

Le petit mémo



Propriétés des huiles essentielles

Citron - Tonique - Purifiante - Équilibrante	Géranium bourbon - Apaisante - Cicatrisante - Astringente
Tee tree - Purifiante - Assainissante	Citronnelle - Anti-inflammatoire - Antiseptique - Répulsive moustiques
Cannelle - Antibactérienne	Menthe poivrée - Tonique - Rafraichissante - Bonne odeur



Quel produit pour votre peau ?

	Huile 	Argile 
NORMALE	Amande douce	Rouge
SÈCHE	Avocat	Blanche
GRASSE	Jojoba	Verte
MIXTE	Pépins de raisin	Verte
SENSIBLE	Calendula	Blanche
MATURE	Argan	Rouge

Trucs et astuces

Conseils

1 Regardez la **composition** des produits : privilégiez les listes d'ingrédients les plus courtes.

Privilégiez les **labels environnementaux**. Ils certifient des produits **respectueux** de notre **santé** et de **l'environnement**.



3 Il existe de nombreuses applications telles que **QuelCosmetic** ou encore **Yuka** qui **analysent** les produits en les scannant et **évaluent** leur composition. Essayez-les !

Précautions

Attention, les huiles essentielles sont des produits actifs puissants. Quelques gouttes suffisent, **n'improvisez pas !**

Elles sont à proscrire pour les femmes enceintes, les asthmatiques, les allergiques et les nourrissons.

Pensez à **étiqueter** les produits que vous avez réalisés.

D'autres petit plus !

- Choisissez vos huiles essentielles **bio** ! Cela vous assure qu'elles ne comportent aucun **produits chimiques** et que les plantes dont elles sont extraites ont été cultivées **sans engrais**, ni pesticides et sans OGM.

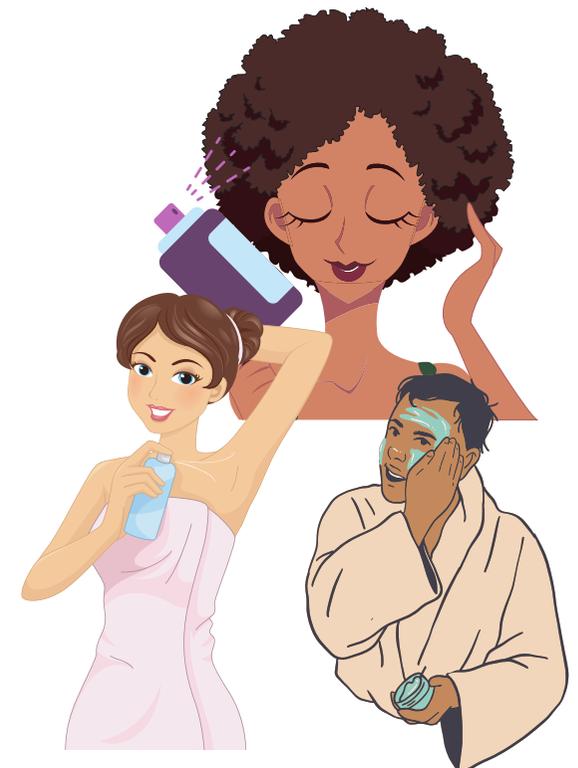
- **Récupérez les contenants** de vos anciens produits et profitez d'un moment d'expérimentation en famille !



Mes cosmétiques écologiques

- de risques pour la santé

- de déchets



Les recettes

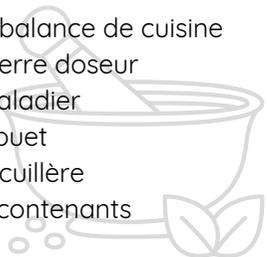


RÉPULSIF ANTI-MOUSTIQUES

- Verser **10mL d'huile de coco** dans un bol et faire chauffer au bain-marie.
- Ajouter **3 gouttes** d'huile essentielle de **citronnelle**, **2 de géranium bourbon** et **1 de menthe poivrée**.
- Verser dans un flacon en verre.

Matériel

- Une balance de cuisine
- Un verre doseur
- Un saladier
- Un fouet
- Une cuillère
- Des contenants



DÉODORANT

- Mélanger **100g d'huile de coco** et **10g de cire d'abeille**. Faire fondre le tout au bain-marie en mélangeant vigoureusement. Après dissolution complète, laisser refroidir.
- Ajouter **40g de bicarbonate de soude** à ce mélange puis **40g de fécule de maïs**. Mélanger bien le tout.
- Ajouter **3 gouttes d'huile essentielle de tea tree**. Vous pouvez aussi rajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de votre choix afin de parfumer le déodorant.
- Transvaser dans le contenant de votre choix et conserver le au réfrigérateur.



Eau minérale



Huile végétale



Fécule de maïs



Bicarbonate de soude



Cire d'abeille



Sucre



Argile



Huile essentielle

	Eau minérale	Huile végétale	Fécule de maïs	Bicarbonate de soude	Cire d'abeille	Sucre	Argile	Huile essentielle
Déodorant		100 g	40 g	40 g	10 g			2 à 3 gouttes
Masque purifiant	2cs	1cc					2 cs	1 à 3 gouttes
Laque cheveux		25g				5 g		
Répulsif anti-moustiques	10 mL							3 à 6 gouttes

*cc = cuillère à café // *cs = cuillère à soupe



LAQUE

POUR CHEVEUX

- Mélanger **1 dose** de sucre pour **5 doses** d'eau. Pour **30 mL de laque**, il faut **5g de sucre** pour **25g d'eau**.
- Chauffer le mélange au bain marie jusqu'à dissolution complète du sucre.
- Laisser refroidir et transvaser dans un tube pulvérisateur.

Astuce : Vous pouvez rajouter du sucre afin d'augmenter le pouvoir fixateur de la laque.



MASQUE PURIFIANT VISAGE

- Délayer **2 cuillères à soupe d'argile** dans **2 cuillères à soupe d'eau minérale**.
- Ajouter **1 cuillère à café d'huile végétale**.
 - Ajouter **quelques gouttes d'huile essentielle** et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
 - Appliquer une couche épaisse directement sur un visage sec et nettoyé.
- Laisser poser **10 à 15 minutes** puis rincer.