEAU ET ASSOUPPLIR L'ÉPIDERME, CE QUI PEUT LIMITER LES FROTTEMENTS RESPONSABLES D'AMPOULES OU DE CREVASSES.



8. RITUEL SPORT – GEL RÉCUPÉRATION ACTIVE

APRÈS L'EFFORT, LES TISSUS SONT ÉCHAUFFÉS, PARFOIS LÉGÈREMENT INFLAMMÉS, LA MICRO-CIRCULATION EST SOLLICITÉE.

L'OBJECTIF N'EST PAS DE "GUÉRIR", MAIS D'APAISER, RELANCER DOUCEMENT ET FAVORISER LE CONFORT MUSCULAIRE.



MATÉRIEL

- ♥ TA SPATULE PROPRE
- ♥ TON BOL PRÉFÉRÉ
- ♥ EVENTUELLEMENT DES COMPRESSES



INGRÉDIENTS

- ♥ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GEL FRAIS
- ♥ 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE D'OLIVE
- ♥ 1 PETITE PINCÉE DE SEL FIN



BIENFAITS

👉 L'ALOE APPORTE FRAÎCHEUR, HYDRATATION TISSULAIRE ET SOUTIEN À LA RÉGÉNÉRATION CUTANÉE.

👉 L'HUILE D'OLIVE FACILITE LE MASSAGE ET NOURRIT LA PEAU, ÉVITE L'EFFET COLLANT.

👉 LE SEL STIMULE LÉGÈREMENT LA MICRO-CIRCULATION LOCALE ET AIDE À DÉTENDRE LA ZONE.

→ SIMPLE. COHÉRENT. ACCESSIBLE.

ATTENTION AUX PLAIES, LE SEL ÇA PIQUE !



APPLICATION

- ✓ MÉLANGE JUSTE AVANT UTILISATION.
- ✓ APPLIQUE SUR LES ZONES SOLLICITÉES (MOLLETS, CUISSÉS, ÉPAULES, DOS).
- ✓ MASSE EN MOUVEMENTS LENTS ET CIRCULAIRES PENDANT 3 À 5 MINUTES.
- ✓ INSISTE SUR LES ZONES DE TENSION, SANS APPUYER FORTEMENT.
- ✓ LAISSER PÉNÉTRER NATURELLEMENT.

👉 CONSERVE LE GEL AU RÉFRIGÉRATEUR AVANT PRÉPARATION POUR ACCENTUER L'EFFET FRAIS.

👉 IDÉAL APRÈS COURSE, RANDONNÉE, SPORT EN EXTÉRIEUR L'ÉTÉ.



FRÉQUENCE : CHAQUE FOIS QUE NÉCESSAIRE, APRÈS LA DOUCHE POST-ENTRAÎNEMENT



BONUS JAMBES LOURDES

- ✓ APPLIQUE LE GEL FRAIS SEUL, DU BAS VERS LE HAUT, EN MOUVEMENTS ASCENDANTS.
- ✓ MASSE TOUJOURS DANS LE SENS DU RETOUR VEINEUX.

6. TON ANNEXE

MERCI D'AVOIR PARCOURU CE GUIDE ET DE T'ÊTRE RAPPROCHÉ DE L'ALOE VERA FRAIS. 🌱

CE PETIT COMPAGNON DU QUOTIDIEN EST BIEN PLUS QU'UNE PLANTE : IL APAISE, RÉGÈNÈRE, HYDRATE, ET ACCOMPAGNE CHAQUE MOMENT DE SOIN, DU VISAGE AUX CHEVEUX, EN PASSANT PAR LES PETITS BOBOS DU QUOTIDIEN ET LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES.

AVEC LUI, CHAQUE GESTE DEVIENT UN RITUEL NATUREL, SIMPLE, EFFICACE ET SÛR.

LA DÉMARCHE EST PUREMENT ÉCOLOGIQUE, ANTI CONSOMMATION DE MASSE ET ÉCONOMIQUE. FINI LES CRÈMES ET LOTIONS QUI TE PROMETTENT LA LUNE, ICI TU CONTRÔLES LA QUALITÉ ET LA PURETÉ DE TON PRODUIT. EFFICACITÉ PURE.



À RETENIR :

GEL FRAIS = CŒUR DU SOIN, IMMÉDIAT ET MULTI-USAGES.

UNE PLANTE ENTRETENUE CORRECTEMENT T'ACCOMPAGNE PENDANT DES ANNÉES, ET CHAQUE REJET DEVIENT UN NOUVEL ALLIÉ.



PROGRAMME AVOE CIRCULAIRE

POUR PERMETTRE A AVOE DE CONTINUER À EXISTER, TU AS LA POSSIBILITÉ DE NOUS REVENDRE LES REJETS DE TON AVOE !

LES PRIX SONT DÉFINIS SELON LE NOMBRE ET LA TAILLE DES FEUILLES, L'ÂGE DU BÉBÉ, ET SON ÉTAT, ET LE NOMBRE DE REJETS.

LE PAIEMENT SE FAIT APRÈS RÉCEPTION, AFIN DE CONTRÔLER LA QUALITÉ DE L'EMBALLAGE.

ET SI TU EN AVAIS DÉJÀ CHEZ TOI :

[CLIQUE ICI POUR SAVOIR QUELLE VARIÉTÉ D'ALOÉ TU AS](#)

SI TU AS ENVIE DE PARTICIPER AU PROGRAMME, REMPLIS LE FORMULAIRE CI-DESSOUS, ET JOINS NOUS TES PLUS BELLES PHOTOS. ON TE PAYE L'ENVOI SI TU ES SÉLECTIONNÉ !

[CLIQUE ICI POUR ACCÉDER AU FORMULAIRE](#)

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT D'ACCEPTER OU NON LE RACHAT DE TES REJETS EN CAS DE NOMBRE INSUFFISANT DE FEUILLES, DE MALADIES PRÉSENTES, D'UN L'ÉTAT GÉNÉRAL FAIBLE DE LA PLANTE ET DU COLIS À L'ARRIVÉE. UN DEVIS SERA ÉTABLI SUR LA BASE D'UNE PLANTE ARRIVÉE EN PARFAIT ÉTAT.

TON AVOE GÉNÉALOGIQUE

**TON AVOE A FAIT DES BÉBÉS ET TU VEUX LES RECENSER ?
TU PEUX FAIRE TON AVOE GÉNÉALOGIQUE !
CLIQUES SUR LA PLANTE EN DESSOUS ET TU TOMBERAS SUR TA PAGE
DÉDIÉE AVEC TON ARBRE GÉNÉALOGIQUE !
NOTES LE NOM DE TON AVOE MÈRE, AJOUTES SES BÉBÉS, PUIS LES BÉBÉS
DE SES BÉBÉS...**



**GARDE LA PAGE EN FAVORIS 😊
(ET NE VIDE PAS LE CACHE !)**

LE MOT DE LA FIN

**MON PETIT ESPACE POUR REMERCIER TOUT LE MONDE.
TOUT D'ABORD, TOI, CHÈR(E) CLIENT(E), MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE,
ON ESPÈRE QUE TON EXPÉRIENCE EST À LA HAUTEUR DE TES ATTENTES.
N'HÉSITES PAS À NOUS PARTAGER TES RESSENTIS AVEC LE #AVOE !
MERCI À MES AMIS ET MA FAMILLE DE M'AVOIR AIDÉ À AVANCER DANS CE PROJET. BIG UP À
ALI .
MERCI À VOUS TOUS.
TOUS, AUTANT QUE VOUS ÊTES, AVEZ ÉTÉ PRÉCIEUX DANS LE LANCEMENT DE CE PROJET.
MERCI**



**AVOE
CULTIVE TON SOIN**

✨🌱 CE GUIDE N'EST QUE LE DÉBUT. 🌱✨
AVEC TON AVOE, CHAQUE JOUR DEVIENT UNE OCCASION DE DÉCOUVRIR DE
NOUVELLES FAÇONS SIMPLES ET NATURELLES DE PRENDRE SOIN DE SOI.



POUR PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS,
RETROUVES-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@AVOE.FR



@AVOESHOP