

Mise à jour le 2 août 2012 – ALEC Grenoble

➔ L'éco-consommation au quotidien

Fabriquer ses cosmétiques naturels



Comment prendre soin de soi sans prendre de risque pour sa santé et sans polluer la planète ? De nombreux produits cosmétiques de consommation courante contiennent une part considérable de substances chimiques. Ces substances sont introduites au moment de leur fabrication pour leur conférer des propriétés dites fonctionnelles (résistance aux attaques bactériennes, couleur, odeur, texture...). Ces nombreux ingrédients et additifs sont issus de la chimie industrielle de synthèse.

Le problème de la plupart de ces substances est que nous ne possédons pas d'évaluation pertinente des impacts pour la santé sur le long terme. Mais de plus en plus de voix se font entendre sur leur dangerosité potentielle.

Alors qu'il est possible de créer soi-même des cosmétiques naturels et surtout très efficaces... Moins de produits chimiques nocifs pour la santé, moins d'emballages, moins cher, plus sain, plus adapté, plus simple et des économies à la clef !

Sources :

HAMPIKIAN Sylvie.
Créer vos cosmétiques Bio. Edition Terre Vivante, 2007, 192p.

Aroma-zone :
www.aroma-zone.com/aroma/Documentation.asp

Pourquoi fabriquer ses cosmétiques ?

Pour l'environnement

Les cosmétiques conventionnels induisent des problèmes environnementaux non négligeables :

- Utilisation de matières premières pétro-chimiques
épuisement des ressources non renouvelables,
extractions très coûteuses en énergie,
extractions souvent polluantes (résidus toxiques).
- Rejets néfastes dans l'environnement
mauvaise biodégradabilité,
destruction des milieux aquatiques,
bio-accumulation dans les chaînes alimentaires.
- Déchets liés aux emballages
emballages, suremballages et empaquetages,
renouvelé à chaque achat.
- Transports
transport des matières premières au site de transformation, puis au site de fabrication de cosmétiques, puis vers les points de vente, et enfin jusque chez le consommateur

Pour la santé

Les cosmétiques conventionnels induisent des problèmes sanitaires non négligeables :

- utilisation de produits (conservateurs, colorants, parfums...) dont l'innocuité n'est pas prouvée (cancer, stérilité...),
- augmentation des risques d'irritation et d'allergies,

Pour la créativité

- « Home-made » ou « fait-main » pour valoriser les créations manuelles,
- concocter des cadeaux originaux et personnalisés.

Pour économiser

Les cosmétiques conventionnels coûtent souvent chers (en particulier à cause de la publicité et des packagings sans cesse renouvelés que les particuliers payent indirectement).

Faire ses cosmétiques, c'est créer des formules efficaces, saines et pourtant peu chers en coût de revient. Par exemple :

- Baume à lèvres : 0.5€ (ingrédients) + pot (récupération possible)
- Gel purifiant : 0.8€ (ingrédients) + flacon-pompe (réutilisable)
- Secret de beauté marocaine : 0.8€ (ingrédients) + pot (récupération possible)
- Dentifrice : 0.5€ (ingrédients) + flacon-pompe (réutilisable)

Faire ses cosmétiques, c'est choisir ses ingrédients ; cela permet de favoriser les **produits locaux** (peu de transports), les **ingrédients bio** (pas d'engrais et pesticides), les **produits équitables** (aspect solidaire)...

Faire ses cosmétiques, c'est utiliser des matières premières naturelles, biologiques issues de cultures durables, et **adaptées à chaque personnes** (choix des ingrédients en fonction des allergies et des besoins de chacun).

Les ingrédients d'un produit cosmétique doivent être listés sur l'emballage dans une nomenclature internationale appelé **INCI** pour "International Nomenclature Cosmetic Ingredient" basée sur un système multilingue utilisé partout dans le monde.

Vous pouvez vous informer sur **la nocivité des ingrédients** de vos cosmétiques grâce à cet **outil de recherche** en ligne :

http://www.laveritesurl'escosmetiques.com/in_ci_fr.php

Les cosmétiques industriels

Voici quelques exemples d'ingrédients couramment utilisés dans les cosmétiques conventionnels mais dont l'innocuité n'est pas prouvée (Source : femininbio.com) :

Aluminium

La totale innocuité des sels d'aluminium, ni leur absence de lien avec certaines maladies graves (Alzheimer...) n'a toujours pas été prouvée. Leur pénétration trans-cutanée est importante et ils peuvent se fixer dans nos organes. D'autre part, en bloquant le processus naturel de la transpiration, ils perturbent le fonctionnement normal de l'organisme et peuvent provoquer irritations, réactions inflammatoires et eczémas.

Dans : principalement les anti-transpirants et certains produits se présentant comme déodorants.

BHA / BHT

Ces antioxydants chimiques sont utilisés pour éviter le rancissement des huiles et corps gras. Le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) classe le BHA parmi les cancérigènes possibles et le BHT parmi les substances dont l'innocuité n'a pas pu être établie. Leur toxicité pour le système digestif est avérée, mais seulement s'ils sont ingérés à très hautes doses.

Dans : savons liquides et gels-douches, shampoings, crèmes de soins, huiles et beurres de massage, mousses à raser...

Colorants

Certaines substances colorantes sont très allergènes, comme la paraphénylène-diamine (p-Phenylenediamine), autorisée pour les seules teintures capillaires... Nombre de colorants pour cheveux sont également associés à des risques de toxicité ou de cancers, mais les études manquent encore pour attribuer une responsabilité précise à une substance donnée. Quant aux autres, ils sont très divers, et évalués parfois fort différemment d'une législation à l'autre. Les azoïques font partie des plus décriés. Certains, interdits aux Etats-Unis, sont largement autorisés en Europe ; d'autres, strictement limités chez nous, sont couramment employés ailleurs... Seuls les composés minéraux ou végétaux semblent faire l'unanimité sur leur innocuité.

Dans : les maquillages et colorations capillaires en première intention, et dans tous les produits cosmétiques, du savon à la crème de nuit, pour leur donner un aspect engageant.

EDTA

Agent de chélation chimique, il contribue à la stabilité de certains cosmétiques. L'EDTA n'est nocif que lorsque qu'il est ingéré en grandes quantités. Lui-même traverse difficilement la barrière cutanée, mais il peut favoriser la pénétration d'autres substances. Il irrite fortement les yeux et s'avère très persistant, et donc polluant.

Dans : les savons, gels-douche, shampoings...

Filtres UV synthétiques

L'activité de type œstrogénique (et à terme cancérigène) des Benzophenone-1, -2, -3, des 3-Benzylidene camphor, 4-Methybenzylidene camphor et de l'Ethylhexyl methoxycinnamate est avérée sur l'animal, sans que l'on puisse en déduire un réel danger pour la santé humaine. Certains de ces composés sont des allergènes avérés.

Dans : les produits solaires, les crèmes de jour, les maquillages, et parfois aussi les gels-douches, shampoings, lotions...

Gaz propulseurs

Les Butane, Ethane, Isopentane, Pentane, Propane sont systématiques dans les bombes aérosols. Leur libération dans l'atmosphère contribue à la formation du smog estival et on tente un peu partout dans le monde de limiter la concentration dans l'air de ces composés organiques volatils (COV).

Dans : tous les produits en bombes (laque, mousse à raser, déodorant...), vernis à ongles, dissolvants...

Formaldéhyde et libérateurs de formaldéhyde

Ce sont des conservateurs antimicrobiens. Le formaldéhyde est cancérigène par inhalation (et classé comme tel par le Centre international de recherche contre le cancer), allergisant (et fait à ce titre partie des batteries officielles de tests d'allergie) et irritant (pour les yeux qu'il peut brûler et les bronches en cas d'inhalation).

Les libérateurs de formaldéhyde en génèrent au contact de l'eau (lors de la fabrication du cosmétique, au moment de son utilisation...). Tous ne se situent pas sur la même échelle : certains libèrent peu de formaldéhyde, d'autres beaucoup plus. Le risque, difficilement quantifiable, existe pourtant, notamment pour les 2- bromo-2-nitropropane-1,3-diol, Diazolidinyl urea, DMDM hydantoin, Imidazolidinyl urea, Quaternium-15.

Dans : le formaldéhyde n'est autorisé que dans les produits pour ongles, les libérateurs de formaldéhyde sont présents dans toutes les catégories de cosmétiques.

PEG et dérivés de PEG

Substances obtenues par éthoxylation, utilisées en tant qu'agents humectants, émulsifiants et tensioactifs. Les PEG ne font courir, dans leur immense majorité, aucun risque à la santé humaine. L'International Journal of Toxicology relève toutefois quelques cas d'accroissement de la perméabilité de la peau à leur contact, et les déconseille alors sur un épiderme abîmé. Leur procédé de fabrication n'en reste pas moins très polluant, et nombre d'entre eux sont irritants quand ils sont utilisés en grandes quantités.

Dans : toutes les catégories de cosmétiques.

Phénoxyéthanol et éthers de glycol

Solvants d'origine chimique connus pour provoquer stérilité, avortements spontanés et malformations congénitales en milieu industriel. Ils pénètrent d'autant plus facilement par la peau qu'ils se présentent sous forme liquide. Les éthers de glycols sont très divers, leurs caractéristiques et propriétés toxicologiques le sont tout autant. Ceux dont les dangers sont avérés figurent déjà sur la liste des substances interdites. Ceux qui sont encore autorisés sont limités en concentration et considérés, pour l'heure et à cette condition, comme inoffensifs pour la santé. L'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) a conclu en 2003 à la totale innocuité du phénoxyéthanol, utilisé en tant que conservateur. Beaucoup estiment qu'il ne s'agit pas là d'une garantie suffisante, d'autant qu'il est allergisant.

Dans : toutes les catégories de cosmétiques.

Toluène

Comme les gaz propulseurs, ce solvant fait partie des composés organiques volatils. Polluant, il est également irritant pour la peau, les yeux et le système respiratoire.

Dans : les vernis à ongles.

Parabens

Ce sont certainement les conservateurs les plus médiatisés... Les esters de l'acide parahydroxybenzoïque peuvent être utilisés seuls ou en mélange. Toute la famille des parabens fait partie des batteries de tests européens d'allergènes, et les probabilités de sensibilisation sont d'autant plus importantes qu'ils sont présents dans près de 80 % des cosmétiques. L'étude du Dr Darbre reliant cancers et parabens a été largement décriée et jamais confirmée. L'AFSSaPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) a statué sur l'absence de risque des parabens à courtes chaînes (Methylparaben, Ethylparaben), elle attend des études complémentaires pour se prononcer sur les risques associés aux Propylparaben et Butylparaben concernant la fertilité masculine, effets mis en évidence chez le jeune rat. Une seule étude (japonaise) fait également le lien entre Methylparaben et vieillissement cutané accéléré au soleil.

Dans : toutes les catégories de cosmétiques.

Les Argiles

Blanche et Verte :

Naturellement riche en divers sels minéraux assimilables (silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse...), adoucissante, cicatrisante, calmante, purifiante, décongestionnante, apaisante.

Rhassoul :

Dégraissant, adoucissant, purifiant, décongestionnant, apaisant.



Les ingrédients « naturels »

Propriétés des ingrédients naturels utilisés dans les recettes (source : aroma-zone.com)

Huiles végétales et beurres végétaux

Huile d'olive : Antioxydante, elle protège de l'action néfaste des radicaux libres et prévient des effets du vieillissement. Huile émoulliente et riche, elle nourrit la peau en profondeur et régule le système naturel d'hydratation de la peau. Calmante, elle apaise les rougeurs et les irritations. Très douce, elle est parfaitement tolérée par les peaux les plus sensibles.

Huile de chanvre : Anti-âge, régénérante, revitalisante grâce à ses acides gras essentiels qui compensent l'agression des radicaux libres et stimulent la régénération du tissu cutané. Calmante, elle possède une action apaisante sur les rougeurs et les irritations. Très émoulliente, elle réduit les pertes d'eau et protège la peau de la déshydratation. Raffermissante et assouplissante, elle permet de maintenir l'élasticité et la jeunesse de la peau.

Beurre de Karité : Il protège la peau contre les méfaits du soleil grâce à la présence de karitène, de Vitamine A et des alcools terpéniques qui absorbent une partie des rayons UV et renforcent l'activité des filtres solaires. Action anti-inflammatoire, il apaise et calme les irritations (phytostérols, alpha et beta amyryne). Prévient les allergies au soleil (latex). Facilite la cicatrisation grâce aux alcools terpéniques (lupéol, parkéol) et aux phytostérols qu'il contient. Hydrate et nourrit la peau en profondeur. Régénérant cutané, il revitalise les tissus et redonne son élasticité à la peau. Prolonge le bronzage.

Huiles essentielles :

*** DE MANIERE GENERALE, BIEN SE RENSEIGNER SUR LES PROPRIETES ET LE TYPE D'UTILISATION PRECONISEE ***

Tea tree : Purifiante, elle aseptise les peaux à problèmes, peut servir également de conservateur naturel pour les émulsions et autres préparations cosmétiques aqueuses. Stimulante et tonique. Purifie, assainit et tonifie le cuir chevelu. Elle est également utilisée en tant qu'antibactérien majeur à large spectre, antiviral, antiparasitaire, antifongique très efficace, anti-inflammatoire.

Citron : Renforceur des immunités naturelles, régulateur des métabolismes, tonique du système nerveux, antiseptique général et bactéricide, antiviral, tonique digestif, carminatif, dépuratif général. Peut être utilisée en applications localisées pour les affections cutanées, les ongles cassants et le vieillissement de la peau, en massage en mélange avec d'autres huiles pour l'amincissement ou en diffusion pour la désinfection de locaux. Attention, c'est une huile essentielle photosensibilisante.

Lavande : Régulation du système nerveux, calmante, sédative, antidépressive, antispasmodique puissante, décontractante musculaire, antiseptique général et pulmonaire, tonocardiaque et calmant des nerfs du cœur, hypotensive, cicatrisante cutanée puissante, régénératrice cutanée en usage externe, antalgique remarquable. Utilisée contre les affections cutanées type acné, couperose, eczéma, mais aussi sur les plaies, brûlures, piqûres d'insectes, crampes, contractures, etc.

Menthe verte : possède une odeur particulièrement agréable qui rappelle notamment celle de certains chewing-gums à la chlorophylle. Mais elle est surtout anti-inflammatoire, calmante nerveuse, tonique digestive et cicatrisante, utilisée par exemple contre les infections des voies respiratoires, nez bouché, rhumes, bronchites aiguës et chroniques.

Conservateurs naturels

Extrait de pépins de pamplemousse : Souvent désigné par l'abréviation EPP, ce conservateur d'origine naturelle permet de prolonger la durée de vie des produits cosmétiques qui contiennent une phase aqueuse : laits, crèmes, dentifrices... Il est antibactérien et antifongique à large spectre.

Vitamine E : Cet antioxydant naturel permet de préserver les huiles et beurres végétaux du rancissement. L'ajout de vitamine E est donc recommandé dans toutes les préparations contenant des huiles sensibles et dans les formules de baumes et mélanges huileux, dont elle prolongera la durée de conservation. La vitamine E a aussi un rôle très intéressant sur la peau : c'est un excellent actif anti-âge, particulièrement recommandé pour les peaux sèches et matures et dans les soins réparateurs après-soleil.

Autres ingrédients actifs utilisés



< Cire d'abeille : La cire d'abeille est un produit 100% naturel, mélange complexe d'esters gras, d'acides gras et de composés hydrocarbonés. Elle permet d'épaissir et d'augmenter le pouvoir filmogène des baumes à lèvres naturels. Elle est aussi appréciée pour stabiliser les émulsions et réaliser des crèmes très protectrices.

Carbonate de calcium : Elaboré à partir de calcite naturelle extraite à Orgon en France, le carbonate de calcium s'utilise principalement dans les dentifrices comme épaississant et abrasif doux.

Bicarbonate de sodium : Produit multiusages, le bicarbonate de sodium, ou bicarbonate de soude, s'utilise aussi bien en cosmétique, qu'en cuisine, pour l'entretien ménager ou le jardinage... Il est utilisé dans les dentifrices et déodorants, mais également dans les recettes culinaires comme poudre à lever, à la maison comme blanchissant du linge, poudre à récurer, désodorisant et nettoyant multifonctions. Ecologique, non toxique, biodégradable.

Glycérine végétale : La glycérine végétale est un agent hydratant. Elle s'incorpore très facilement dans les émulsions, gels douches, dentifrices auxquels elle apporte un toucher très doux.

Poudre de racine d'iris : Exfoliant très doux (crèmes exfoliantes pour peaux sensibles), agent de blanchiment des dents non agressif connu pour "décrasser" les dents jaunies et noircies, fixateur de parfum, déodorant, shampooing à sec.

Aloé vera :

Excellent hydratant, le gel d'Aloé vera permet de compenser les pertes en eau de la peau. Nutritif, il apporte à la peau les vitamines et oligo-éléments essentiels à sa beauté. **Cicatrisant cutané**, il stimule la réparation de la peau et accélère la microcirculation. **Apaisant**, il calme les inflammations et soulage les irritations de la peau. Ses effets tenseurs et régénérants font de ce gel un **produit cosmétique anti-âge** très intéressant. Il stimule la croissance des fibroblastes, la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique. **Purifiant**, il possède une activité antibactérienne. Il est réputé pour atténuer les taches brunes et retarder leur apparition sur les mains et le visage. Utilisée par exemple pour contre l'acné et l'eczéma, contre le feu du rasoir, les coups de soleil, les brûlures (1er et 2nd degré) et plaies.

MISES EN GARDE et PRECAUTIONS D'UTILISATION

(D'après les documents aroma-zone)

Les recettes et informations fournies ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité.

Précautions d'emploi des huiles essentielles

A lire avant toute utilisation

- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Elles sont très puissantes et doivent être diluées sur un support type huile, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin.
- **Les huiles essentielles doivent impérativement être diluées pour une application sur les muqueuses.**
- **Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants.** Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou sensibilisantes. Bien s'informer avant utilisation. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. **Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.**
- Certaines huiles sont photosensibilisantes. Après application de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 6 heures.
- D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé est déconseillé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux.
- Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.



En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillerées d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contactez un centre antipoison et consultez un médecin.

En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques maison

A lire avant toute préparation

Avant de vous lancer dans la confection de vos produits cosmétiques, voici quelques avertissements :

- **Certains ingrédients peuvent être allergisants : faites toujours un test préalable d'application de votre préparation dans le pli du coude sur environ 1 cm² pendant 48H minimum pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur, gêne respiratoire...) n'apparaît avant d'utiliser votre préparation.**
- **Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau, hydrolat) sont très sensibles aux pollutions microbiologiques. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la confection des crèmes "maison" :**
 1. Désinfectez 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 et sec, soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l'air libre.
 2. Lavez-vous préalablement les mains et portez des gants propres
 3. Évitez les contacts de vos mains avec la préparation et préférez des flacons pompes aux pots.
 4. Conservez vos préparations sensibles au frais et utilisez-les rapidement.
 5. Utilisez des "conservateurs naturels" éprouvés comme l'extrait de pépins de pamplemousse (respectez les dosages).
 6. N'hésitez pas à jeter votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect...

Des chauffes importantes de certaines matières premières sont parfois nécessaires. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter des lunettes de protection.

Vos préparations doivent être soigneusement étiquetées, datées et tenues hors de portée des enfants.

Respectez les dosages indiqués. Lors de votre préparation, remplissez un cahier de traçabilité en notant la composition de votre produit et les lots des ingrédients utilisés, ainsi que la date de production.

➔ Gel mains purifiant sans rinçage



Ingrédients :

Quantité totale	%	~15 ml (avec balance)	~15 ml (avec pipette)
Huile essentielle de Tea Tree BIO	1.00	0.15 g soit 6 gouttes	0,2 ml soit 6 gouttes
Huile essentielle de Citron BIO	0.50	0.08 g soit 3 gouttes	0,1 ml soit 3 gouttes
Gel d'Aloé Vera BIO	90.50	13.5 g	13 ml

Recette :

Transférez le volume ou la quantité nécessaire de gel d'Aloé Vera dans un récipient. Ajoutez ensuite les huiles essentielles de tea tree et citron puis mélangez soigneusement à l'aide du mini-fouet ou d'une spatule.

Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide de la pipette si nécessaire.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 6-6.5.

Utilisation :

Appliquez une petite noisette de gel sur les mains et faites pénétrer le produit par de légers massages. Ce gel sans alcool ne se rince pas, il purifie et rend vos mains plus saines sans les dessécher.

Précaution : cette recette contient une huile essentielle photosensibilisante : l'huile essentielle de citron. Evitez d'appliquer ce produit si vous souhaitez vous exposer dans la journée au soleil (ou remplacer le citron par une huile essentielle non photosensibilisante). Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Recette adaptée d'après Aroma-zone : www.aroma-zone.com/aroma/Documentation.asp

Temps de réalisation :
10 minutes

Matériel :

- Flacon pompe 15 ml
- Mini-fouet ou spatule
- Éprouvette ou pipette graduée de 10 ml ou Balance de précision

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

➔ Secret de beauté marocain à l'huile d'olive et Rhassoul



Ingrédients :

Quantité totale	%	~50 ml (avec balance)	~50 ml (avec éprouvette)
Rhassoul	69.00	51 g	~4 CS (45 ml)
Huile végétale d'Olive BIO	30.00	22.2 g	~2,5 CS (24.4 ml)
Huile essentielle de Lavande fine BIO	1.00	0.25 g	0.3 ml soit 10 gouttes

Temps de réalisation :

10 minutes

Matériel :

- Pot 50 ml
- Mini-fouet ou spatule
- Pipette graduée de 10 ml
- Cuillère à soupe (CS)

Recette :

Incorporez la quantité nécessaire de rhassoul dans un récipient.

Transférez le volume ou la quantité nécessaire d'huile végétale d'olive dans le récipient contenant le rhassoul.

Mélangez-le tout soigneusement à l'aide du mini-fouet ou d'une spatule afin d'obtenir une préparation lisse et homogène.

Ajoutez enfin l'huile essentielle et mélangez bien après cet ajout.

Transférez la préparation dans votre pot.

Utilisation :

Appliquez cette pâte sur l'ensemble du corps mouillé sous la douche et massez afin de faire mousser la préparation. Rincez ensuite à l'eau claire. Cette pâte nettoyante marocaine sans savon, purifie, restructure et nourrit la peau.

Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Recette adaptée d'après Aroma-zone : www.aroma-zone.com/aroma/Documentation.asp

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

➔ Soin réparateur pour les lèvres



Ingrédients :

Phase	Quantité totale	%	~10 ml (avec balance)	~10 ml
A	Beurre de Karité	26,90	2,5 g	~ ½ CC (2,7 ml)
A	Cire d'abeille (en granulés)	21,60	2 g	< ½ CC (3 ml)
A	Huile végétale de chanvre	43,10	4 g	4,4 ml
B	Vitamine E	0,30	0,03 g soit 1 goutte	0,03 ml soit 1 goutte
B	Extrait aromatique de Vanille (facultatif)	2,70	0,25 ml soit 8 soit 8 gouttes	0,25 ml soit 8 soit 8 gouttes

Recette :

Transférez la phase A (beurre de karité + cire d'abeille + huile végétale) dans un récipient au bain-marie afin de faire fondre l'ensemble. Retirez du feu.

Ajoutez sans attendre la phase B (le reste des ingrédients) puis remuez soigneusement à l'aide du mini-fouet.

Coulez ensuite très rapidement dans le pot votre préparation encore chaude et liquide

Vous pouvez le placer au frais pour le faire « saisir » plus vite.

Utilisation :

Ce stick soin réparateur s'applique sur l'ensemble des lèvres afin de les réparer tout en les rendant plus douces et souples. Stockez votre stick à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Recette adaptée d'après Aroma-zone : www.aroma-zone.com/aroma/Documentation.asp

Temps de réalisation : 30 minutes

Matériel :

- Pot 9 ml
- Mini-fouet
- Eprouvette ou pipette graduée de 10 ml ou balance de précision
- Cuillère à café (CC)

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

➔ Dentifrice fraîcheur à la menthe verte

Ingrédients :

Quantité totale	%	~50 ml (avec balance)	~50 ml (avec éprouvette)
Argile Blanche ou verte	35.30	30.9 g	6.5 CS rases (75 ml)
Carbonate de Calcium	19.60	17.2 g	4 CC rases (20 ml)
Racine d'Iris en poudre	0.15	0.1 g	1 pointe de couteau
Bicarbonate de Sodium	1.80	1.6 g	1/2 CC
Eau ou infusion	36.35	31.8 g	31.8 ml
Glycérine végétale	5.00	4.4 g	3.5 ml
Huile essentielle de Menthe verte BIO	0.25	0.2 g	0.2 ml soit 8 gouttes
Extrait de Pépins de Pamplemousse	0.75	0.7 g	0.6 ml soit 20 gouttes

Recette :

Dans un récipient, transférez l'ensemble des ingrédients un par un en mélangeant bien entre chaque ajout.

Transférez la préparation dans votre flacon.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 7-7,5.

Utilisation :

Cette pâte dentifrice à l'argile et à la menthe s'utilise comme un dentifrice classique à l'aide d'une brosse à dent et se rince à l'eau claire pour des dents propres et une haleine fraîche.

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Recette adaptée d'après Aroma-zone : www.aroma-zone.com/aroma/Documentation.asp

Temps de réalisation :

15 minutes

Matériel :

- Flacon dentifrice à poussoir 50 ml.
- Mini-fouet ou Spatule
- Eprouvette graduée de 10 ml + Balance de précision
- Cuillères à café (CC) et à soupe (CS)

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 1 mois.