

ATELIER PRODUITS COSMÉTIQUES

1. LES RECETTES

CRÈME HYDRATANTE CORPORELLE

Ingrédients

- 🍷 1 càs d'Olivem 1000
- 🍷 4 càs d'huile de noyau d'abricot (pour les peaux sèches et ternes – aussi utilisée pour se démaquiller, et pour préparer la peau au bronzage)
- 🍷 6 càs d'hydrolat (= eau aromatique) (la camomille romaine, par exemple, est un très bon choix car elle n'est pas chère et a plein de bienfaits pour la peau)
- 🍷 1 càs de gel d'aloe vera (excellent hydratant, ainsi que contre les brûlures)
- 🍷 HE de pamplemousse (anti-cellulite, fermeté de la peau) et HE de lavande vraie (antiseptique, anti-acné)

Recette

Dans un bain-marie, fais fondre à feu doux l'huile de noyau d'abricot et l'Olivem (phase huileuse). Dans un autre récipient, fais chauffer au bain marie l'hydrolat et le gel d'aloe vera (phase aqueuse). Une fois que les deux mélanges ont atteint 65°C (vérifie avec un thermomètre de cuisine), enlève-les du feu et laisse refroidir jusqu'à 40°C. Ensuite, ajoute progressivement la phase aqueuse à la phase huileuse (attention, pas l'inverse !) tout en remuant avec un petit fouet pour faire une émulsion. Il faut mélanger bien longtemps, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoute ensuite, pour le parfum et la conservation, 10 gouttes d'HE de lavande vraie et 5 gouttes d'HE de pamplemousse.

Cette crème se conserve au frigo pendant environ 6 semaines.

EXFOLIANTS

Exfoliant corps classique

- 🍷 2 càs d'huile de coco
- 🍷 2 càs de sucre

Tu peux y ajouter 2-3 gouttes d'HE en fonction de l'effet recherché (menthe poivrée pour un effet glaçon, citron pour un effet tonique, lavande pour un effet relaxant...).

Exfoliant pour les pieds

- 🍷 2 càs de sel
- 🍷 2 càs d'huile végétale (l'huile d'olive fait très bien l'affaire)
- 🍷 Le jus d'1/2 citron
- 🍷 3 gouttes d'HE de menthe poivrée

Exfoliant pour le visage

- 🍷 1 càs d'huile végétale
- 🍷 1 càs de sucre fin (plus doux)

DENTIFRICE

Ingrédients

- ☞ 2 càs de blanc de meudon
- ☞ 3 càs d'argile blanche
- ☞ 5 gouttes d'HE de menthe poivrée

Attention, il faut éviter de manipuler de l'argile avec du métal ! La cuillère en bois est de rigueur !
(Ajoute de l'eau ou de l'huile de coco « à l'oeil » si on préfère une version « pâte » et pas en poudre)

DÉODORANT

Ingrédients

- ☞ 6 càs d'huile de coco
- ☞ 4 càs de bicarbonate de soude
- ☞ 4 càs de fécule de maïs
- ☞ 20 gouttes d'HE de palmarosa

Recette

Facile : on mélange tout ! Le résultat est une espèce de pâte, qui peut durcir en fonction de la température. Si c'est le cas, faire fondre une noix entre tes doigts avant de l'appliquer sur tes aisselles.

2. TRUCS ET ASTUCES

Les huiles essentielles

Bien sûr, les huiles essentielles (HE) sont un élément clé dans les produits cosmétiques maison, car elles permettent d'ajouter une odeur agréable tout en ayant des effets cosmétiques puissants, et en jouant le rôle de conservateurs naturels. Ceci dit, elles ne sont pas toutes interchangeables à volonté et doivent être utilisées avec précaution. Certaines sont toxiques pour les enfants et les femmes enceintes, d'autres sont photosensibles (comme les agrumes), il faut donc éviter de se prendre pour un-e apprentie chimiste et de faire n'importe quoi !

De plus, chaque huile a bien entendu des effets et des types d'application (cutanée, par voie orale,...) spécifiques. Il s'agit donc de les choisir judicieusement. Déjà sur internet, tu trouveras pas mal d'informations de qualité pour t'aider à choisir tes huiles essentielles (par exemple sur www.huiles-et-sens.com, ou sur www.aroma-zone.fr)

Où trouver mes ingrédients ?

Les huiles essentielles se trouvent en magasin bio et en (para)pharmacies, ou en ligne. A retenir, pour les huiles essentielles, les hydrolats, l'argile, le gel d'aloe vera, l'Olivem... : Bioflore, une marque belge de super bonne qualité qui se commande en ligne (www.bioflore.be) et qui commence à être commercialisée par certains magasins bio (notamment dans les magasins Farm).

Le site de commande en ligne www.aroma-zone.fr est une référence dans le monde de la « slow cosmétique », car ils offrent un rapport qualité-prix très intéressant et beaucoup de détails sur leur produits. Ceci dit, ils jouent à fond la carte de la consommation (deals intéressants, promo, recettes aux multiples ingrédients un peu superflus...), il s'agit donc de trouver le juste milieu :-).



Le blanc de meudon et le bicarbonate de soude se trouvent en droguerie (ex : Le Lion à De Brouckère, une mine d'or !) ou en magasin bio.

Pour les ingrédients comestibles tels que le sucre et le sel, pense aux magasins en vrac. Quelques exemples non exhaustifs à Bruxelles : Le marché des Tanneurs (Marolles), The Barn (Mérode), Roots Shop (Schuman)...

Sources et inspirations pour cet atelier

Le livre de Julien Kaibeck - Adoptez la slow cosmétique ainsi que de nombreuses pépites découvertes sur internet !