

Fiche pratique (1/2)

Les avantages du Do It Yourself :



- ♥ **ZERO DECHET**
- ♥ **DEMARCHE ECO-RESPONSABLE**
- ♥ **PRODUITS 100% NATUREL**
(ingrédients choisis par vos propres soins)
- ♥ **ECONOMIQUE**
- ♥ **FACILE et RAPIDE à fabriquer**
- ♥ **PERSONNALISATION des produits** (par exemple on choisira une huile végétale adapté à notre peau)

Le matériel pour débiter en cosmétique maison

- **Flacons** et **pots** de différentes tailles afin d'y verser vos préparations
- **Kit de protection** (gants, lunettes, masque)
- **Balance électronique de précision** vous sera très utile pour peser chaque ingrédient et réaliser correctement vos cosmétiques maison.
- Ustensiles : **cuillères doseuses**, **éprouvettes** et **pipettes graduées** vous permettront de respecter les dosages indiqués dans les recettes. Un **fouet** et une **spatule** de type maryse suffisent ensuite pour mélanger les ingrédients et transférer les préparations dans les flacons.
- **Batteur-mousseur** (facultatif)
- Des **étiquettes** pour distinguer vos cosmétiques maison et préciser leur date de fabrication.

Fiche pratique (2/2)



Les précautions et règles d'hygiène

- **Désinfecter** le matériel utilisé et le plan de travail. Faire bouillir les ustensiles avant de les utiliser, ou utilisez à défaut de l'alcool à 70°C.
- Portez systématiquement des **gants** et éventuellement un **masque** pour vous protéger et manipuler les ingrédients sans risque. Utiliser des pipettes ou spatules pour prélever les doses dont vous avez besoin sans toucher le produit. Comme en cuisine, veillez à bien respecter les dosages pour obtenir un produit conforme à vos attentes.
- Choisissez des **contenants** de préférence hermétiques, opaques et en verre. Désinfectez-les également avant d'y verser vos cosmétiques maison.
- Vos **ingrédients** doivent eux aussi être conservés dans un endroit sec, éloignés de la chaleur et de la lumière. Ne les utilisez pas s'ils ont dépassé leur date limite d'utilisation ou s'ils ont changé d'aspect ou d'odeur.
- Lorsque votre cosmétique maison est prêt, n'oubliez pas de **étiqueter** et d'indiquer sa date de réalisation, sa date limite d'utilisation et son indication. Effectuez toujours un test cutané avant la première utilisation en appliquant une petite quantité dans le pli du coude. Attendez 48 heures et, en cas de réaction, n'utilisez pas le produit.
- Si vous utilisez des **huiles essentielles**, demandez toujours conseil à un pharmacien au préalable. En effet, certaines huiles essentielles peuvent être interdites aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en-dessous d'un certain âge. Les huiles essentielles, en particulier celles qui sont issues d'agrumes, peuvent laisser des marques d'hyperpigmentation en cas d'exposition au soleil. Il faut systématiquement effectuer un test cutané avant d'utiliser une huile essentielle afin d'évaluer sa tolérance.

Lessive Maison (2L)

- ♥ 2 litres d'eau
- ♥ 40 grammes de Savon de Marseille. Vous pouvez l'acheter en copeaux pour ceux et celles qui sont pressés, sinon vous pouvez le râpez vous-même.
- ♥ 40 grammes de Savon Noir
- ♥ 2 cuillères à soupe de Cristaux de Soude
- ♥ 60 gouttes d'Huiles Essentielles :
 - ♥ 20 gouttes d'HE de Citron (le citron aura un effet nettoyant)
 - ♥ 20 gouttes d'HE de Tea Tree (le Tea Tree aura un effet désinfectant)
 - ♥ 20 gouttes d'HE de Lavande (la lavande donnera une odeur de fraîcheur à votre lessive)



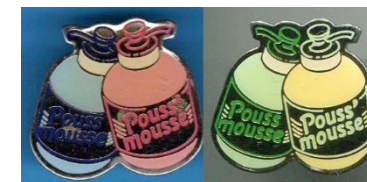
Une fois que vous avez rassemblé les ingrédients, c'est tout simple :

1. Faites bouillir les 2 litres d'eau. Une fois que ça bout, rajoutez-y le savon de Marseille et fouettez pour que le savon se dissout.
2. Une fois le savon dissous, rajoutez le savon noir et mélangez.
3. **Enlever le mélange du feu** et rajoutez les cristaux de soude. Mélangez.
4. Une fois le mélange refroidi, rajoutez les Huiles Essentielles, mélangez et versez tout ça dans un ancien bidon lessive.

Lorsque la lessive va refroidir elle va se gélifier. Il faudra la remélanger pour qu'elle redevienne liquide. Idem une fois dans le bidon, pensez toujours à le secouer avant de vous en servir.

Savon Liquide pour les mains (pousse pousse)

- ♥ 300 ml d'eau
- ♥ 20gr de savon (à faire fondre dans les 300 ml d'eau bouillante)
- ♥ 2 cuillères à soupe de miel
- ♥ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ♥ 5 gouttes d'Huile Essentielle



Shampooing Solide

- ♥ 60 gr de tensioactifs SCI
- ♥ 10 gr d'eau
- ♥ 15 gr d'huile végétale (au choix en fonction de la nature de vos cheveux)
- ♥ 5 gr de glycérine végétale
- ♥ 10 gr de poudre de Shikakai (facultatif)
- ♥ 20 gouttes d'Huile Essentielle (au choix)



Faire chauffer les 4 premiers ingrédients au bain marie. Une fois le mélange homogène, rajouter la poudre de Shikakai et les HE. Mouler. Et laisser poser quelques minutes au congélateur avec de démouler. Laisser ensuite sécher votre shampooing 48h avant de l'utiliser.

Démaquillant Maison (50 ML)

- ♥ 12.5 ml d'hydrolat de Bleuet
- ♥ 12.5 ml d'hydrolat de Rose
- ♥ 15 ml d'huile végétale de Pépin de Raisin
- ♥ 10 ml d'huile végétale de Ricin



Variante possible avec Huile Végétale d'Amande Douce ou de Jojoba

Dentifrice Maison

- ♥ 3 cuillères à soupe d'argile blanche (absorbe les bactéries)
- ♥ 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude alimentaire (équilibre le pH, effet blanchissant)
- ♥ 5 gouttes d'Huile Essentielle de Menthe Poivrée



Déodorant Solide

- ♥ 15 gr de cire d'abeille bio
- ♥ 30 gr d'huile de Coco ou beurre de Karité
- ♥ 20 gr d'arrow root
- ♥ 30 gr de bicarbonate de soude alimentaire
- ♥ 10 gouttes d'Huile Essentielle



1. Faire chauffer l'ensemble des ingrédients au bain marie.
2. Une fois un mélange homogène obtenu, rajouter les HE et mouler.
3. Laisser refroidir minimum 2 heures avant de démouler.

Voici comment utiliser votre nouveau déodorant solide :

1. Mouillez votre déodorant à l'eau tiède ou chaude
2. Passez-le sur vos aisselles ou alors frottez-le directement sur vos aisselles encore mouillées juste après la douche.
3. Une fine couche de crème transparente va alors se déposer sur votre peau.

Rappel : déodorant solide ne veut pas dire plus de transpiration

Contrairement aux déodorants anti-transpirants que l'on trouve en grande surface qui contiennent des sels d'aluminium ayant pour fonction de boucher les pores des aisselles (et ainsi empêcher la transpiration), un déodorant solide 100% naturel à base d'huile essentielle de palmarosa n'empêche pas la transpiration de s'évacuer mais stoppe simplement la prolifération des bactéries responsables des mauvaises odeurs. La transpiration est un phénomène physiologique indispensable à l'organisme. Elle a en effet :

- une fonction de thermorégulation : elle joue un rôle important dans la régulation de notre température corporelle.
- une fonction d'élimination : elle permet l'élimination des toxines et des déchets de notre métabolisme.
- une fonction de protection : elle forme un film hydrolipidique qui hydrate notre peau et assure un rôle immunologique.

Produit Vaisselle Maison

- ♥ 250 gr de Sodium Coco Sulfate (SCS)
 - ♥ 30 gr d'eau
 - ♥ 20 gr de cristaux de soude
 - ♥ 40 gouttes d'huiles essentielles (au choix citron, pamplemousse, orange...)
1. Dans un bain marie, mettre le SCS, ajouter l'eau et mélanger. Il n'y a pas assez d'eau pour dissoudre les billes de SCS et c'est absolument normal. La pâte se formera en chauffant.
 2. Ensuite, chauffer à feu doux, tout en mélangeant avec un pilon. Ecraser un peu la pâte.
 3. Une fois une pâte homogène obtenue, et qu'il n'y a plus de bille (environ 10 minutes plus tard) enlever le bain-marie du feu.
 4. Ajouter les cristaux de soude, et mélanger de nouveau avec le pilon pour homogénéiser.
 5. Enfin, ajouter les huiles essentielles. Mélanger encore au pilon jusqu'à ce que tout soit bien homogène.
 6. Voilà, ton cake est prêt ! Maintenant, il faut le transvaser dans le contenant final. Le mettre petit à petit dans le contenant et le tasser à l'aide du pilon.

Pour l'utiliser, il suffit d'humidifier l'éponge/brosse et de frotter sur le cake vaisselle.

