

# Les cosmétiques maison







# Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
<i>10 bonnes raisons de faire soi-même ses cosmétiques naturels et biologiques .....</i>	<i>10</i>
<i>Contenu du guide.....</i>	<i>11</i>
<b>Abécédaire des ingrédients .....</b>	<b>13</b>
<b>Le b.a.-ba de la fabrication .....</b>	<b>25</b>
<i>Précautions de base.....</i>	<i>27</i>
<i>Matériel nécessaire.....</i>	<i>28</i>
<i>Conditions de réalisation .....</i>	<i>32</i>
<i>Différents types d'ingrédients .....</i>	<i>33</i>
<i>Ingrédients de base.....</i>	<i>36</i>
<b>Recettes .....</b>	<b>39</b>
<b>Recettes pour le visage .....</b>	<b>41</b>
<i>Crème de Soins Minute pour peaux normales.....</i>	<i>42</i>
<i>Crème de Soins Minute pour peaux grasses .....</i>	<i>44</i>
<i>Crème de Soins Minute pour peaux sèches .....</i>	<i>46</i>
<i>Crème hydratante (Cold Cream) .....</i>	<i>48</i>

<i>Crème nourrissante à la rose .....</i>	50
<i>Concentré de carotte pour peaux fatiguées .....</i>	52
<i>Nuage de lait nourrissant au Lotus bleu.....</i>	54
<i>Mousse de fruits vitaminée anti-âge au Framboise et à la Rose .....</i>	56
<i>Baume apaisant après-soleil au cyprès bleu .....</i>	58
<i>Fluide tenseur contour des yeux à la vanille .....</i>	60

## **Recettes pour le corps..... 63**

<i>Lait Gourmand pour le Corps .....</i>	64
<i>Huile corporelle parfumante et nacrée à la Rose et au Lotus bleu .....</i>	66
<i>Crème de Lait à la fraise .....</i>	68
<i>Gel exfoliant pour le corps à la Fraise .....</i>	70
<i>Cold-cream au Macadamia pour les vergetures ..</i>	72
<i>Lait après-soleil pour le corps apaisant Calendula &amp; Camomille .....</i>	74
<i>Gel corps sublimant satiné Pêche &amp; Melon .....</i>	76
<i>Lait luxueux pour le corps .....</i>	78
<i>Compotée de pommes caramélisées .....</i>	80
<i>Gommage de douche ultra-vitaminé Pomme-Fraise-Framboise .....</i>	82



## Recettes pour les cheveux ..... 85

*Shampooing cheveux blonds ..... 86*

*Shampooing marocain à base de savon noir ..... 88*

*Shampooing fortifiant à la Bay saint Thomas ..... 90*

*Shampooing lumière à la poudre de soie ..... 92*

*Shampooing cheveux abîmés ..... 94*

*Masque capillaire Eclat des cheveux blonds au  
Magnolia ..... 96*

*Huile de soin capillaire protectrice pour cheveux  
sensibilisés ..... 98*

*Masque fortifiant et réparateur pour cheveux  
sensibilisés et cassants ..... 100*

*Coloration végétale Henné et Brou de Noix ..... 102*

*Masque éclat et volume des cheveux fins ..... 104*

## Index ..... 107







# Introduction



*Introduction*





Faire ses propres cosmétiques est LA nouvelle tendance beauté. Les sites Internet et blogs sur le sujet pullulent sur la toile. Suite au scandale sur les parabens dans les cosmétiques conventionnelles et à la baisse du pouvoir d'achat, confectionner ses cosmétiques à la maison semble être la solution sur laquelle se rabattent de plus en plus de Françaises.

En effet, la mode des cosmétiques faits maison commence à prendre sérieusement du terrain. Les beauty addict s'aperçoivent que mélanger quelques ingrédients pris dans son placard est aussi efficace que d'acheter un produit d'une grande marque. Gommage pour le corps, crème anti-âge, masque éclat minute, lotion pour les cheveux et même poudre compacte pour le teint, tout y passe.

Toutefois, faire soi-même ses produits de beauté demande du temps, de la patience, une hygiène irréprochable, certaines connaissances (sur les techniques de réalisation, les propriétés, dosages des ingrédients...), un petit investissement financier et surtout une bonne dose de passion - mais le résultat en vaut vraiment la peine !

Une activité ludique et relaxante à pratiquer lors des weekends pluvieux.... plutôt que de regarder la télévision !



## *10 bonnes raisons de faire soi-même ses cosmétiques naturels et biologiques*

1. Ils sont efficaces (+ de 90 % d'actifs sur le produit fini).

2. Ils ne sont pas nocifs (ne contiennent pas de composants chimiques tels que les huiles minérales, les PEG, les parabens et les sels d'aluminium).

3. Quelque soit le type de produit de beauté, la création de cosmétiques naturels et biologiques est à la portée de toutes et de tous.

4. C'est connaître parfaitement et maîtriser la composition de ses produits finaux.

5. C'est s'inscrire dans une démarche éco-citoyenne de protection de la nature, de l'environnement et des animaux.

6. C'est faire du sur-mesure en agrémentant ses produits selon ses propres choix, envies et besoins (ingrédients de base, texture, couleur, parfum...).

7. C'est une activité ludique qui laisse libre cours à son imagination et à sa créativité.





***Dans ce guide, vous trouverez :***

1 - Un abécédaire des ingrédients de base, dans lequel piocher au gré de vos envies... et du contenu de vos placards de cuisine !

2 - Un résumé des bonnes pratiques à adopter avant de donner libre cours à son imagination : hygiène à respecter, outils de base à acquérir...

3 - Une sélection de recettes pour celles qui souhaitent se lancer dans la fabrication de produits plus élaborés : préparations pour le visage, pour le corps et pour les cheveux. Pour tous types de peaux, pour tous les budgets et pour tous les goûts !







# Abécédaire des ingrédients



## *Abécédaire des ingrédients*





## A

### *Abricot*

Régénérant et hydratant. Ajoutez à vos masques la chair d'un abricot écrasé pour donner de l'éclat et de la vitalité à votre peau.

### *Amande*

Adoucissant et nourrissant. Utilisez la poudre d'amande telle quelle pour un gommage doux du visage.

### *Argile*

Astringent et purifiant. Base de masque idéale pour les peaux à problèmes, resserre les pores.

### *Avocat*

Ultra-nourrissant, excellent soin des peaux sèches et des cheveux rêches. Pour un masque nourrissant pour les cheveux, mélangez la chair d'un avocat écrasé à de l'huile d'olive, ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour la brillance. Laissez poser la mixture homogène sous une charlotte 15 minutes avant de faire une shampooin.

### *Avoine*

Adoucissant et émollient. Pour un gommage express, mélangez quelques cuillères de flocons avoine avec du liquide (eau, lait, jus) et laissez poser jusqu'à ce que le masque soit sec. Pour un bain adoucissant, ajouter à l'eau



#### *Masque purifiant à l'aspirine*

*Pour un masque tonifiant à l'effet peeling, écrasez finement 4 ou 5 comprimés d'aspirine et mélangez la poudre obtenue à très peu de lait.*

*Appliquez au pinceau et laissez agir 10 minutes avant de rincer.*

du bain quelques poignées de flocons d'avoine.

## B

### *Banane*

Nourrissant, régénérant, tonifiant. Mélangez une banane écrasée avec une cuillère de crème pour un masque délicieusement nourrissant.



### *Bicarbonate de soude*

Ajoutez-le à vos gommages et masques naturels pour un effet peeling et purifiant très efficace.

### *Bière*

Fortifiant pour les cheveux. A utiliser telle quelle en dernier rinçage des cheveux fins.

### *Bière (levure de)*

Ajoutez un peu d'eau à 3-4 cuillères à café de levure de bière pour former une pâte onctueuse. Appliquez sur le visage parfaitement démaquillé et laissez poser 5 minutes. Rincez à l'eau claire. Ce masque ravive le teint et vous donne bonne mine.

## C

### *Café*

Tonifiant, excellent gommage anti-cellulite.



### *Carotte*

Nourrissant et revitalisant pour tous types de peaux. Pour un soin "bonne mine" express, mélangez une carotte râpée fin à une cuillère d'huile d'amande



douce. Laissez poser un quart d'heure avant de rincer à l'eau claire.

### **Chocolat**

Antioxydant, émollient, hydratant et adoucissant. Pour un masque gourmand, faites fondre quelques carrés de chocolat noir, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Laissez agir 5 minutes avant de rincer à l'eau claire.

### **Citron**

Astringent, l'ingrédient de choix des peaux grasses. Mélangez quelques gouttes de jus de citron à une eau florale pour un tonique astringent et purifiant. A utiliser toutefois avec précaution car allergène. Pour éclaircir vos cheveux blonds, ajoutez le jus d'un citron à la dernière eau de rinçage.



### **Concombre**

Tonifiant, rafraîchissant, dégonflant. Pour effacer les traces de fatigue et éclaircir le regard, posez des rondelles de concombre fraîchement coupées sur vos paupières le temps d'une sieste.



## **F**

### **Farine de maïs**

Utilisez telle quelle en shampooing sec. Frottez le cuir chevelu avec une cuillère de farine, puis brossez énergiquement pour éliminer toute trace de farine.

## *Fraise*

Révitalisant, très riche en minéraux et en vitamines. Pour un gommage tout en douceur, mélangez quelques fraises écrasées avec une cuillère de sucre fin. Pour un masque détoxifiant et reposant, écrasez à la fourchette une dizaine de fraises et laissez poser une heure avant de rincer à l'eau claire.



## **H**

### *Herbes aromatiques*

Pour un masque anti-grise mine, hachez en poudre fine 30 grammes de chacune des herbes suivantes : basilic, verveine, thym, cerfeuil, puis mélangez-la à l'eau minérale jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Appliquez ensuite le masque en fine couche, laissez poser et rincez à l'eau claire lorsque votre peau tirailera légèrement sous l'effet de l'assèchement du masque. Résultat ? Une mine réjouissante, des pommettes rosées comme après une virée au grand air !

### *Huiles végétales*

Qu'elle soit à base d'olives, de tournesols, de germe de blé ou d'amandes douces, l'huile végétale nourrit et embellit tous types de peaux, tout comme les cheveux.



### *Soin anti-cernes à la gélatine*

*Faites dissoudre une feuille de gélatine dans de l'eau de bleuet, laissez poser sous vos yeux le temps que la gélatine se fige pour effacer toute trace de fatigue.*



## K

### *Kiwi*

Antioxydant, très riche en vitamine C, raffermissant et tonifiant. Pour raviver la peau terne ou fatiguée, mélangez la pulpe d'un kiwi avec une cuillère de miel et une cuillère de crème fraîche. Laissez agir 20-30 minutes, puis rincez à l'eau fraîche.



## L

### *Lait et autres produits laitiers*

Riches en acides lactiques, les produits laitiers sont une véritable cure de jeunesse pour la peau. Pour faire comme Cléopâtre, agrémentez votre bain de lait frais. Pour un masque éclat minute, mélangez une cuillère de crème épaisse avec une cuillère de miel liquide.

### *Laitue*

Pour un masque anti-rides économique, lavez et séchez 3 ou 4 feuilles de laitue. Faites-les revenir durant 5 minutes, à feu doux, dans un peu d'huile d'olive. Etalez ce cataplasme sur le visage et conservez au moins 15 minutes.



## M

### *Miel*

Adoucissant, nourrissant. S'utilise tel quel en soin adoucissant sur le visage et le corps. Vous pouvez également y ajouter une cuillère de votre huile préférée ou un jaune d'oeuf pour un effet encore plus nourrissant. Pour un moment de détente absolu, associez-le au hammam ou au sauna.

## O

### *Oeuf*

Extra-nourrissant, purifiant. Ajoutez un jaune d'oeuf à des fruits écrasés au choix (banane, fraise, abricot) pour un masque ultra-nourrissant. Pour vos cheveux secs, mélangez un jaune d'oeuf à quelques cuillères d'huile et laissez poser en masque sous une serviette chaude. Pour un masque contre les points noirs, mélangez une cuillère de farine de maïs à un blanc battu en neige, laissez poser pendant un quart d'heure avant de retirer avec un coton.

### *Olive*

Ultra nourrissante, l'huile d'olive possède également des vertus purifiantes. Pour un gommage tout en douceur, mélangez une cuillère d'huile d'olive avec une cuillère de miel et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez en massant légèrement sur les parties rugueuses du corps, laissez agir 10 minutes et rincez.



## P

### *Pêche*

Pour une peau de pêche, préparez un masque nourrissant suprême en écrasant la chair d'une pêche que vous mélangerez avec une cuillère de miel.

### *Persil*

Antiseptique et purifiant. En prévention des points noirs, faites bouillir puis infuser une

#### *Oil Cleansing Method*

*Dans le creux de la main, mélangez 1/4 d'huile de ricin avec 3/4 d'huile de votre choix (olive, amande douce, tournesol...).*

*Faites chauffer le mélange entre les mains avant d'effectuer des mouvements circulaires sur tout le visage avec la pointe des doigts.*

*Pour retirer l'huile, appliquer une serviette de toilette humidifiée à l'eau chaude.*



grosse poignée de feuilles de persil dans un bain de vapeur. Vous pouvez également l'utiliser en cataplasmes - écrasez 50 à 100 grammes de persil pour en extraire le jus et versez-le sur des compresses que vous appliquerez ensuite sur votre visage.

### *Pomme de terre*

Pour un soin purifiant contre les points noirs, rapez fin une pomme de terre crue, laissez poser 5 à 10 minutes sur la zone à traiter.

## **R**

### *Raisin*

Détoxifiant, purifiant, très riche en oligo-éléments. Pour lutter contre la peau terne et la grise mine, préparez-vous un masque facial à base de pulpe de raisin : écrasez quelques raisins dans du miel et laissez reposer 20 minutes, rincez puis séchez en tamponnant avant d'appliquer votre hydratant habituel.



## **S**

### *Sel de mer*

Anti-bactérien, détoxifiant, décongestionnant. Aide à retenir l'humidité des peaux sèches. Ajoutez quelques poignées de gros sel dans l'eau pour un bain déstressant aux vertus purifiantes et relaxantes. Pour préparer votre propre sel de bain parfumé, agrementez le sel de mer de quelques gouttes de votre huile essentielle préférée.



## *Son*

Adoucissant, nourrissant. Dans un sac de mousseline, mettez deux ou trois grosses poignées de son et fermez-le au moyen d'un lien. Accrochez ce sac au robinet et faites couler l'eau dessus. Le son diffusera ses éléments actifs dans l'eau du bain qui deviendra laiteuse. Utilisez le sachet pour effectuer un léger massage de la peau qui sera douce comme le jour de vos 4 ans !

## *Sucre*



De par sa consistance, le sucre en poudre offre une excellente base de gommage. Caramel pour épilation : faites cuire 20 morceaux de sucre avec un peu d'eau de façon à obtenir un caramel blond, ajoutez le jus d'un demi citron, mélangez et laissez tiédir. Façonnez une boule de ce caramel et malaxez-la pour la garder souple et collante. Étendez le caramel dans le sens du poil, le plus finement possible et tirez sur la bande d'un coup sec, dans le sens inverse. Malaxez à nouveau la bande pour recommencer.

### *Gommage au sucre*

*Mélangez quelques cuillères de sucre en poudre dans votre huile de douche habituelle pour un gommage tout en douceur.*

*Elimine les cellules mortes qui ternissent la peau, la laissant divinement douce et satinée.*

*Pour un gommage encore plus efficace, masser avec un gant loofa. Variez les plaisirs en alternant sucre roux ou blanc, huile de douche ou huile végétale...*

## **T**

## *Thé*

Détoxifiant, relaxant, purifiant. Posez des sachets de thé humidifiés sur vos



paupières pour déstresser vos yeux fatigués.

### **Tomate**

Astringent et purifiant des peaux grasses à problèmes. Pour lutter contre les points noirs, écrasez une petite tomate et quelques tranches de concombre, mélangez avec du lait cru. A la fois nettoyant et purifiant, ce masque peut être utilisé comme soin du visage hebdomadaire.



## **V**

### **Vinaigre**

Soin surprenant mais néanmoins souverain des peaux sèches ! Pour calmer les coups de soleil, préparez un bain apaisant en versant une tasse de vinaigre de cidre dans l'eau du bain.

## **Y**

### **Yaourt (nature)**

Un vrai concentré d'acides lactiques naturelles. Pour un soin au doux effet peeling, mélangez quelques cuillères de yaourt avec des fruits écrasés au choix (fraise, abricot, banane..). Laissez poser un quart d'heure, puis rincer à l'eau.







# Le b.a.-ba de la fabrication



*Le b.a.-ba de la fabrication*





### *Quelques précautions de base*

N'utilisez jamais un ingrédient que vous ne connaissez pas sans en consulter au préalable les précautions d'emploi, son utilisation, son dosage et sans faire un test cutané. Faites toujours un test cutané pour vérifier que votre peau réagit ou non pas à ce nouvel ingrédient.

Il est important de tester chacune de vos préparations sur une petite zone (pli du cou, arrière de l'oreille) avant de vous en tartiner tout le corps ! Appliquez votre produit sur une petite zone, attendez 24 h afin de vérifier que vous ne faites pas de réaction allergique à votre produit.

Sans conservateur, les soins faits maison ont une durée de vie très courte. Par exemple une crème ne se conserve pas au delà de 3 jours même si vous la stockez au frigo. Il faut protéger vos préparations de toute contamination microbienne, c'est pour cela que l'utilisation d'un conservateur est PRIMORDIALE.

Avant de réaliser une recette, vérifiez qu'elle correspond à vos besoins, à votre type de peau, que vous possédez bien tous les ingrédients nécessaires à sa réalisation et que vous maîtrisez sa technique de fabrication.



## *Matériel nécessaire*

*1/ Quels sont les ustensiles indispensables pour débiter dans les cosmétiques maison ?*

### **Le minimum :**



Un bol en Pyrex  
Un verre doseur  
Un fouet  
Une spatule  
Un thermomètre  
Des cuillères doseuses  
Une casserole

### **Les petits plus :**

Balance électronique de précision  
Une mixette à cappuccino  
Fouet électrique, mixer plongeant  
Bécher  
Micro-ondes  
Éprouvette graduée  
Entonnoir  
Pipette

*2/ Y a-t-il des matériaux à éviter ?*

Les ustensiles en métal (aluminium, fer...), sauf l'inox, sont à éviter car ils peuvent interagir avec certains ingrédients tel que les argiles par exemple.



Les ustensiles en bois sont également à éviter du fait qu'ils ne sont pas facilement nettoyables, les bactéries restent emprisonnées dans les fibres de bois et peuvent ainsi contaminer vos préparations.

Pour les préparations à base d'huiles essentielles, réalisez-les dans des contenants en verre et conditionnez-les dans des pots ou flacons en verre teinté, car la lumière dégrade ces huiles précieuses et elles peuvent "attaquer" le plastique.

### *3/ Y a-t-il une matière à privilégier quand on se procure des contenants ?*

Les plastiques, PET sont idéaux. Bien que les contenants en verre soient très bien, ils risquent toutefois de se briser pendant le transport.

Ceux en métal peuvent rouiller au contact de préparation contenant de l'eau, sauf s'ils sont recouverts d'un vernis.

### *4/ Comment préparer son matériel et ses contenants vides*

Pour les matières plastiques et toutes les pompes : Stérilisation à l'alcool (min 60° vol). Port des gants recommandé.

Imbibez d'alcool un chiffon propre ou un essuie-tout et frottez votre matériel, votre pompe ou l'intérieur de votre



contenant avec celui-ci. Si le goulot de votre contenant est trop étroit, versez de l'alcool à l'intérieur, bouchez-le, et secouez-le plusieurs fois afin d'asperger toutes les parois.

Pour les pompes, pompez l'alcool afin de stériliser l'intérieur et remplir totalement le circuit. Puis pompez à vide afin de le vider et le sécher.

Pour les autres matériaux (verre, aluminium et cités ci-dessus) : Stérilisation à l'eau bouillante. Port des gants recommandé.

Versez de l'eau dans une grande casserole et immergez entièrement votre contenant ou matériel à stériliser. Portez à ébullition et laissez bouillir au moins 5 minutes. Sortez avec précaution le récipient ou matériel en vous aidant d'un ustensile propre (du type pince à glaçons, pince à salade, fourchette, ou tout autre outil résistant à la chaleur) et d'un essuie-tout. Déposez-le sur un linge propre et laissez sécher.



NB : l'utilisation d'une cocotte minute ou d'un stérilisateur à biberons facilite cette manœuvre et limite les risques de brûlure.

Attention : ne jamais mettre d'aluminium au four micro-ondes.



### *5/ Comment nettoyer mes ustensiles après utilisation ?*

Tout simplement avec de l'eau chaude et du produit à vaisselle. Passez-les également à l'alcool pour ôter les résidus huileux.

Pour les préparations à base de cire, beurre, n'attendez pas qu'ils refroidissent et figent pour nettoyer ! Essuyer l'excédent avec du papier absorbant puis nettoyer normalement à l'eau bien chaude.



### *6/ Puis-je utiliser des moules à gâteaux pour mouler mes savons ?*

Oui, ceux en silicone sont idéaux pour la savonnerie, ou même pour mouler les fondants et autres baumes solides. Réservez-les à cet usage uniquement. Les moules à glaçons aussi sont très utiles.

### *7/ Où acheter mes ustensiles ?*

Les ustensiles classiques se trouvent dans n'importe quel supermarché. Pour les plus spécifiques, vous pouvez les commander sur internet.



## *Conditions de réalisation des cosmétiques maison*

Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse sont très sensibles aux pollutions par des bactéries et des champignons. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la confection des préparations cosmétiques “maison” contenant de l’eau et/ou un hydrolat notamment en respectant ces quelques règles.



### *Hygiène irréprochable en 3 points :*

1/ Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer votre préparation cosmétique. Minimiser les contacts avec la crème ou le lait et préférer des flacons pompes aux pots.

2/ Désinfecter systématiquement les ustensiles et contenants allant être utilisés : soit en les passant 10 minutes à l’eau bouillante puis en les séchant soigneusement avec un linge propre, soit en les rinçant à l’alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l’air libre. Après la réalisation, nettoyez soigneusement votre matériel.

3/ Conservez votre préparation au frais et utilisez-la dans un délais d’un mois. Utiliser des “conservateurs naturels” comme l’extrait de pépins de pamplemousse ou certaines huiles essentielles. Soyez attentif : si vous observez un changement d’odeur ou d’aspect, n’utilisez plus le produit.



La confection de crèmes ou baumes nécessite parfois des chauffes importantes de certaines phases ou matières premières. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter gants et lunettes de protection.

Vos ingrédients et produits finis doivent être soigneusement étiquetés et tenus hors de portée des enfants.

Certains ingrédients peuvent être allergisants : faites toujours un test préalable de 24H dans le pli du coude pour vérifier qu'aucune réaction n'apparaît avant d'utiliser vos produits.



### *Les différents types d'ingrédients*

#### *Phase aqueuse*

Composée essentiellement d'eau minérale ou d'hydrolat, la phase aqueuse peut également être accompagnée d'une gomme, d'une résine ou d'autres ingrédients selon le produit fabriqué. Dans les produits pour le visage ou le corps, sa fonction est d'hydrater la peau.

Dans les produits pour le cheveu, la phase aqueuse représente l'excipient, c'est-à-dire



la base de la formule. Les hydrolats les plus adaptés pour les shampooings et après-shampooings sont les suivants : Camomille allemande, Romarin à verbénone, Hamamélis, Lavande, Sauge officinale, Tilleul.

### *Phase huileuse ou grasse*



Huiles végétales, cires, macérats... Composée essentiellement de corps gras et notamment d'huiles végétales et de beurres, cette phase est là pour nourrir et apporter confort et protection à la peau, ou encore pour nourrir, protéger et gagner le cheveu et lui apporter brillance et lissage.

Les huiles végétales particulièrement bénéfiques pour les cheveux sont le Yangu, le Baobab, la Bourrache, la Sapote et le Camélia.

### *Emulsifiant*

Composé essentiel dans la réalisation de l'émulsion, il permet de mélanger de façon stable et homogène la phase aqueuse avec la phase huileuse. Les émulsifiants sont des molécules amphiphiles, c'est-à-dire qu'elles présentent deux parties de polarité différente, l'une lipophile (qui a une affinité avec les matières grasses), l'autre hydrophile (qui a une affinité avec l'eau).

### *Conditionneur*

Les conditionneurs sont employés dans les produits pour



le cheveu pour gainer le cheveu afin de faciliter le démêlage.

Ils font également office de :

- stabilisateur et de correcteur de pH,
- d'agent de texture en augmentant la viscosité,
- et surtout d'émulsifiant (voir ci-dessus).

### *Actifs*

Les actifs enfin, servent à donner à l'émulsion des propriétés bien précises.

Pour la peau :

- hydratante (acide hyaluronique, glycérine végétale...)
- anti-âge et anti-oxydante (co-enzyme Q10, vitamine E...)
- apaisante (allantoïne, bisabolol, huile essentielle de camomille...)
- circulatoire (huile végétale de Callophylle, hydrolat de Cyprès...)
- nutritive et revitalisante (gelée royale, miel, lait de jument...)
- matifiante (talc, sève de bambou...)
- antibactérienne (propolis, tea tree, Barbe de Jupiter...)
- raffermissante (hydrolat et huile essentielle de Ciste, macérât de bellis...)
- réparatrice (huile essentielle de lavande, provitamine B5...)

Pour les cheveux :

- démêlante, lissante (protéines de soie, huile végétale de brocoli, silicone





végétal...)

- fortifiante et protectrice (protéines de riz, céramides végétales, provitamine B5...)
- réparatrice et apaisante (phytokératine, provitamine B5, bisabolol...)
- nourrissante (huiles végétales)
- anti-chute (huiles essentielles de Cade et Bay St Thomas...)

### *Conservateur*

Le conservateur est indispensable car ces préparations contiennent des matières premières aqueuses, propices aux développements microbiens. L'extrait de pépins de pamplemousse, particulièrement efficace, vous est recommandé.



### *Les ingrédients de base*

Avant d'investir dans des matières premières, sachez que votre cuisine regorge d'ingrédients très utiles qui vous permettront de vous familiariser avec les cosmétiques maison et de vous amuser. Avant de vous lancer à l'inspection du contenu de vos placards, consultez l'abécédaire en première partie de ce guide. La nature est pleine de vertus et de nombreux produits présents à l'état naturel sont utilisables !

En plus de ces ingrédients, il vous faudra investir dans



quelques autres afin de pouvoir réaliser une plus large gamme de soin. Pour commencer, nous vous conseillons :

*“Le Kit du Débutant”*

- un beurre mou (type beurre de Karité, d’avocat, de mangue)
- un beurre dur (type beurre de cacao)
- une ou deux huiles végétales (huile d’argan, huile d’amande douce...)
- un hydrolat (par ex. eau de rose)
- une ou deux huiles essentielles (huile essentielle de lavande, huile essentielle d’arbre à thé...)
- du gel d’aloe vera
- un émulsifiant (cire émulsifiante “polawax”)
- une cire (abeille, carnauba, mimosa...)
- un conservateur (l’extrait de pépins de pamplemousse à usage cosmétique)
- un anti-oxydant (vitamine E : Tocophérol)

Grâce à ces ingrédients, toutes les recettes et soins vous sont permis : baume corporel, crème de soin, lotion tonique, huile de massage, baume à lèvres...

Quand vous achetez des ingrédients, surtout pour les huiles végétales et les huiles essentielles, pensez à choisir les plus polyvalents et les plus adaptés à vos besoins.







# Recettes



*Recettes de cosmétiques maison*





# Recettes pour le visage



## *Crème de Soin Minute pour peaux normales*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 5 minutes

Cette recette comporte peu d'ingrédients, que vous pouvez choisir parmi ceux que vous avez déjà. Elle se réalise à froid, sans chauffe, en 5 minutes et ne nécessite aucune balance.

Le seul ingrédient impératif de cette recette est ce que l'on appelle de l'ester de sucre. C'est un émulsifiant sous forme de poudre blanche.



### *Ingrédients :*

- Huile de noyaux d'abricot (A) : 4 parts
  - Eau minérale (B) : 4 parts
  - Hydrolat de rose (B) : 1 part
  - Gel d'aloé vera (B) : 1 part
  - Ester de sucre : 3 parts
- + Conservateur au choix (C - facultatif)  
+ Extrait aromatique d'abricot (C)



Réalisation :

1/ Dans un bol, verser votre phase huileuse (A).

2/ Ajouter votre ester de sucre en une seul fois.

3/ Mélanger à l'aide de votre fouet, doucement pour ne pas faire voler l'ester de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.

4/ Verser votre phase aqueuse (B) en une fois et mélangez vigoureusement avec votre fouet manuel pendant 2 minutes. Le mélange va blanchir et s'épaissir.

5/ Ajouter à votre crème un conservateur (C) pour la préserver des micro-organismes. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter des actifs cosmétiques, une fragrance ou des huiles essentielles (C) afin de personnaliser et rendre plus efficace et agréable votre crème.

6/ Conditionner dans un contenant stérile.



## *Crème de Soin Minute pour peaux grasses*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 5 minutes

Cette recette comporte peu d'ingrédients, que vous pouvez choisir parmi ceux que vous avez déjà. Elle se réalise à froid, sans chauffe, en 5 minutes et ne nécessite aucune balance.

Le seul ingrédient impératif de cette recette est ce que l'on appelle de l'ester de sucre. C'est un émulsifiant sous forme de poudre blanche.



### Ingrédients :

- Huile de noisette (A) : 3 parts
  - Hydrolat de lavande (B) : 4 parts
  - Gel d'aloé vera (B) : 2 parts
  - Ester de sucre : 3 parts
- + Conservateur au choix (C - facultatif)  
+ Huile essentielle de Tea-Tree (C)



Réalisation :

1/ Dans un bol, verser votre phase huileuse (A).

2/ Ajouter votre ester de sucre en une seul fois.

3/ Mélanger à l'aide de votre fouet, doucement pour ne pas faire voler l'ester de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.

4/ Verser votre phase aqueuse (B) en une fois et mélangez vigoureusement avec votre fouet manuel pendant 2 minutes. Le mélange va blanchir et s'épaissir.

5/ Ajouter à votre crème un conservateur (C) pour la préserver des micro-organismes. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter des actifs cosmétiques, une fragrance ou des huiles essentielles (C) afin de personnaliser et rendre plus efficace et agréable votre crème.

6/ Conditionner dans un contenant stérile.



## *Crème de Soin Minute pour peaux sèches*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 5 minutes

Cette recette comporte peu d'ingrédients, que vous pouvez choisir parmi ceux que vous avez déjà. Elle se réalise à froid, sans chauffe, en 5 minutes et ne nécessite aucune balance.

Le seul ingrédient impératif de cette recette est ce que l'on appelle de l'ester de sucre. C'est un émulsifiant sous forme de poudre blanche.



### Ingrédients :

- Huile d'argan (A) : 4 parts
  - Hydrolat de fleur d'oranger (B) : 5 parts
  - Ester de sucre : 3 parts
- + Conservateur au choix (C)



Réalisation :

1/ Dans un bol, verser votre phase huileuse (A).

2/ Ajouter votre ester de sucre en une seul fois.

3/ Mélanger à l'aide de votre fouet, doucement pour ne pas faire voler l'ester de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.

4/ Verser votre phase aqueuse (B) en une fois et mélangez vigoureusement avec votre fouet manuel pendant 2 minutes. Le mélange va blanchir et s'épaissir.

5/ Ajouter à votre crème un conservateur (C) pour la préserver des micro-organismes. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter des actifs cosmétiques, une fragrance ou des huiles essentielles (C) afin de personnaliser et rendre plus efficace et agréable votre crème.

6/ Conditionner dans un contenant stérile.



## Crème hydratante (Cold Cream)

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 20 minutes

Cette crème neutre sans parfum et sans colorant s'applique sur l'ensemble du visage pour nourrir, apaiser et adoucir les peaux fragiles ou irritées.



### Ingrédients :

- cire d'abeille : 18 g
- huile d'amande douce : 60 g
- eau de rose : 20 g
- lécithine de soja : 2 g
- huile essentielle de rose : 5 gouttes





Réalisation :

1/ Dans un bol au bain-marie placé sur feu doux, mettez les 4 premiers ingrédients et faites-les fondre en remuant doucement.

2/ Placez le bol dans de l'eau froide pour activer le refroidissement de la crème et continuez à mélanger. Utilisez un fouet ou un batteur lorsque le mélange commence "à prendre".

3/ Remplacez l'eau qui aura tiédi par de l'eau froide et, quand la crème est prête, ajoutez l'huile essentielle de rose.

4/ Mettez la crème dans des petits pots neufs au moyen d'une spatule désinfectée et conservez-la au réfrigérateur. Préparez-la en petites quantités, car elle se conserve mal (congelez éventuellement les pots de réserve).



## *Crème nourrissante à la rose*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 30 minutes

Appliquer une noisette de crème matin et soir sur l'ensemble du visage et du cou préalablement nettoyés et rafraîchis avec de l'eau de rose.



### *Ingrédients :*

- cire d'abeille en granulé : 1 cuillère à café
- huile d'amande douce : 15 ml
- huile de germe de blé : 15 ml
- miel : 1/2 cuillère à café
- eau de rose : 15 ml
- huile essentielle de rose : 3 gouttes





Réalisation :

1/ Dans un bain-marie, mettez la cire d'abeille, le miel et les huiles. Faites fondre doucement, puis ajoutez l'eau de rose en remuant constamment.

2/ Retirez le pot du bain-marie en continuant de remuer à la spatule. Lorsque le mélange aura un peu refroidi, ajoutez les 3 gouttes d'huile essentielle de rose et remuez encore afin de mélanger intimement les ingrédients.

3/ Transvasez dans un petit pot à couvercle vissé et conservez au réfrigérateur (3 mois maximum).



## *Concentré de carotte pour peaux fatiguées*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : avancé*
- *Temps de réalisation : 25 minutes*

A appliquer sur une peau propre et sèche en massages circulaires pour une mine resplendissante.

Une belle couleur orangée pour un produit riche en caroténoïdes et une odeur vanillée exquise pour ce soin qui illuminera votre visage.



### *Ingrédients :*

- Macérât huileux de Carotte : 12,5 ml
- Olivem 1000 : 3,5 g
- Hydrolat de Fleurs d'Oranger : 7,5 ml
- Eau minérale : 22,5 g
- Extrait CO2 de Carotte-Jojoba : 8 gouttes
- Huile essentielle de Carotte : 3 gouttes
- Extrait aromatique de Vanille : 28 gouttes (soit 0,6 ml)
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 10 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol inox, transférer la phase grasse (macérât de Carotte + Olivem 1000).

2/ Dans un autre bol inox, transférer la phase aqueuse (hydrolat de Fleurs d'Oranger + Eau minérale).

3/ Faire chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, verser lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettre le bol inox dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajouter enfin le reste des ingrédients un à un puis mélanger bien entre chaque ajout.

7/ Transférer directement la préparation dans votre flacon à l'aide de la pipette 10 ml.



## *Nuage de lait nourrissant au Lotus bleu*

- Coût : €€ assez coûteux
- Difficulté de réalisation : avancé
- Temps de réalisation : 25 minutes

Cette crème de nuage mousseuse s'applique sur l'ensemble du visage en légers massages circulaires jusqu'à pénétration complète du produit.

Sa texture légère et mousseuse très pénétrante et son odeur légère, florale et délicatement vanillée en font un soin protecteur et nourrissant pour toutes les peaux. Un réel coup de cœur !



### Ingrédients :

- Huile végétale Coton : 15 ml
- Cire émulsifiante : 4 g
- Hydrolat Bleuet : 30 ml
- Poudre de Lait : 2 g
- Absolue Lotus Bleu : 0,3 ml
- Extrait aromatique Vanille : 16 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 10 gouttes





Réalisation :

1/ Transférez la phase grasse (huile végétale de Coton + cire émulsifiante) dans un récipient.

2/ Dans un autre récipient, transférez la phase aqueuse (hydrolat de Bleuet + poudre de Lait).

3/ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C. Pendant ce temps, commencez à peser les autres ingrédients afin de ne pas vous arrêter pendant l'étape suivante.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, versez lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au mousser émulsionneur ou au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettez le récipient dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajoutez enfin sans cesser d'agiter le reste des ingrédients un à un.

7/ Arrêtez l'agitation, puis transférez directement la préparation dans votre flacon sans attendre.

8/ Laissez reposer à température ambiante sans y toucher pendant 24 heures afin d'obtenir une belle texture mousse.



## *Mousse de fruits vitaminée anti-âge au Framboise et à la Rose*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : confirmé
- Temps de réalisation : 30 minutes

Cette mousse gourmande et anti-âge convient à toutes les peaux. A appliquer matin et soir sur l'ensemble du visage et du cou. Pour un effet frais et tonifiant, conserver le produit au réfrigérateur.



### Ingrédients :

- Hydrolat de Rose de damas : 18 ml
- Hydrolat de Camomille romaine : 10 ml
- Cire émulsifiante : 3 g
- Huile végétale d'Abricot : 10 ml
- Huile végétale de Rose musquée : 3 ml
- Poudre de Framboise : 4 g
- Acide hyaluronique : 0,15 g (soit une pointe de couteau)
- Extrait aromatique de Framboise : 21 gouttes
- Huile essentielle de Bois de rose : 6 gouttes
- Extrait de pépins de pamplemousse : 10 gouttes



Réalisation :

1/ Peser les deux huiles végétales avec la cire émulsifiante dans un même récipient puis les faire chauffer au bain marie à environ 70°C en mélangeant.

2/ Mettre les hydrolats dans un autre récipient et les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C.

3/ Lorsque la cire est bien fondue, verser le mélange d'hydrolats dans la phase huileuse en agitant vigoureusement pour former l'émulsion à l'aide d'un mousser électrique. Remuer de temps en temps jusqu'à complet refroidissement.

4/ Ajouter ensuite la poudre de framboise et le reste des ingrédients un à un en prenant bien soin de mélanger vigoureusement entre chaque incorporation.



## *Baume apaisant après-soleil au cyprès bleu*

- Coût : €€ moyennement coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 15 minutes

Appliquez ce baume apaisant et nourrissant après une douche ou un bain.



### *Ingrédients :*

- Beurre de Karité : 23 g
- Macérât Calendula : 10 ml
- Huile végétale d'Amande douce : 15 ml
- Huile essentielle de Cyprès bleu : 16 gouttes
- Absolue de Jasmin : 16 gouttes
- Bisabolol végétal : 33 gouttes



Réalisation :

1/ Faites fondre au bain-marie le beurre de karité. Lorsqu'il est bien fondu, ajouter les deux huiles végétale puis mélanger l'ensemble.

3/ Laisser refroidir un peu le mélange puis incorporer ensuite le reste des ingrédients.

3/ Mélanger soigneusement puis laissez-le se figer au frais et à l'abri de la lumière.



## *Fluide tenseur contour des yeux à la vanille*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : avancé*
- *Temps de réalisation : 15 minutes*

Appliquer ce fluide tous les matins en contour des yeux frais et tenseur pour combler les ridules et hydrater votre peau.



### *Ingrédients :*

- Hydrolat de ciste : 14 ml
- Hydrolat de bleuet : 4 ml
- Gomme adragante : 0,4 g
- Glycérine : 2 g
- Acide hyaluronique : 0,02 g (ou 1 minuscule pointe de couteau)
- Aosaïne : 0,1 g (ou 1 pointe de couteau)
- Extrait aromatique de vanille : 3 gouttes
- Gel d'aloé vera : 2,5 g
- Extrait de pépins de pamplemousse : 2 gouttes



Réalisation :

1/ Mélanger les deux hydrolats dans un même récipient puis les faire chauffer au bain marie à environ 60°C.

2/ Incorporer la gomme adragante puis agiter vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un gel uniforme sans grumeaux.

3/ Ajouter le reste des ingrédients un à un lorsque le produit a bien refroidi puis mélanger soigneusement l'ensemble pour obtenir un sérum homogène.







# Recettes pour le corps



## *Lait Gourmand pour le Corps*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : débutant*
- *Temps de réalisation : 5 minutes*

Cette recette comporte peu d'ingrédients, que vous pouvez choisir parmi ceux que vous avez déjà. Elle se réalise à froid, sans chauffe, en 5 minutes et ne nécessite aucune balance. Le seul ingrédient impératif de cette recette est ce que l'on appelle de l'ester de sucre. C'est un émulsifiant sous forme de poudre blanche.



### *Ingrédients :*

- Huile de coco (A) : 4 parts
- Infusion de gousses de Vanille (B) : 5 parts
- Hydrolat de cannelle (B) : 1 part
- Ester de sucre : 3 parts
  
- + Conservateurs (C - facultatif)
- + Extrait aromatique de Vanille (C)



Réalisation :

1/ Dans un bol, verser votre phase huileuse (A).

2/ Ajouter votre ester de sucre en une seul fois.

3/ Mélanger à l'aide de votre fouet, doucement pour ne pas faire voler l'ester de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.

4/ Verser votre phase aqueuse (B) en une fois et mélangez vigoureusement avec votre fouet manuel pendant 2 minutes. Le mélange va blanchir et s'épaissir.

5/ Ajouter à votre crème un conservateur (C) pour la préserver des micro-organismes. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter des actifs cosmétiques, une fragrance ou des huiles essentielles (C) afin de personnaliser et rendre plus efficace et agréable votre crème.

6/ Conditionner dans un contenant stérile.



## *Huile corporelle parfumante et nacrée à la Rose et au Lotus bleu*

- *Coût : €€ assez coûteux*
- *Difficulté de réalisation : débutant*
- *Temps de réalisation : 5 minutes*

Cette huile scintillante anti-âge à la rose et au lotus bleu s'applique sur l'ensemble du corps en légers massages circulaires jusqu'à pénétration complète du produit.

Avis à celles qui aiment la rose : vous succomberez à la senteur de cette huile qui, en plus de parfumer votre peau, la laissera nourrie et joliment satinée. Elle devient tout simplement indispensable une fois qu'on l'a essayée.



### *Ingrédients :*

- Macérât Vanille : 45 ml
- Macérât Gardénia : 2,5 ml
- Absolue Lotus Bleu : 0,3 ml
- Huile essentielle Rose : 5 gouttes
- Extrait CO2 Ambrette : 0,2 ml
- Mica Or : 1,5 g (soit 2 cuillères de 2 ml arasées)
- Vitamine E : 2 gouttes



Réalisation :

1/ Prélevez les volumes nécessaires de macérâts de Vanille et Gardénia et transférez-les dans un récipient.

2/ Ajoutez le reste des ingrédients un à un en mélangeant bien entre chaque ajout.

3/ Transférez la préparation dans votre flacon.



## *Crème de Lait à la fraise*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : avancé*
- *Temps de réalisation : 30 minutes*

A appliquer sur l'ensemble du corps en légers massages circulaires jusqu'à pénétration complète du produit. Un plaisir gourmand enrichie avec 50 % de lait de jument réhydraté pour prendre soin de toutes les peaux, même fragiles ou irritées.



### *Ingrédients :*

- Huile végétale de Coton : 30 ml
- Alcool Cétylique : 3 g
- Huile végétale de Cassis : 60 ml
- Émulsifiant : 6 g
- Poudre de Lait de Jument : 5 g
- Jus de Betterave : 8 gouttes
- Extrait aromatique Fraise : 33 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 20 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol inox, transférer la phase grasse (Huile végétale + alcool cétylique).

2/ Dans un autre bol inox, transférer la phase aqueuse (hydrolat + émulsifiant + lait de jument) en prenant soin de bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène.

3/ Faire chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, verser lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au mini-fouet ou au batteur mousser (mobile défloculeuse) pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettre le bol inox dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajouter enfin le reste des ingrédients un à un puis mélanger bien entre chaque ajout.

7/ Transférer la préparation dans votre flacon.



## *Gel exfoliant pour le corps à la Fraise avec ses pépins*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

A appliquer sur le corps en massages circulaires sous la douche ou dans le bain puis rincer à l'aide d'un gel douche. Bien agiter avant chaque emploi. Votre peau sera nette, douce et délicatement parfumée...



### *Ingrédients :*

- Hydrolat de Cassis : 87 ml
- Gomme Guar : 1,5 g (2 ml)
- Extrait aromatique Fraise : 66 gouttes
- Pépins de Fraise : 8 g (10 ml)
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 20 gouttes



Réalisation :

- 1/ Dans un bol inox, transférer l'hydrolat.
- 2/ Peser la gomme Guar dans un autre récipient (coupelle).
- 3/ Verser d'un seul coup la gomme dans l'hydrolat et agiter vigoureusement au fouet sans attendre pendant environ 2 minutes.
- 4/ Une fois le gel formé, ajouter le reste des ingrédients un à un puis remuer à nouveau.
- 5/ Transférer sans attendre la préparation dans votre flacon.



## *Cold-cream au Macadamia pour les vergetures*

- Coût : €€ assez coûteux
- Difficulté de réalisation : confirmé
- Temps de réalisation : 30 minutes

A appliquer matin et soir sur les zones à risque afin de prévenir l'apparition des vergetures. Une texture fondante et pénétrante et une fragrance légère de mimosa particulièrement agréables...



### Ingrédients :

- Huile végétale de Macadamia : 30 ml
- Huile végétale de Bourrache : 10 ml
- Huile végétale de Baobab : 7 ml
- Beurre de Karité : 5 g
- Cire de Mimosa : 5 g
- Cire émulsifiante : 3 g
- Lécithine de Soja : 3 g
- Hydrolat Géranium : 7 ml
- Hydrolat Jasmin : 30 ml
- Vitamine E : 2 gouttes
- Extrait de pépins de pamplemousse : 20 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol inox, peser la phase grasse (Huile végétale + Beurre + Cires + Lécithine).

2/ Dans un autre bol inox, transférer la phase aqueuse (hydrolats).

3/ Faire chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, verser lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au batteur mousser ou au mousser émulsionneur pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettre le bol inox dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajouter enfin l'extrait de pépins de pamplemousse et la vitamine E puis mélanger.

7/ Arrêter l'agitation, laisser refroidir totalement votre produit puis le transférer dans votre flacon.



## *Lait après-soleil pour le corps apaisant Calendula & Camomille*

- *Coût : €€ assez coûteux*
- *Difficulté de réalisation : avancé*
- *Temps de réalisation : 25 minutes*

A appliquer en massages doux sur la peau après une exposition au soleil. Une belle couleur orangée pour un produit riche en caroténoïdes pour préserver votre hâle tout en apaisant votre peau...



### *Ingrédients :*

- Macérât de Carotte : 30 ml
- Alcool Cétylique : 3 g
- Hydrolat de Camomille Romaine : 60 ml
- Émulsifiant : 5 g
- Extrait CO2 de Calendula : 0,1 g
- Extrait aromatique Fruits de la Passion : 50 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 20 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol inox, transférer la phase grasse (Macérât +Alcool cétylique).

2/ Dans un autre bol inox, transférer la phase aqueuse (hydrolat + émulsifiant) en prenant soin de bien mélanger les deux pour obtenir un mélange homogène.

3/ Faire chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, verser lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettre le bol inox dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajouter enfin le reste des ingrédients un à un en agitant entre chaque ajout.

7/ Arrêter l'agitation, puis transférer immédiatement la préparation dans votre flacon.



## *Gel corps sublimant satiné Pêche & Melon*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : débutant*
- *Temps de réalisation : 10 minutes*

A utiliser sur l'ensemble du corps et du décolleté pour un effet satiné halé. Ce gel sublimerait votre hâle tout en parfumant délicatement votre peau !



### *Ingrédients :*

- Hydrolat de Verveine : 95 ml
- Gomme Guar : 1,5 g (2 ml)
- Extrait aromatique Pêche : 33 gouttes
- Extrait aromatique Melon : 16 gouttes
- Huile essentielle d'Amyris : 16 gouttes
- Mica bronze : 1,2 g (2 ml)
- Mica or : 4,8 g (10 ml)
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 20 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol inox, transférer l'hydrolat.

2/ Dans un autre récipient, peser la gomme Guar.

3/ Verser d'un seul coup la gomme dans l'hydrolat et agiter vigoureusement au fouet sans attendre pendant environ 2 minutes.

4/ Une fois le gel formé, ajouter le reste des ingrédients un à un puis remuer à nouveau.

5/ Transférer sans attendre la préparation dans votre flacon.



## *Lait luxueux pour le corps*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : débutant*
- *Temps de réalisation : 25 minutes*

Une crème très douce et délicatement parfumée pour un moment cocoon avant de vous coucher. Laisse la peau douce, fraîche et agréablement parfumée.



### *Ingrédients :*

- eau minérale, eau de rose ou eau de lys : 100 ml
- granulés de cire d'abeille : 1 cuillère à soupe
- miel : 1 cuillère à café
- huile d'amande douce ou de noyaux d'abricots : 100 ml
- huile essentielle de votre choix : 10 gouttes
- vitamine E : 10 capsules



Réalisation :

1/ Dans un bain-marie, mettez les granulés de cire d'abeille, le miel et les huiles. Faites fondre la cire à feu doux.

2/ Une fois la cire fondue, retirer du bain-marie et ajoutez l'eau de lys, peu à peu, en fouettant énergiquement, un peu comme si vous montiez une mayonnaise.

3/ Ajoutez les huiles essentielles. Percez les capsules de vitamine E et ajoutez leur contenu au mélange, toujours en fouettant.

4/ Versez le lait obtenu dans un joli flacon pompe. Au bout de quelques heures, il se peut que le lait se "sépare". En ce cas, il faudra secouer énergiquement le flacon afin de bien amalgamer l'eau et l'huile.



## *Compotée de pommes caramélisées pour le corps*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : confirmé
- Temps de réalisation : 30 minutes

Une crème onctueuse et pénétrante à l'odeur délicieuse !



### Ingrédients :

- Hydrolat verveine : 60 ml
- Émulsionnant : 5 g
- Huile végétale Inca inchi : 30 ml
- Poudre de Pomme : 10 g
- Poudre de Caramel : 0,3 g (soit une pointe de couteau)
- Miel : 1 g
- Extrait aromatique de Caramel : 2 gouttes
- Extrait de pépins de pamplemousse : 20 gouttes
- Vitamine E : 2 gouttes



Réalisation :

1/ Mélanger l'huile végétale avec 1/3 de l'émulsionnant puis les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C.

2/ Mettre l'hydrolat et le reste de l'émulsionnant dans un autre récipient et les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C.

3/ Lorsque la cire est fondue, verser l'hydrolat dans la phase huileuse en agitant vigoureusement pour former l'émulsion. Remuer de temps en temps jusqu'à complet refroidissement.

4/ Ajouter ensuite la poudre de pomme et de caramel puis le reste des ingrédients. Mélanger énergiquement afin d'obtenir une crème lisse et soyeuse.



## *Gommage de douche ultra-vitaminé Pomme-Fraise-Framboise*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : avancé*
- *Temps de réalisation : 30 minutes*

A appliquer sous la douche sur l'ensemble du corps en massages circulaires. Une odeur "à tomber par terre" pour un exfoliant doux et agréable !



### *Ingrédients :*

- Hydrolat Rose de damas : 56 ml
- Cire émulsifiante : 8 g
- Macérât vanille : 26 ml
- Poudre de Framboise : 2 g
- Poudre de Pomme : 4 g
- Pépins de fraise : 12 g
- Extrait aromatique de Framboise : 14 gouttes
- Extrait de pépins de pamplemousse : 20 gouttes
- Vitamine E : 2 gouttes



Réalisation :

1/ Peser le macérât avec la cire émulsifiante dans un récipient puis les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C en mélangeant.

2/ Mettre l'hydrolat dans un autre récipient et le faire chauffer au bain marie à environ 70°C.

3/ Lorsque la cire est bien fondue, verser l'hydrolat dans la phase huileuse en agitant vigoureusement pour former l'émulsion. Remuer de temps en temps jusqu'à complet refroidissement.

4/ Ajouter ensuite la poudre de framboise et le reste des ingrédients un à un en prenant bien soin de mélanger vigoureusement entre chaque incorporation.







# Recettes pour les cheveux



## *Shampooing cheveux blancs*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

Une senteur fleurie et sucrée pour ce shampooing idéal pour raviver les reflets blancs.



### *Ingrédients :*

- Base lavante : 100 ml
- Huile essentielle de Camomille allemande : 13 gouttes
- Absolue de Jasmin : 3 gouttes



Réalisation :

1/ Dans un bol, transférer la base lavante mesurée avec le bécher gradué.

2/ Ajouter le reste des ingrédients un à un puis mélanger lentement entre chaque incorporation à l'aide d'une spatule, d'une cuillère ou d'un mini-fouet.

3/ Transférer la préparation dans votre flacon à l'aide d'un entonnoir.



## *Shampooing marocain à base de savon noir*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

A appliquer en cataplasme sur les cheveux et à laisser poser 5 à 10 minutes avant de rincer.



### *Ingrédients :*

- Base lavante : 10 ml
- Hydrolat fleur d'oranger : 30 ml
- Rhassoul en poudre : 29 g
- Savon noir : 10 g (soit 1 cuillère à soupe)
- Huile végétale d'Argan : 12 ml



Réalisation :

- 1/ Dans un bol, transférer la base lavante.
- 2/ Ajouter l'hydrolat de fleur d'oranger puis mélanger à l'aide du mini fouet.
- 3/ Ajouter ensuite le rhassoul puis mélanger à nouveau afin d'obtenir une consistance homogène.
- 4/ Ajouter le savon noir puis agiter l'ensemble vigoureusement au mini fouet afin de faire disparaître les grumeaux et ce, pendant environ 2 minutes.
- 5/ Ajouter le reste des ingrédients un à un puis mélanger entre chaque incorporation.
- 6/ Arrêter l'agitation puis verser le produit dans votre flacon.



## *Shampooing fortifiant à la Bay Saint Thomas*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

Appliquez ce shampooing sur la chevelure, masser longuement avant de rincer à l'eau tiède. Séchez doucement vos cheveux à la serviette. Démêlez-les doucement. Dès la première utilisation, vos cheveux seront doux, soyeux et brillants.



### *Ingrédients :*

- Base lavante neutre : 88 ml
- Protéine de soie : 0,5 g
- Silicone végétal : 5 ml
- Glycérine végétale : 5 ml
- Huile végétale de ricin : 1 ml
- Huile essentielle de pamplemousse : 16 gouttes
- Huile essentielle Bay Saint Thomas : 3 gouttes



Réalisation :

1/ Incorporer tous les ingrédients un à un dans le même récipient.

2/ Mélanger le tout doucement afin d'obtenir un mélange homogène sans trop faire mousser le shampoing.



## *Shampooing lumière à la poudre de soie*

- Coût : €€ moyennement coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

Appliquez ce shampooing sur la chevelure, masser longuement avant de rincer à l'eau tiède. Séchez doucement vos cheveux à la serviette. Démêlez-les doucement. Dès la première utilisation, vos cheveux seront doux, soyeux et brillants.



### *Ingrédients :*

- Base lavante neutre : 71 ml
- Protéine de soie : 1 g
- Silicone végétal : 10 ml
- Glycérine végétale : 5 ml
- Phytokératine : 8 g
- Huile végétale de pépins de raisin : 1 ml
- Huile essentielle de pamplemousse : 33 gouttes
- Huile essentielle de clémentine : 3 gouttes
- Huile essentielle de citron vert : 2 gouttes
- Mica blanc : 0,6 g
- Mica or : 0,15 g (ou 1 pointe de couteau)



Réalisation :

1/ Incorporer tous les ingrédients un à un dans le même récipient.

2/ Mélanger le tout doucement afin d'obtenir un mélange homogène sans trop faire mousser le shampooing.



## *Shampooing cheveux abîmés :*

- *Coût : € peu coûteux*
- *Difficulté de réalisation : débutant*
- *Temps de réalisation : 5 minutes*

Appliquez ce shampooing sur la chevelure, masser longuement avant de rincer à l'eau tiède.



### *Ingrédients :*

- Base lavante neutre : 100 ml
- Phytokératine : 2 g
- Huile essentielle d'Ylang-Ylang : 10 gouttes



Réalisation :

1/ Ajouter l'huile essentielle et la phytokératine à la base lavante.

2/ Bien mélanger.



## *Masque capillaire Eclat des cheveux blonds au Magnolia*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : avancé
- Temps de réalisation : 25 minutes

Ce masque capillaire éclat des cheveux blonds s'applique sur des cheveux mouillés après votre shampoing doux. Laissez poser 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau claire. Pour des cheveux nourris, doux et resplendissants...



### *Ingrédients :*

- Huile végétale de Baobab : 15 ml
- Cire Émulsifiante : 5 g
- Hydrolat de Camomille Allemande : 30 ml
- Extrait CO2 de Camomille Allemande : 0,15 g
- Huile essentielle de Magnolia : 16 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 10 gouttes



Réalisation :

1/ Transférez la phase grasse (huile végétale de Baobab + cire émulsifiante) dans un bol.

2/ Prélevez le volume nécessaire d'hydrolat (phase aqueuse) et transférez-le dans un autre bol.

3/ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, versez lentement la phase aqueuse dans la phase grasse sans cesser d'agiter vigoureusement au mini-fouet ou au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajoutez enfin le reste des ingrédients un à un puis mélangez bien entre chaque ajout.

7/ Transférez la préparation dans votre flacon.



## *Huile de soin capillaire protectrice pour cheveux sensibilisés*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 20 minutes

A vaporiser sur l'ensemble de la chevelure notamment pour les cheveux colorés, méchés et abîmés lors d'expositions prolongées au soleil et au sel marin. Bien agiter avant chaque emploi.



### *Ingrédients :*

- Huile végétale Oléine de Karité : 48 ml
- Huile végétale de sésame : 49 ml
- Extrait aromatique Fraise des Bois : 66 gouttes
- Huile essentielle de Bois de Rose : 16 gouttes
- Oxyde de Zinc : 0,5 g



Réalisation :

1/ Peser l'oxyde de zinc dans un mortier puis y ajouter 1 ml d'huile végétale de sésame.

2/ Broyer le tout à l'aide d'un pilon afin d'obtenir une pâte homogène.

3/ Dans un bol inox, mettre tous les ingrédients un à un avec la pâte d'oxyde de zinc puis mélanger à l'aide d'une cuillère ou du mini-fouet.

4/ Transférer la préparation dans votre flacon spray.



## *Masque fortifiant et réparateur pour cheveux sensibilisés et cassants*

- Coût : €€ moyennement coûteux
- Difficulté de réalisation : avancé
- Temps de réalisation : 25 minutes

Ce masque capillaire pour cheveux abimés s'applique sur cheveux mouillés en commençant par les pointes puis en remontant vers les racines à l'aide d'un gros peigne. Laissez pénétrer le masque dans la fibre capillaire en le laissant poser 10 à 15 minutes puis rincez à l'eau claire ou à l'aide d'un shampooing doux si vos cheveux sont normaux, mixtes ou regraissant rapidement.



### Ingrédients :

- Huile végétale de Sapote : 20 ml
- Beurre de Murumuru : 10 ml
- Émulsifiant : 7,5 g
- Eau minérale : 30 ml
- Protéines de Soie (liquide) : 2 ml soit 58 gouttes
- Protéines de Riz hydrolysées : 3,5 ml soit 95 gouttes
- Phytokératine : 3,8 g
- Extrait aromatique de Nougat : 27 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 17 gouttes



Réalisation :

1/ Transférez la phase A (huile végétale de sapote + beurre de murumuru + la moitié de l'émulsifiant) dans un récipient.

2/ Dans un autre récipient, transférez la phase B (eau minérale + le reste de l'émulsifiant) puis mélangez au mini-fouet ou à la spatule afin d'homogénéiser l'ensemble.

3/ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C. Pendant ce temps, pesez dans des petites coupelles les autres ingrédients.

4/ Lorsque les deux phases sont à la même température, versez lentement la phase B dans la phase A sans cesser d'agiter vigoureusement au mini-fouet ou au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

5/ Sans cesser d'agiter, mettez le récipient dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

6/ Ajoutez enfin la phase C (le reste des ingrédients) matière première par matière première en mélangeant entre chaque ajout.

7/ Transférez la préparation dans votre pot sans attendre.



## *Coloration végétale au Henné et Brou de Noix*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : débutant
- Temps de réalisation : 10 minutes

Une coloration 100% naturelle ! Appliquez de manière homogène sur l'ensemble de la chevelure puis laissez poser 30 mn à 4 heures selon l'intensité souhaitée. Rincez la chevelure à l'eau claire puis au shampoing.

Attention, il est primordial de se protéger les vêtements, la peau et les mains lors de la manipulation de ces produits car ils tâchent fortement !



### *Ingrédients :*

- Henné d'Égypte colorant : 14 g
- Brou de noix : 14 g
- Eau : 72 ml



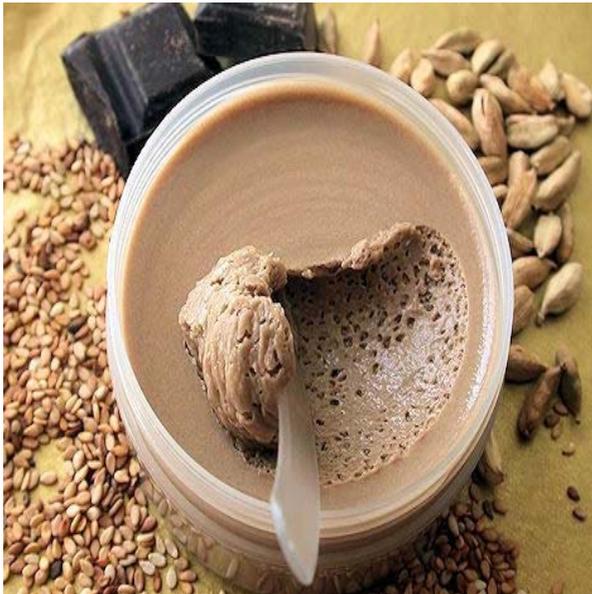
Réalisation :

1/ Mélanger le henné colorant et le brou de noix dans un même récipient puis faites chauffer l'eau à part dans une casserole.

2/ Lorsque l'eau commence à frémir, retirer-la du feu et verser cette eau chaude sur le mélange henné colorant et brou de noix.

3/ Mélanger bien l'ensemble afin d'obtenir un produit homogène un peu consistant.

4/ Laisser refroidir votre mélange 30 minutes, puis appliquer le produit sur l'ensemble de votre chevelure.



## *Masque éclat et volume des cheveux fins et ternes*

- Coût : € peu coûteux
- Difficulté de réalisation : avancé
- Temps de réalisation : 40 minutes

Ce masque capillaire pour cheveux fins et ternes s'applique sur cheveux mouillés en commençant par les pointes puis en remontant vers les racines à l'aide d'un gros peigne. Laissez pénétrer le masque dans la fibre capillaire, patientez 10 à 15 minutes puis rincez à l'eau claire ou à l'aide d'un shampooing doux si vos cheveux sont de nature mixte à grasse.



### *Ingrédients :*

- Huile végétale de Brocoli : 4,6 g
- Huile végétale de Camélia : 10 ml
- Cire émulsifiante : 5,6 g
- Eau minérale : 45 g
- Protéine de Riz hydrolysées : 53 gouttes
- Provitamine B5 : 2 g
- Extrait aromatique de Pêche : 33 gouttes
- Extrait de Pépins de Pamplemousse : 13 gouttes



Réalisation :

1/ Transférez la phase A (huiles végétales de brocoli + camélia + cire émulsifiante) dans un récipient. Dans un autre récipient, transférez la phase B (eau minérale).

2/ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.

3/ Lorsque les deux phases sont à la même température, versez lentement la phase B dans la phase A sans cesser d'agiter vigoureusement au mousser émulsionneur ou au batteur mousser pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.

4/ Sans cesser d'agiter, mettez le récipient dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.

5/ Laissez reposer votre crème 15 minutes sans y toucher afin qu'elle prenne en viscosité.

6/ Mélangez enfin pendant 1 minute votre produit afin de le rendre bien lisse puis ajoutez progressivement la phase C (le reste des ingrédients) matière première par matière première en homogénéisant au fouet main, à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère entre chaque ajout.

7/ Arrêtez l'agitation puis transférez directement la préparation dans votre pot.







# Index

## A

Abricot 15  
Actifs 35  
Amande 15  
Anti-âge 56  
Argile 15  
Avocat 15  
Avoine 15

## B

Banane 16  
Baume nourrissant 58  
Bicarbonate de soude 16  
Bière 16  
Bière (levure de) 16

## C

Café 16  
Caroténoïdes 52  
Carotte 16  
Cataplasme 88  
Cheveux abimés 100  
Cheveux blonds 96  
Cheveux colorés, abîmés 98  
Cheveux soyeux et brillants 90  
Cheveux fins et ternes 104  
Cheveux nourris 96  
Chocolat 17  
Cire d'abeille 48  
Citron 17  
Coloration 100% naturelle 102  
Concombre 17  
Conditionneur 34  
Conservateur 27, 36

Cou 50  
Crème onctueuse 80

## D

Débutant 37  
Douche 70

## E

Eau de rose 48  
Emulsifiant 34  
Exfoliant doux 82  
Exposition au soleil 74

## F

Farine de maïs 17  
Fibre capillaire 104  
Fraise 18

## G

Gommage au sucre 22

## H

Hâle 76  
Herbes aromatiques 18  
Huile d'amande douce 48  
Huile d'argan 46  
Huile de coco 64  
Huile de germe de blé 50  
Huile de noisette 44  
Huile de noyaux d'abricot 42  
Huile essentielle de rose 48  
Huile scintillante 66  
Huiles végétales 18

Hydrolat de fleur d'oranger 46  
Hygiène 32

## K

Kiwi 19

## L

Lait et autres produits laitiers 19  
Laitue 19  
Lécithine de soja 48

## M

Masque capillaire 96  
Masque purifiant à l'aspirine 15  
Miel 19  
Moment cocoon 78  
Mousse gourmande 56

## O

Odeur vanillée 52  
Oeuf 20  
Oil Cleansing Method 20  
Olive 20

## P

Pêche 20  
Persil 20  
Phase aqueuse 33  
Phase huileuse 34  
Plaisir gourmand 68  
Pomme de terre 21  
Précautions d'emploi 27

## R

Raisin 21  
Ridules 60

## S

Sel de mer 21  
Senteur fleurie 86  
Shampooing doux 96  
Soin anti-cernes à la gélatine 18  
Son 22  
Stérilisation 30  
Sucre 22

## T

Test cutanée 27  
Texture légère 54  
Thé 22  
Tomate 23

## U

Ustensiles 28

## V

Vaporiser 98  
Vergetures 72  
Vinaigre 23  
Visage 50

## Y

Yaourt (nature) 23

## Z

Zones à risque 72



*Les cosmétiques maison*  
2010