

## Atelier « Fait Maison »



« je fabrique mes produits de beauté et de bien-être »

Projet « Vivre Léger » de l'association SQY en transition



<http://sqyentransition.wordpress.com> sqytransition@gmail.com

## Les recettes et petites astuces .....

- SERUM ANTI-AGE
- MASQUE POUR MAINS SÈCHES ET ABÎMÉS par le froid et les travaux ménagers
- EXFOLIANT « anti-cellulite »
- MASQUE A L'ARGILE (visage)
- CREME ADOUCISSANTE (L'argile qui guérit – Raymond Dextreit)
- RECETTES à base de GHASSOUL (RASSOUL) : shampoing, masque capillaire, variante, savon pour la douche
- MASQUE POUR CHEVEUX TERNES ET CASSANTS
- MASQUE VISAGE POUR PEAU SÈCHE
- MASQUE VISAGE ASTRINGENT
- MASQUE VISAGE DÉTOXIFIANT
- SOIN POUR CHEVEUX SECS
- MASQUE VISAGE RÉGÉNÉRANT
- PRÉPARATION RENFORÇANTE POUR ONGLES CASSANTS
- SOIN RÉPARATEUR APRÈS COUPS DE SOLEIL
- SOINS POUR PIEDS SECS
- S'ÉPILER À LA CIRE AU SUCRE MAISON
- UN GOMMAGE 100% NATUREL
- UN MASQUE VISAGE HYDRATANT AU YAOURT
- DE L'HUILE PARFUMÉE POUR TON CORPS
- LAVEZ SES CHEVEUX NATURELLEMENT
- MASQUE NOURRISSANT À L'AVOCAT (TOUS TYPES DE PEAUX)
- GOMMAGE AU SUCRE
- MASQUE « BONNE MINE » À LA CAROTTE
- LOTION FLORALE TONIFIANTE POUR LE VISAGE
- SOIN POUR ONGLES ET DENTS
- LAIT NOURRISSANT CORPOREL AU MIEL
- LAIT DÉMAQUILLANT AU CONCOMBRE
- BAUME NOURRISSANT POUR LES LÈVRES
- BAUME ADOUCISSANT POUR CHEVEUX TERNES ET FATIGUÉS
- LAIT DE TOILETTE À LA ROSE
- LOTION TONIQUE RAFRAÎCHISSANTE
- MASQUE RÉÉQUILIBRANT VISAGE
- BAIN DE VAPEUR PURIFIANT VISAGE
- DENTIFRICE FRAÎCHEUR
- HUILE RÉGÉNÉRANT
- SOIN DE NUIT SPÉCIAL PEAU GRASSE
- BAUME POUR LES LÈVRES
- UN ÉLIXIR DE JEUNESSE

- NETTOYANT VISAGE
- 2 MASQUES EXPRESS
- HYDROLAT MAISON
- TEINTURE MERE



Cet atelier puise sur notre savoir-faire collectif avec un partage des astuces beauté et bien-être au naturel. Rien nous empêche à expérimenter de nouvelles recettes pour créer ensemble nos propres produits lors de cet atelier.

Pourquoi faire ses produits de beauté et bien-être soi-même ? Parce que c'est simple, saine et économique ! A partir d'ingrédients simples et naturels, nous pouvons préparer nos produits de beauté et soins en quelques minutes, pour beaucoup moins cher que dans les magasins, et avec les ingrédients qui sont faciles à trouver, très souvent dans la cuisine !

En faisant nos produits de beauté et de soin, c'est nous qui décide quels ingrédients, et surtout nous pouvons écarter les sels aluminium, les parabens, les phtalates, les solvants...

**SERUM ANTI-AGE** : *Pas envie de payer de 30 à 120 euros pour le dernier sérum de la mode bourré d'ingrédients issus de la pétrochimie ?*

**Une recette toute simple pour un sérum liftant avec des vitamines, des acides gras essentiels et des huiles essentielles liftantes :**

- Huile végétale d'argan 10 ml
- Huile végétale de rose musquée 20 ml
- Huile essentielle de ciste ladanifère : 4 gouttes
- Huile essentielle de géranium rosat : 2 gouttes

**outils :**

- 1 ou 2 récipients en verre
- 1 flacon mesureur millilitres, ou syringe (chez la pharmacie)
- 1 petit entonnoir
- 1 flacon en verre ambré avec compte gouttes (aussi chez la pharmacie)

Prélever 20 ml rose musque dans un verre doseur, puis 10 ml huile d'argan, mélanger. Ajouter les gouttes de huiles essentielles. En utilisant un petit entonnoir, transvaser dans une petite bouteille avec compte gouttes. Appliquer 3 gouttes le matin sous la crème. Chauffer la huile dans les mains et masser le visage avec pour faire pénétrer l'huile.

\*-----\*

**MASQUE POUR MAINS SÈCHES ET ABÎMÉS PAR LE FROID ET LES TRAVAUX MÉNAGERS**

Pause détente une demi-heure

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- un bol
- chaussettes en coton fin

Utilisation : Chauffer doucement la beurre de karité jusque ce soit crémeux  
mélanger toutes les ingrédients dans un bol  
appliquer aux mains et mettre les chaussettes (sur vos mains)  
pause détente d'une demi-heure  
rincez les mains, appliquer une noisette de beurre de karité

\*-----\*

**EXFOLIANT « anti-cellulite »**

Ingrédients

- marc de café

- huile d'olive (ou autre selon peau)

Mélanger pour obtenir une pâte grumeleuse pas trop liquide.

Ajouter éventuellement huile essentielle pamplemousse ou citron.(1 goutte)

A faire avant de vous doucher.

\* \* \* \* \*

### MASQUE A L'ARGILE (visage)

Ingrédients

- hydrolat de rose (anti-âge)
- hydrolat citron (purifiant, teint unifié)

Optionnel

Huile essentielle pour parfumer (1 goutte)

Curcuma : pour le teint ou les boutons – Attention ça tâche

Laisser poser 15 à 20 mn

Brumiser de l'eau sur le visage si tiraillements.

\* \* \* \* \*

### CREME ADOUCISSANTE (L'argile qui guérit – Raymond Dextreit)

Ingrédients

- 2 c à soupe eau tiède
- 1 c à soupe bien plein d'argile verte en poudre
- 1 c à soupe d'huile olive

Mélanger l'eau avec l'huile, ajouter l'argile et malaxer longuement pour homogénéiser.

Ne préparer que la quantité nécessaire.

### MASCARA (L'argile qui guérit – Raymond Dextreit)

Ingrédients

Moitié eau et moitié argile verte en poudre

On peut remplacer l'eau par 1/2 jus de concombre + 1/2 eau

ou 1/2 jus de tomate + 1/2 eau

ou 1/2 jus de raisin + 1/2 eau

\* \* \* \* \*

### RECETTES à base de GHASSOUL (RASSOUL)

**Shampooing** : lave, fortifie, brillance et volume

1 – mouiller les cheveux

2 – mélanger le ghassoul avec eau tiède pour obtenir une pâte homogène

3 – appliquer sur les cheveux et le cuir chevelu

4 – masser et laisser reposer 1/4 h

5 – rincer abondamment tout en vous peignant ( vous pouvez ajouter le jus d'un 1/2 citron)

**Masque capillaire** (à utiliser après le shampooing)

Eau florale (rose ou oranger)

Huile argan

Ghassoul

Mélanger les ingrédients pour faire une pâte et l'étaler sur la chevelure de la racine aux pointes.

Envelopper les cheveux dans une serviette chaude pendant 15 mn.

Rincer abondamment.

**Variante**

50 gr de ghassoul

1 jaune d'œuf

eau (peu)

**« SAVON pour la DOUCHE »**

2 c à thé de ghassoul

eau tiède pour obtenir une pâte légère et onctueuse

Appliquer sur le corps. Frictionner énergétiquement .

Attendre 5 à 10 mn

Rincer à l'eau chaude.

Variante

50 gr de ghassoul

10 ml de miel

10 ml de jus de citron

quelques gouttes de lait

huile d'argan

Appliquer sur le corps.

Laisser agir 15 mn

Rincer

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

**MASQUE POUR CHEVEUX TERNES ET CASSANTS**

Idéal pour celles qui rêvent de retrouver une chevelure éclatante. En quelques minutes, elle retrouve sa brillance.

**Les ingrédients qu'il me faut :** – de l'huile d'argan ou d'olive – de l'argile verte – un œuf – du vinaigre de vin

**La préparation :** Pour les longueurs : appliquez directement l'huile sur cheveux secs. Pour les

racines : mixez 1 jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'argile verte (cela évite l'excès de séborrhée).

**Le temps de pose :** 20 minutes.

**Le rinçage :** Pour obtenir un effet satiné, faites tout d'abord un shampoing neutre mélangé à du jus de citron. Le dernier rinçage s'effectue en diluant 1 verre de vinaigre de vin dans 1 litre d'eau froide pour donner encore plus de brillance à vos cheveux.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### MASQUE VISAGE POUR PEAU SÈCHE

Quand la peau commence à tirer, à démanger et à rougir, ce n'est jamais très agréable et cela arrive souvent lorsqu'on affronte les éléments : le froid, la chaleur, les embruns et les changements de températures entre l'extérieur et le bureau surchauffé ou climatisé. Pour soulager son visage, on se concocte un masque à l'avocat.

**Les ingrédients qu'il me faut :** - un avocat (il nourrit, repulpe l'épiderme et favorise la cicatrisation). - du jus de citron - de la crème fraîche

**La préparation :** Écrasez la chair de l'avocat. Mélangez-la à une cuillerée à soupe de jus de citron. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et battez le tout jusqu'à obtenir une mixture homogène.

**Le temps de pose :** 20 minutes.

**Le rinçage :** Retirez votre masque à l'eau claire puis massez votre visage avec quelques gouttes d'huile d'argan ou d'amande douce pour un effet encore plus doux.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### MASQUE VISAGE ASTRINGENT

Avec la fatigue et le stress, notre peau manque souvent d'éclat. La solution ? Un mélange sorti tout droit de notre cabas !

**Les ingrédients qu'il me faut :** - 1 œuf - un citron

La préparation : Battez un blanc d'œuf frais et ajoutez-y un zeste de citron.

**Le temps de pose :** 20 minutes.

**Le rinçage :** Enlever le masque à l'eau claire et fraîche pour obtenir un effet lifting.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### MASQUE VISAGE DÉTOXIFIANT

La peau de notre visage subit de nombreuses agressions, notamment à cause de la pollution. Il est bon de lui offrir toutes les semaines un soin dépuratif pour gommer les imperfections et retrouver une sensation de douceur.

Les ingrédients qu'il me faut : - de la levure de bière - du lait - du miel - un demi-yaourt

**La préparation :** Mélangez une cuillère à café de levure de bière à une cuillère à café de lait.

Laissez gonfler le tout 30 minutes sur un radiateur. Lorsque la mixture est montée, ajoutez 1



quelques gouttes d'huile d'argan ou d'olive afin de réhydrater la peau. Soin réparateur coups de soleil

\* \* \* \* \*

### SOIN RÉPARATEUR APRÈS COUPS DE SOLEIL

Lorsque la peau est extrêmement sensibilisée par le soleil, elle peut être douloureuse et avoir besoin d'un soin pansement. Cela tombe bien, on a tout ce qu'il faut dans sa cuisine !

**Les ingrédients qu'il me faut :** - une tomate - un demi-citron - de l'huile d'olive ou d'argan

**La préparation :** Posez une demi-tomate sur les zones irradiées et laissez agir. Effet rafraîchissant immédiat ! Mixez le reste de la tomate avec un demi-citron (écorce comprise). Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'argan ou d'olive.

**L'utilisation :** Massez votre peau jusqu'à totale pénétration. Elle sera totalement réparée après plusieurs applications.

\* \* \* \* \*

### SOINS POUR PIEDS SECS

Avoir de beaux pieds et doux comme ceux d'un bébé, c'est possible, il faut juste leur offrir tout l'été le soin nécessaire pour éviter les crevasses, les fissures et la déshydratation !

**Les ingrédients qu'il me faut :** - du sel fin - de l'huile d'olive ou d'argan

**La préparation :** Mélangez 2 cuillères à soupe de sel fin à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'argan. Massez ensuite vos pieds avec la mixture en insistant sur les talons. Un gommage home made et très efficace !

**Le rinçage :** Passez vos pieds sous l'eau et laissez-les tremper dans de l'eau tiède citronnée. Massez-vous les pieds avec quelques gouttes d'huile d'argan pour un effet doux garanti.

\* \* \* \* \*

### S'ÉPILER À LA CIRE AU SUCRE MAISON

L'épilation est un véritable fardeau, aussi bien pour votre peau que pour votre bourse. Entre l'esthéticienne et la cire du supermarché, c'est 5 à 30 € qui partent tous les mois, pour les plus chanceuses ! Pour économiser quelques euros sans bouger de chez vous, place à la cire maison 'aisha17.

◊ Mélangez 2 tasses de sucre, 1/4 de tasse de jus de citron et 1/4 de tasse d'eau dans une casserole et portez à ébullition (température idéale: 109°C). Laissez bouillir pendant 10 minutes en remuant constamment.

◊ Mettez sur le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait bien épaissi (il devrait avoir la texture et la couleur du caramel).

◊ Retirez la casserole du feu et laissez refroidir le tout quelques minutes. Testez la température du mélange sur le poignet pour éviter de vous brûler.

◊ Étalez une généreuse couche de mélange au sucre sur la zone à épiler en suivant le sens de la pousse du poil. Arrondissez les bandes pour les retirer plus facilement !

◊ Tendez la peau d'une main, agrippez la bande de sucre de l'autre et tirez d'un coup sec dans le

sens inverse de la pousse du poil.

◊ Conservez le reste du mélange épilatoire dans un contenant résistant à la chaleur. Il pourra être réchauffé à la prochaine séance d'épilation.

\*-----\*

### UN GOMMAGE 100% NATUREL

Corps ou visage, exfolier sa peau est un des gestes essentiels pour préserver son éclat et éliminer les impuretés. Et pour un gommage des plus naturels, faites un tour dans le placard de votre cuisine !

**La recette** : prenez une cuillère à café de sucre pour une cuillère à soupe d'huile végétale d'amande douce. Douceur garantie ! De nombreuses recettes existent, à vous de trouver l'huile végétale et l'exfoliant au naturel qui vous correspondent ! Économie réalisée : 70%.

\*-----\*

### UN MASQUE VISAGE HYDRATANT AU YAOURT !

Ressourcer sa peau en profondeur est la promesse principale d'un masque. Mais un composant de trop et c'est l'allergie. Finir avec la peau rouge comme une tomate alors qu'on vous promettait une mine radieuse, non merci ! Au revoir les masques visage aux prix démesurés pour un effet minimal, et bonjour masques naturels.

**La recette** : mixez 6cl de yaourt, 2 cuillères à café de miel et une banane. Posez le masque 10 à 20min et rincez à l'eau froide.

Économie réalisée : minimum 50%.

\*-----\*

### HUILE PARFUMÉE POUR TON CORPS

On ne démontre plus les effets des huiles végétales que l'on trouve dans nos placards de cuisine. Huile d'olive, germe de blé, sésame ou encore pépins de raisins, elles trouvent toute leur place sur votre peau. Mais parfois, leur odeur vous rebute un peu : sentir la noisette ou l'olive, c'est plutôt moyen...

**La recette** : ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle d'orange, de lavande ou autre senteur dont vous raffolez pour 2.5cl d'huile végétale.

Économie réalisée : minimum 30%.

\*-----\*

### LAVEZ SES CHEVEUX NATURELLEMENT

**La recette** : mélangez 1 jaune d'œuf (plusieurs si vos cheveux sont longs) et 1 cuillère à soupe de rhum. Vous pouvez ajouter 2 gouttes d'huile essentielle pour l'odeur. Rincez à l'eau tiède pour éviter de cuire le jaune !

Si vous avez les cheveux gras, gardez le blanc de l'œuf dans votre shampoing, sinon utilisez-le

pour en faire un gâteau !  
Économie réalisée : entre 30 et 50%.

Les précautions d'usage Certains mélanges ne se gardent pas très longtemps, risquent de tourner et de perdre leurs propriétés. Pour cela, gardez vos cosmétiques faits maison au frais (sauf les huiles) et utilisez-les rapidement ! Avant d'utiliser le produit, testez-en sur une petite partie de votre peau pour les réactions allergiques.

\*-----\*

### MASQUE NOURRISSANT À L'AVOCAT (TOUS TYPES DE PEAUX)

Écrasez en purée un avocat mûr et mélangez-le à un peu d'huile d'olive. Appliquez ensuite cette préparation sur la peau préalablement nettoyée en évitant le contour des yeux. Laissez 15 minutes et rincez à grande eau.

\*-----\*

### GOMMAGE AU SUCRE

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

\*-----\*

### MASQUE « BONNE MINE » À LA CAROTTE

Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en bêta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

\*-----\*

### LOTION FLORALE TONIFIANTE POUR LE VISAGE

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale.

Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez.

Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté.

Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau.

Pour peaux grasses et mixtes, privilégiez la lavande et la menthe ; la fleur d'oranger, le tilleul et la guimauve pour les peaux sèches et normales ainsi que la verveine et le millepertuis pour les peaux sensibles et matures.

\*-----\*

### SOIN POUR ONGLES ET DENTS

Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunies.

\*-----\*

### LAIT NOURRISSANT CORPOREL AU MIEL

Mélangez 2 cuillères à soupe de miel liquide, 25 cuillères à soupe d'huile de noyaux d'abricot et 1 cuillère à soupe d'huile de bourrache.

Ajoutez-y 125 ml de crème fraîche liquide.

Mixez le tout afin d'émulsionner le mélange.

Versez le tout dans un flacon à remuer avant chaque utilisation.

\*-----\*

### LAIT DÉMAQUILLANT AU CONCOMBRE

Râpez 80 g de concombre et mélangez à 15 g de lait cru dans une casserole.

Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez refroidir.

Filtrez le mélange et placez-le dans une bouteille.

\*-----\*

### BAUME NOURRISSANT POUR LES LÈVRES

Faites fondre au bain-marie 15 g de beurre de karité ou de cire d'abeille.

Incorporez ensuite 12 ml d'huile d'amande douce, 10 ml d'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron.

Mélangez, laissez refroidir et placez-le mélange en petits pots.

\*-----\*

### BAUME ADOUCISSANT POUR CHEVEUX TERNES ET FATIGUÉS

Battez deux œufs avec le jus d'un citron et deux cuillères à café de miel. Appliquez le mélange sur les cheveux en malaxant puis laissez agir 5 à 10 minutes. Rincez. Afin de préserver au mieux les principes actifs, conservez vos préparations dans des récipients en verre teinté, de préférence au réfrigérateur. Les crèmes se conservent environ 3 semaines au réfrigérateur, les laits et lotions toniques une semaine et enfin les masques et gommages ne se conservent pas, utilisez-les juste après préparation.

\*-----\*

### LAIT DE TOILETTE À LA ROSE

Ingrédients : - 2 c. à s. de crème fraîche - 2 c. à s. de miel - 1 c. à s. d'eau de rose

Mode d'emploi : Mélangez bien tous les ingrédients et utilisez ce lait pour nettoyer votre visage en douceur. Terminez par une application d'eau de rose (obtenue par distillation de pétales de rose). Apaisant, ce lait efface les traces d'impuretés, quel que soit votre type de peau, et parfume

légèrement l'épiderme.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### LOTION TONIQUE RAFRAÎCHISSANTE

Ingrédients : - 1 poignée de mélisse - 1 tasse d'eau bouillante

Mode 'emploi : Versez l'eau sur la mélisse et laissez infuser 20 min. Filtrez et appliquez chaque jour sur la peau démaquillée. Parfaite pour rafraîchir les peaux normales ou grasses, cette lotion peut remplacer l'eau dans la préparation d'un masque à l'argile.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### MASQUE RÉÉQUILIBRANT VISAGE

Ingrédients : - 1 c. à s. de rhassoul - 1 c. à s. de levure de bière en paillettes

Mode 'emploi : Diluez le rhassoul dans un peu d'eau et ajoutez la levure de bière. Remuez bien et laissez poser sur le visage pendant 30 min avant de rincer. Après application, le grain de peau est affiné et les imperfections moins visibles.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### BAIN DE VAPEUR PURIFIANT VISAGE

Ingrédients : - 1 litre d'eau - 1 branche de thym - 1 poignée de fleurs de lavande - 1 poignée de fleurs de verveine

Mode 'emploi : Dans une casserole, faites bouillir l'eau et les trois plantes. Au bout de cinq minutes, retirez du feu, puis attendez quelques instants. Fermez les yeux et placez votre visage au-dessus du récipient pendant 5 min, la tête recouverte d'une serviette éponge. À éviter si vous souffrez de couperose ou si votre peau est très sensible.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### DENTIFRICE FRAÎCHEUR

Ingrédients : - 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude - 1/2 c. à c. de sel de mer fin - 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (ou au choix : menthe verte, orange douce, clou de girofle ou cannelle)

Mode 'emploi : Mélangez les ingrédients dans une petite coupelle avec une brosse à dents (ou une petite cuillère en bois), afin d'obtenir une pâte homogène et épaisse. Trempez votre brosse dans ce dentifrice, puis lavez-vous les dents comme d'habitude. Cette préparation peut en principe s'utiliser tous les jours. Mais attention, à la longue, les huiles essentielles de cannelle et de clou de girofle peuvent irriter les gencives et les langues sensibles. Ne convient pas aux enfants.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

## HUILE RÉGÉNÉRANT

Ingrédients : - 30 gouttes d'huile essentielle de carotte - 15 gouttes d'essence d'orange - 15 cl d'huile de sésame

Mode d'emploi : Mélangez les ingrédients et appliquez chaque soir sur la peau parfaitement nettoyée. Recommandée contre le dessèchement, cette huile convient aussi après une exposition solaire.

\*-----\*

## SOIN DE NUIT SPÉCIAL PEAU GRASSE

Ingrédients : - 8 gouttes d'huile essentielle de lavande - 5 gouttes d'huile essentielle de tea-tree - 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle - 30 ml d'huile de noisette

Mode d'emploi : Mélangez les ingrédients dans un flacon opaque (la lumière altère les huiles essentielles). Appliquez en massant chaque soir, après avoir agité le récipient. L'huile de noisette aide à réguler la production de sébum des peaux grasses. Les huiles essentielles sont antiseptiques, anti-inflammatoires et astringentes.

\*-----\*

## BAUME POUR LES LÈVRES

Ingrédients : - 2 c. à s. de cire d'abeille - 2 c. à c. d'huile d'amande douce - 2 c. à s. d'eau de rose - 2 c. à c. de miel

Mode d'emploi : Dans une petite casserole, faites fondre la cire d'abeille sur feu doux avec l'huile d'amande douce. Hors du feu, ajoutez l'eau de rose et le miel, puis mélangez afin d'obtenir une pâte à la texture légère. Conservez au réfrigérateur après utilisation. Ce baume assouplit et apaise les lèvres gercées.

\*-----\*

## UN ÉLIXIR DE JEUNESSE

Ingrédients : - 3 c. à s. d'huile de noyau d'abricot - 1 c. à s. d'huile d'avocat - 1 c. à s. d'huile de jojoba - 1 c. à c. d'huile à base de vitamine E - 5 gouttes d'huile essentielle de néroli - 3 gouttes d'huile essentielle de myrrhe - 4 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

Mode d'emploi : Mélangez les ingrédients dans un flacon opaque. Agitez doucement. Laissez reposer pendant trois jours pour que l'élixir soit vraiment efficace. Appliquez le soir en massant. À utiliser tel quel, dans une lotion hydratante ou dans un masque.

\*-----\*

## NETTOYANT VISAGE

Recette d'Isabelle Carron, créatrice de la marque de cosmétiques bio Absolution pour un nettoyage en profondeur du visage.

Je mets quelques brins de thym et deux gouttes d'huile essentielle de lavande dans un bol d'eau chaude, Je me penche au-dessus pendant cinq minutes. J'enchaîne avec un masque hydratant

(dix bonnes minutes) et j'essuie. Résultat : ma peau est fraîche et belle !

## 2 MASQUES EXPRESS

Recettes de Jo Wood, créatrice des cosmétiques anglais bio du même nom pour 2 masques express.

Recette de masque hydratant : Je mélange un blanc d'œuf avec la chair d'un avocat et une cuillère à café de jus de citron. J'applique sur le visage et le cou, puis je laisse agir vingt minutes et je rince avec une lotion à base d'eau et de lait.

Recette de masque purifiant : Je dilue deux cuillères à soupe de miel clair dans une d'huile d'amande douce. Je masse quelques minutes et je rince à l'eau chaude après vingt minutes. Fini, les cellules mortes et les impuretés !

\*-----\*

## HYDROLAT MAISON

Disposer les fleurs dans de l'eau, dans la partie basse d'un cuit-vapeur. Déposer un bol dans la partie haute. Inverser le sens du couvercle et le remplir de glaçons. L'eau, après s'être transformée en vapeur, vient se condenser sur le couvercle froid, tombe dans le bol et se transforme en eau florale.

A conserver au réfrigérateur.

\*-----\*

## TEINTURE MERE

Macérer des plantes fraîches, hachées ou pilées, dans un alcool fort (eau-de-vie, rhum, vodka, cognac ...).

Comptez une poignée de plante pour 1/2 l d'alcool et mettez à macérer dans un bocal hermétiquement fermé. Les fleurs doivent être bien recouvertes d'alcool (pour éviter le pourrissement).

Laisser macérer 1 mois en secouant chaque jour.

Filtrez à travers une mousseline en pressant bien pour récupérer un maximum de principes actifs. Mettez dans des flacons de verre teinté.

Se conserve plusieurs années.

\*-----\*

## BIBLIOGRAPHIE

« Zéro déchet » – Béa JOHNSON – Les Arènes

« Grand guide des huiles essentielles » – Alessandra MORO-BURONZO – J.-Charles

SCHNEBELEN – Hachette Santé

« Votre santé par les huiles essentielles » – Dr Daniel SCIMECA et Dr Max TETAU – Alpen

« Créez vos cosmétiques bio » – Sylvie HAMPIKIAN – Terre vivante

« 100 réflexes aromathérapie » – Danièle FESTY – Quotidien malin

« L'argile qui guérit » – Raymond DEXTREIT – Vivre en harmonie

\* \* \* \* \*

**EXPOSITION et atelier**

au Musée de la Ville de SOY

« De l'eau aux cosmétiques : la consommation en salle de bain »

Samedi 11 avril 2015 – 14 h 30