



ATELIER DE FABRICATION DE COSMETIQUES NATURELS

PETITES INFOS PREALABLES...

Parce qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans les composants des produits miracles qu'on veut nous vendre, parce que nous sommes entourés de produits simples, courants et bon marché qui peuvent nous rendre, à nous et notre peau, de multiples services, nous vous proposons de concocter ensemble quelques produits de beauté naturels et simples à réaliser. Leurs composants se trouvent pour la plupart dans nos cuisines et nos jardins. Les huiles essentielles font également partie de plusieurs recettes, mais nous avons essayé de privilégier les recettes à base de plantes. Certains produits plus spécifiques seront parfois ajoutés, à des fins de conservation, ou encore pour stabiliser un mélange aqueux-huileux, comme par exemple dans les crèmes.

Les plantes :

Sauge : antiseptique, cicatrisante, antibactérienne, anti-inflammatoire, antivirale, bon stimulant et tonique.

Romarin : antiseptique, antimycosique et antibactérien, antiviral, stimulant, active la circulation sanguine.

Baie de genévrier : antiseptique, anti-inflammatoire, drainante, tonique et raffermissante.

Menthe : rafraîchissante, apaisante, astringente, purifiante et tonique.

Thym : antiseptique, antiviral, stimulant et tonique.

Lavande : antiseptique, cicatrisante, anti-infectieuse.

Achillée millefeuille : anti-inflammatoire, apaisante, purifiante et cicatrisante.

Pissenlit (fleurs) : décongestionnant et tonique.

Plantain : adoucissant, astringent, cicatrisant.

Ronce (feuilles) : astringente, antibactérienne.

Les huiles végétales

Peau sèche, sénescence : avocat, jojoba, karité, macadamia, abricot, germe de blé, tournesol.

Peau normale : olive, amande douce, tournesol, jojoba, abricot, noisette, karité, sésame.

Peau mixte et grasse : noisette, jojoba, chardon, nigelle, karité.

Tournesol

C'est une huile dite "sèche", elle pénètre rapidement l'épiderme et ne laisse pas de sensation de gras après application. Très riche en vitamine E et en oméga-6, elle est adoucissante, anti-déshydratante (comme toute huile), nourrissante. Elle convient à tous les types de peau, et notamment aux peaux sèches et très sèches.

Olive

Potentiel d'oxydation : Faible. Texture : grasse, absorption lente par la peau (à mélanger avec une huile plus absorbable par la peau). Très riche en acides gras et vitamines (A, B, C, D, E), elle nourrit

la peau Elle contient des antioxydants actifs naturels, elle a un effet réparateur, cicatrisant et anti-inflammatoire.

Coco Facilement absorbée, l'huile de coco convient à tout type de peau et également aux soins des cheveux.

Jojoba

Potentiel d'oxydation : Pratiquement nul. Texture : Sèche, absorption rapide par la peau. La composition de cette huile est idéale car très semblable au sébum humain; l'absorption est donc très rapide. Elle est très hydratante et régularise les peaux grasses comme les peaux sèches. De plus, elle est protectrice et anti-vieillissante.

Beurre de karité

Protège, adoucit et reconstruit la peau et les cheveux.

Beurre de cacao

Nourrissant, protecteur, il préserve d'un vieillissement prématuré. Adoucissant, assouplissant et régénérant, il redonne éclat et souplesse à la peau. Convient aux peaux sèches et très sèches.

Ricin

L'huile de ricin est utilisée comme agent nettoyant. Elle est épaisse. L'huile de ricin a des propriétés curatives, cependant elle peut être asséchante pour la peau.

Avocat

Huile riche en vitamine E et très stable. Elle convient pour le soin des peaux sèches et irritées, qu'elle rend douces et souples.

Huile de noisette

Potentiel d'oxydation : Faible. Texture : Sèche, absorption rapide par la peau. Excellente pour les peaux grasses car elle a un effet régulateur sur la quantité de sébum que la peau produit et resserre les pores. Elle peut aussi prévenir et réparer les vergetures dues à la grossesse ou à la prise de poids rapide et prévenir et réparer les cicatrices causées par l'acné ou autre en améliorant l'élasticité de la peau.

Huile calophylle (ou tamanu)

Potentiel d'oxydation : Faible. Texture : Grasse, absorption lente par la peau. Apaisante, cicatrisante et calmante, elle est aussi anti-bactérienne, anti-parasitaire et désinfectante.

Huile de pépin de raisin

Potentiel d'oxydation : Moyen. Texture : Sèche, absorption rapide par la peau, texture agréable et fluide, ne laisse pas de film gras sur la peau. Elle est anti-oxydante et anti-vieillessement.

Les hydrolats

Un hydrolat (ou eau de distillation) est un extrait d'une plante aromatique ou non obtenu par entraînement à la vapeur. Font partie des hydrolats, les eaux florales, obtenue à partir des fleurs. Exemples :

- *hydrolat de lavande* : adapté à tous types de peaux. Astringent, purifiant, tonifiant, cicatrisant, antiride, régénérant, rafraîchissant. Permet également d'apaiser les rougeurs, les coups de soleil, les démangeaisons et de calmer les irritations.
- *hydrolat de romarin* : adapté aux peaux mixtes et à tendance acnéiques. Tonifiant, astringent et purifiant. Il régule le sébum et il prévient la chute des cheveux ainsi que les pellicules.
- *hydrolat de bleuet* : communément utilisé pour le soin des yeux. Il permet d'apaiser les yeux fatigués ou irrités. Calmant, régénérant, antiseptique, astringent, décongestionnant. Il permet également de tonifier le tissu cutané dévitalisé ou sec.
- *hydrolat de rose* : adapté aux peaux normales et sèches. Astringent, tonifiante, régénérant, rafraîchissant et anti-rides. Il apaise aussi les rougeurs, la couperose et calme les réactions allergiques.

Huiles essentielles (he) :

Bois de Hô : tonique et astringente

Clou de girofle : purificateur, puissant antibactérien mais aussi antiseptique et anti-infectieux.

Lavande : calmante, sédative, antidépressive, antiseptique, cicatrisante.

Petit grain bigarade : assainissante, antiseptique

Ylang Ylang l'huile essentielle d'ylang ylang a de nombreuses propriétés : tonifiante, équilibrante, stimulante, régénérante, séborégulatrice anti-rides- et antiseptique.

Cèdre (1) : Décongestionnante, cicatrisante et astringent doux.

Cyprès (1): active les circulations sanguine et lymphatique, lutte contre l'angiectasie.

Mandarine : cicatrisante et légèrement antiseptique

Patchouli : raffermi, active la circulation, calme l'inflammation, conseillée aux peaux gercées et craquelées.

Citron : raffermi, antibactérien, élimine les cellules mortes, active la circulation. Photosensibilisant !

Tea tree antibactérienne, antiparasitaire, décongestionnante, efficace contre l'acné et les mycoses.

Sauge (1): bénéfique pour les peaux grasses

Bergamote : calme et prévient l'inflammation, anti-bactérien, anti-infectieux. Photosensibilisant !

Géranium : tonifie, raffermi, active la circulation sanguine, antibactérienne, anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-cellulite.

(1) :Déconseillé en cas de cancer d'origine hormonale.

Le gel d'aloe vera : hydratant, nourrissant, cicatrisant, apaisant, purifiant, antibactérien. Il a également un effet tenseur et est réputé pour atténuer les taches brunes et retarder leur apparition sur les mains et le visage. Une hydratation des couches supérieures de l'épiderme.

Le savon noir est une pâte végétale à base de noyau d'olives, le savon noir a un parfum suave de texture élastique. Très utilisé en hammam, les femmes Marocaines s'enveloppent de savon noir et se frottent délicatement avec un gant. ATTENTION : le savon noir utilisé ici n'est pas nécessairement le même que le savon noir utilisé pour le nettoyage. La recette du savon noir liquide de ménage et celle du savon noir -mou- utilisé en cosmétique ne sont pas forcément les mêmes : les savons noirs destinés au ménage peuvent contenir davantage de potasse afin d'améliorer le pouvoir dégraissant, mais ils sont alors plus irritants ou desséchants pour la peau), on y trouve même parfois des additifs chimiques. Malheureusement il arrive que la composition exacte ne soit pas indiquée sur l'emballage... Sinon, au-delà de ça, le savon noir pour le ménage est le plus souvent à l'huile de lin tandis que celui pour le corps est à l'huile d'olive.

Conservateurs :

L'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) et la **vitamine E** sont les conservateurs naturels les plus utilisés et aussi ceux que l'on trouve le plus facilement. L'EPP est microbicide et fongicide. Il permet de conserver des soins contenant de l'eau ou des hydrolats (eaux florales). La vitamine E a une action anti oxydante qui permet d'éviter le rancissement des huiles et des beurres.

Prévoir une goutte d'EPP pour 10 ml de préparation. Dans les huiles, on ajoutera une capsule de vitamine E en fin de préparation, à renouveler régulièrement.

RECETTES DE L'ATELIER

• Déodorant en 5'

Version maison extrêmement facile à faire, très peu onéreuse et vraiment efficace !

3 ingrédients de base (+ 2 optionnels) = 5 minutes de travail. Montre en main.

De l'huile de coco + du bicarbonate de soude + de la fécule. En option : des huiles essentielles.

L'huile de coco : connue pour ses propriétés anti-bactériennes, elle présente l'immense avantage de rester solide en dessous de 25°C.

Le bicarbonate de soude : il n'est pas toxique, ne provoque pas d'allergie et neutralise très efficacement les odeurs corporelles.

La fécule / ou l'arrow-root : tous deux sont des absorbants naturels et ne causent pas d'allergie.

Les huiles essentielles : vous avez le choix ici, car plusieurs huiles peuvent être utilisées. En plus de l'agréable parfum qu'elles ajouteront à votre déodorant, elles ont un certain nombre de vertus : l'huile de sauge régule la transpiration, tandis que l'huile de clous de girofle, celle de menthe poivrée et celle de lavande sont anti-bactériennes.

Ingrédients :

100 g. [1/2 cup] d'huile de noix de coco liquide*

60 g. [1/4 cup] de bicarbonate de soude

40 g. de fécule [1/4 cup] ou d'arrow-root

10 gouttes d'huile essentielle de clous de girofle

10 gouttes d'huile essentielle de sauge

* Pour que l'huile soit à l'état liquide, il suffit juste de la laisser au soleil ou sur un radiateur

1/4 d'heure, ou bien faites-la chauffer au bain-marie ou au micro-onde.

Préparation :

Verser l'huile de noix de coco fondue dans un pot. Ajouter ensuite, cuillère par cuillère, le bicarbonate de soude et la fécule, tout en fouettant vigoureusement avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme (si votre récipient est hermétique, vous pouvez mélanger le tout en le secouant très fort). Ajouter ensuite les huiles essentielles. Mélanger le tout et laisser le déodorant se raffermir (au réfrigérateur ou à l'air ambiant s'il ne fait pas trop chaud) avant de vous en servir.

Vous voilà maintenant avec un produit naturel, qui sent bon, se conserve très bien, dure très longtemps et coûte très peu cher ...

Pour l'utiliser ensuite, rien de plus simple : il faudra simplement vous faire à l'idée d'appliquer votre déodorant avec vos petits doigts sur vos aisselles !

ATTENTION : L'huile de coco étant liquide autour des 25°C, il risque de rester liquide en saison chaude si vous ne le gardez pas au réfrigérateur, ce qui n'est pas toujours très pratique. Vous pouvez alors ajouter de la cire d'abeille à la recette (environ 30 à 35 g pour la recette, la faire fondre avec l'huile de coco) et mettre le déodorant dans un ancien stick vide, ou le mouler dans un moule en silicone.

- **Crème ultra-riche** (<http://www.lessentieldejulien.com>)

Recette modifiée selon la méthode One Pot et sans thermomètre.

Matériel et Préparation :

Un bain-marie (casserole d'eau chaude sur la gazinière, par exemple)
alcool médical

Le matériel suivant, réservé à la cosmétique :

Un bol pour le bain-marie

un fouet

set de mesures

une maryse

un pot pour 100g de crème à fermeture hermétique

Nettoyer le plan de travail, se laver les mains et passer tout le matériel et le plan de travail à l'alcool médical, y compris le pot pour la crème finie.

Mettre le bain-marie à chauffer.

Ingrédients :

2 c à S à peine remplie d'huile de jojoba (5 g)

1 c à S rase de beurre de cacao ramolli ou rapé (5 g)

2/3 c à c paillettes de cire d'abeille (3 g)

1 c à S rase d'émulsifiant olivem 1000 en paillettes (6 g) → remplacé dans l'atelier par du Tefose.

5 c à S d'hydrolat astringent au choix parmi : ciste, bois de hô, eau de rose, lavandin, géranium

→eau de rose pour l'atelier

2/3 c à c glycérine végétale (5 g)
2/3 c à c de gel d'aloë vera bio (5 g)
1 gélule de vitamine E
20 gouttes d'HE (*par exemple: 12 gouttes de géranium rosat et 8 gouttes de palmarosa, ou 12 gouttes de lavande vraie et 8 gouttes de niaouli*).

D'autres huiles essentielles sont possibles, mais il vous faudra choisir des huiles essentielles bien tolérées par la peau et surtout riches en alcool terpénique, qui joue ici le rôle d'agent conservateur. A titre d'info : lavandin, lavande aspic, tea-tree, cajeput, bois de rose, bois de Hô et petitgrain bigarade conviennent très bien aussi.)

→ pour l'atelier : 8 gouttes Bois de Hô, 4 gouttes lavande, 1 goutte PGB, 2 gouttes Ylang-ylang

Faites fondre au bain-marie tous les ingrédients sauf l'HV de jojoba, le gel d'aloë vera et les huiles essentielles. Quand tout est fondu, maintenir la chaleur 1 à 2 minutes de plus en mélangeant au fouet pour atteindre les 65°C (la cire d'abeille ne fond bien qu'à cette température)
Sortir du bain-marie et fouetter, ajouter le jojoba, l'aloë vera et la vitamine E. Continuer à mélanger jusqu'à ce que la crème refroidisse à 40°C. Ajouter alors les HE. Bien fouetter la crème et la verser dans un pot hermétique.

On recommande une « cure » de cette crème en application quotidienne en soin de jour et de nuit pendant 21 jours, ainsi qu'une pose par semaine de cette crème en masque à laisser agir.
Pour les peaux mixtes ou grasses, simplement en quête d'une doudoune pour l'hiver, l'application en soin de nuit uniquement est recommandée. Une petite quantité chauffée dans les mains suffit à l'application.

Conservation : 3 ou 4 mois au frigo.

- **Baume nourrissant pour cheveux**

Ce baume s'applique sur les pointes et les longueurs, 20 à 30 minutes avant le shampooing.

Ingrédients :

50 g de beurre de karité
3 C à S d'huile d'olive
2 gttes he Ylang Ylang
2 gttes he bois de cèdre
2gttes he de mandarine
2 gttes he d'orange
2 gttes he de patchouli
Ou 8 gttes he au choix parmi ces dernières...

Préparation :

Fondre doucement au bain marie le beurre de karité avec l'huile d'olive. Laisser refroidir et ajouter les huiles essentielles vers 40°C. Mettre en pot et conserver au frais.

En version **huile parfumée embellissante**, à appliquer sur cheveux secs ou humides :

Ingrédients :

25 ml d'huile de jojoba
25 ml d'huile de ricin
20 gttes he de mandarine
10 gttes he d'orange
8 gttes he de bois de cèdre
8 gttes he d'Ylang Ylang
8 gttes he de patchouli

- **Lotion tonique et nettoyante visage (revue Valériane n°...)**

Ingrédients :

1 poignée de fleurs de pissenlits
1 poignée de fleurs de sauge (à défaut, de feuilles)
1 poignée de fleurs d'achillée millefeuilles
Une poignée de feuilles de plantain
1 poignée de feuilles de ronces

Préparation :

Couvrir les feuilles et fleurs d'eau froide et porter doucement à frémissement. Filtrer et conserver au frigo, ou ajouter 20% en volume de vinaigre de cidre pour pouvoir le conserver plusieurs semaines à température ambiante.

- **Huile tonique corps**

Cette huile s'applique idéalement après le bain ou la douche, sur la peau encore humide. Bonne humeur et coup de punch garantis !

Ingrédients :

100 ml huile de tournesol (ou en version plus luxueuse, huile de noisette, ou encore moitié huile d'avocat, moitié huile de tournesol)
10 gttes he de cyprès
3 gttes he de menthe poivrée
5 gttes he de romarin
5 gttes he de sauge
5 gttes he de géranium
1 capsule de vitamine E (pour la conservation de l'huile)
Mélanger le tout et conserver dans un flacon à spray.

- **Baume pour les lèvres**

Ingrédients :

2 C à S d'huile de jojoba
1 C à S de beurre de karité
1 C à S de cire d'abeille
1 C à c de miel
3 gttes he de pamplemousse
3 gttes he de citron
3 gttes he d'orange
2 gttes he de Tea tree

Préparation :

Fondre doucement les huiles, beurres et la cire au bain marie. Laisser refroidir et ajouter les huiles essentielles vers 40°C. Mettre en petits pots ou dans des sticks vides de baume pour les lèvres.

Autres versions possibles à base de beurre de cacao, d'huile d'abricot, de ricin ou de noisette, en ajoutant du cacao en poudre,...

- **Crème pour les mains à l'oeuf**

Cette crème pour les mains très efficace se conserve environ 3 semaines au réfrigérateur.

Ingrédients :

3 jaunes d'œufs
3 c à S d'huile d'amande douce
1 gtte he de lavande

1 gtte he de géranium rosat

1 gtte he de citron

Préparation :

Battre les jaunes d'œufs avec l'huile d'amande douces et les huiles essentielles. Ajouter l'infusion d'hamamélis, cyprès et vigne rouge. Ajouter de l'extrait de pépin de pamplemousse pour la conservation.

Conserver au réfrigérateur (2 à 3 semaines).

- **Eau de Jouvence de la Reine de Hongrie**

Pour la petite histoire, en 1378, la reine Donna Izabella de Hongrie était âgée de 72 ans, infirme des membres et goutteuse. On lui fit boire cette eau de jouvence et lui en frictionna les membres tous les jours, si bien qu'un an plus tard, elle avait retrouvé ses forces et la fraîcheur de ses 18 ans. Le roi de Pologne, conquis, voulut même l'épouser.

Recettes originale :

« Prenez de l'esprit de vin distillé quatre fois, 30 onces , des fleurs de romarin, 20 onces, mettez le tout dans un vase bien bouché l'espace de 50 heures puis distillez dans un alambic au bain-marie. En prenez le matin, une à deux fois la semaine, une dragme avec quelque autre liqueur ou boisson et en lavez le visage tous les matins et en frottez les membres infirmes. »

Recette actualisée :

Ingrédients :

95 ml de vodka (ou alcool à fruits, genièvre,...)

5 ml de glycérine végétale

25 gttes he de romarin

20 gttes he de lanvande

15 gttes he de bergamote

15 gttes he d'orange ou de citron

8 gttes he de géranium rosat

Cette eau de Jouvence peut être utilisée en lotion sur le visage, en frictions, .. ou selon votre inspiration !

AUTRES RECETTES ...

- **Bain d'avoine (Divin !)**

Ingrédients :

100 g de flocons d'avoine

30 g de bicarbonate de soude

30 g de fécule de maïs

4 C à S de fleurs de lavande

50 gttes he de lavande

Préparation :

Mixer le tout dans un blender pour en faire une poudre très fine. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Détente et douceur assurées !

- **Gommage corps au savon noir et à l'eucalyptus :**

Ce gommage est recommandé 1 fois par semaine, et notamment quelques jours avant une épilation car il permet aux poils sous cutanés de sortir plus facilement. Vous retrouverez ainsi des jambes douces et nettes. Il vous faut:

1 gros bol

3 ou 4 cuillerées à soupe de savon noir

6 à 8 gouttes d'huile d'eucalyptus

1 gant de Kessa (gant très fin et râpeux utilisé dans les hammams. A défaut, un gant de crin ou un loofah).

Commencer par humidifier votre peau, puis étaler doucement le gommage sur le corps et le visage (en évitant le contour des yeux). Faire mousser en frictionnant, avec des mouvements circulaires. Votre peau va se débarrasser de ses peaux mortes. Rincer abondamment sous la douche et sécher. Protégée par l'huile d'olive, la peau est exfoliée tout en douceur. Elle se libère de toutes ses impuretés. En ajoutant du sel au savon noir, la qualité du gommage en est sublimée. La peau retrouve une douceur extrême et son grain est affiné. Vous pourrez aussi parfumer votre savon noir de quelques gouttes d'huile essentielle de rose, de lavande, d'eucalyptus ou autre selon vos goûts. Vous pourrez sublimer ce soin en appliquant un lait ou une huile corporelle.

- **Gommage nature aux herbes fraîches**

Ingrédients :

1 volume d'un mélange de sel fin et de sucre de canne

1 volume de plantes fraîches hachées (romarin, pétales de rose, lavande, camomille, menthe, fleurs de sauge...)

1 volume d'huile au choix (olive, noisette, macadamia, sésame,...)

Miel liquide

Une gélule de vitamine E

Préparation :

Utiliser un bocal (Weck, Le Parfait) soigneusement stérilisé à l'eau bouillante.

Remplir au tiers du mélange sel et sucre. Ajouter un tiers de plantes fraîches hachées . Ajouter un ou deux cuillères à soupe de miel liquide.

Compléter avec un tiers d'huile où on aura mélangé le contenu d'une gélule de vitamine E (pour la conservation).

Bien mélanger.

Utiliser sous la douche en massage et rincer.

- **Gommage doux**

Ingrédients

4 cuillères à soupe de sucre de canne

1 cuillère à soupe d'huile végétale de Macadamia

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce

2 cuillères à soupe d'huile de coco (légèrement chauffée ou tiédie pour liquéfier)

4 goutte

s d'huile essentielle de Géranium Rosat

- **Gommage visage à la polenta et au miel**

Ingrédients :

3 C à S de semoule de blé fine ou de polenta

2 C à S de miel

Feuilles de menthe fraîches hachées

Mélanger le tout et appliquer sur peau humide en frottant légèrement. Rincer.

- **Huile raffermissante**

Ingrédients :

200 ml d'huile d'olive
1 poignée de romarin
1 poignée de marjolaine
1 poignée de thym
1 poignée d'origan
1 poignée de sauge
1 poignée de baies de genévrier
5 gttes he de cyprès

Préparation :

Faire tiédir l'huile d'olive et y ajouter les plantes. Laisser infuser 2 jours dans un bocal au soleil. Filtrer et ajouter les huiles essentielles.

- **Huile anti-cellulite**

Ingrédients :

200 ml huile d'olive
50 ml huile de calophylle (ou nigelle – meilleure odeur)
30 gttes he de citron
30 gttes he de pamplemousse
30 gttes he de cyprès
5 gttes he de menthe poivrée

- **Huile drainante**

Ingrédients :

100 ml d'huile de pépin de raisin
10 gttes he de lavande
10 gttes he de cyprès
10 gttes he d'orange
5 gttes he de citron

- **Huile raffermissante pour le buste (huile de Bellis)**

Remplir un bocal de fleurs de pâquerette et couvrir d'huile (olive, tournesol, noisette,...). Laisser le bocal au soleil pendant 4 semaines en le secouant régulièrement. Filtrer l'huile. On peut y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de néroli ou encore de géranium.

- **Recette anti-cellulite au lierre**

Dans un mixer, hachez deux grosses poignées de feuilles de lierre fraîches avec deux cuillères à soupe de gros sel.

Appliquez sur les zones à traiter. Pour augmenter l'efficacité emballez la zone traitée dans du film cellophane. Laissez poser 15 à 30 minutes. Rincez. Ce soin est plus actif lorsqu'il est réalisé après un gommage.

- **Recette anti-cellulite au marc de café**

1 c à soupe de marc de café
1 c à soupe d'huile
1 c à café de miel

Mélanger le tout et masser son corps avec la préparation. On peut rajouter une cuillère à café de fécule de maïs pour donner plus de texture à cette préparation.

- **Shampooing sec**

Entre deux shampooings, pour les cheveux regraissant vite : le soir, appliquer la poudre sur le cuir chevelu en massant pour bien répartir. Brosser vigoureusement le lendemain matin, et hop, une petite tête toute fraîche !

Ingrédients :

2 parts de feuilles d'ortie en poudre
1 part de Fécule de pomme-de-terre ou de maïs
1 part d'argile en poudre
1 part de bicarbonate de soude
2 gttes he de Tea tree
2 gttes he romarin
2 gttes he de lavande

Préparation :

Mélanger le tout et en remplir un sucrier ou autre récipient multi-perforé.

- **Recette de crème contre la couperose aux huiles essentielles**

Ingrédients :

5 g de cire d'abeille
1 c. à soupe de beurre de karité
1 c. à soupe de beurre de cacao
1 c. à café de glycérine végétale
1 c. à soupe d'eau d'hamamélis
1 c. à soupe d'infusion de thé vert
2 c. à soupe d'eau de sureau
1 goutte d'HE d'hélichryse
1 goutte d'HE de camomille
2 gouttes d'HE de géranium

Faire fondre la cire d'abeille.

Dans un autre récipient, faire fondre au bain-marie les beurres de karité et de cacao, puis incorporer à la cire d'abeille.

Verser l'eau d'hamamélis, le thé vert et l'eau de sureau dans la glycérine, faire chauffer à feu très doux, puis ajouter à la préparation précédente.

Incorporer les huiles essentielles, bien mélanger, et verser dans des petits pots de verre à fermer hermétiquement.

- **cire épilatoire au sucre**

L'épilation au sucre, bien connue des femmes du Maghreb, est également très naturelle. Comme pour un caramel, mélangez dans une casserole 1 verre de sucre en poudre, ½ verre de miel, ½ verre d'eau, et le jus d'1 citron. Faites chauffer à feu très doux jusqu'à ce que le mélange soit doré. Tester en versant une goutte dans un verre d'eau : elle doit être malléable et ne pas trop coller. Versez le caramel sur une plaque pour le faire refroidir sans vous brûler. Décollez ensuite la pâte et prélevez une boule à l'aide de vos doigts préalablement trempés dans l'eau froide. Malaxez là et étirez là pendant un bon moment pour l'assouplir et la rendre opaque. Etalez la pâte sur la zone à épiler et retirez-la d'un coup sec. Renouvelez l'exercice autant que nécessaire.

- **Recette d'huile de soin post-épilatoire 2 en 1**

Cette huile de soin post-épilatoire a pour but d'apaiser la peau épilée, de prévenir la repousse des poils et l'apparition de poils incarnés. Elle peut être utilisée dès après l'épilation et est à

recommander en application au moins 1 fois par jour pendant toute la semaine qui suit le traitement. Fortement dosée en huiles essentielles, elle ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux enfants.

Ingrédients et préparation :

Dans un flacon adapté de 30 ml, versez successivement :

10 ml d'huile de souchet (*Cyperus esculentus*)

10 ml de macérât huileux de calendula

8 ml d'huile de nigelle

20 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone (et seulement celui-là), ou de sauge officinale si celle-ci est disponible

20 gouttes d'huile essentielle de carotte, ou de romarin à verbénone si vous avez utilisé la sauge.

10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, de lavandin ou de petitgrain bigarade au choix.

Si vous n'avez pas d'huiles essentielles sous la main, ou si vous êtes officiellement allergique à l'une d'elle, vous pouvez utiliser l'huile de soin non aromatisée mais elle sera bien moins efficace contre les poils incarnés.

Si vous n'avez pas trouvé les 3 huiles végétales nécessaires, vous pouvez répartir les quantités entre les huiles que vous avez mais vous perdrez l'action préventive anti-repousse si vous n'avez pas utilisé le souchet.

Cette huile se conserve 24 mois à température ambiante mais toujours en dessous de 22°. Elle est d'autant plus bienfaisante si elle sort du réfrigérateur au moment de l'application.

• **Recette de saison: lait hydratant et nourrissant tout-en-un**

A la base de cette recette, un besoin d'hydrater et de nourrir peau et cheveux au retour des vacances, et pas le temps de fabriquer 36 produits différents. Voici donc un lait à la texture très mousseuse, obtenue en utilisant un fouet électrique, et qui peut s'utiliser indifféremment pour **le visage, le corps, et même les cheveux** abîmés par le soleil!

L'huile végétale d'avocat nourrit et répare sans graisser, l'hydrolat de camomille romaine et les huiles essentielles de géranium bourbon et d'ylang ylang apaisent et régénèrent. On utilise ce lait **en massage sur la peau humide** en sortant de la douche, ou **en masque pour les cheveux** à laisser poser 15 minutes avant de rincer et de procéder au shampoing (ce lait étant plutôt riche, si on se contente de le rincer sans faire de shampoing après, il risque d'alourdir un peu la chevelure). Et, astuce supplémentaire: formulé sans les huiles essentielles, c'est **un très bon lait démaquillant** qui dissout même le maquillage waterproof et se rince très bien sans laisser de film gras sur la peau!

Ingrédients (pour 200 ml de lait hydratant)

60 ml (4 cuillères à soupe env.) d'huile végétale d'avocat

60 ml (4 cuillères à soupe env.) d'hydrolat de camomille romaine

80 ml (5 cuillères à soupe env.) d'eau de source → infusion de camomille

8 gr (2 cuillères à café env.) de cire émulsifiante végétale Xylance → Tefose

10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang (*Cananga odorata*)

15 gouttes (0,5%) de conservateur Geogard 221 → EPP

Préparation :

1- Doser la phase huileuse et la cire émulsifiante dans un bol bien propre.

2- Faire fondre au bain-marie en remuant de temps en temps.

3- Lorsque la cire a entièrement fondu, ajoutez l'eau de source et l'hydrolat cuillère par cuillère dans la phase huileuse tout en remuant constamment au mini-fouet.

4- Quand le mélange commence à être homogène, sortir le bol de feu et continuer à remuer.

5- Pour obtenir une texture légère et mousseuse, vous pouvez utiliser un petit fouet électrique jusqu'à complet refroidissement du mélange.

6- Ajouter enfin les huiles essentielles et le conservateur, et verser le lait dans un flacon bien nettoyé à l'alcool.

Ce lait se conserve 2 à 3 mois environ.

1ml=25 gttes he en moyenne

1 flacon classique d'huiles essentiel =10 ml, soit 250 gttes

1 càS = 10 à 15 ml

1 càc = 5 ml

Prix indicatifs des ingrédients

Ingrédient	Quantité	Prix d'achat	Source
Beurre de karité	100 g	5,7	Place Verte
Bicarbonate de soude	500 g	3,39	Magasin bio
Huile de sésame bio	500 ml		Delhaize
Huile de tournesol bio	500 ml		delhaize
Huile de carthame bio	750 ml	5,85	Magasin bio
Huile de ricin			pharmacie
Fécule de maïs bio	400 g	2,90	Magasin bio
Huile de coco	2000 ml	21	Magasin bio
Polenta bio	500 g	2,78	Magasin bio
Tefose	100 g	5	Place Verte
Beurre de cacao	100 g	4,5	Place Verte
Hydrolat de rose	100 ml	4,4	Place Verte
HV Jojoba	50 ml	12,32	Herboristerie
Aloe vera pur gel	150 ml	14,95	Herboristerie
Glycérine	250 ml	4,5	Place Verte
Huiles essentielles	10 ml (250 gttes)	Entre 5 et 8 euros en moyenne	Herboristerie et magasin bio
Cire d'abeille	500 g ? 1L ?	17	Place Verte
Alcool médical	200 ml	3?	Trafic
Vitamine E			Aldi