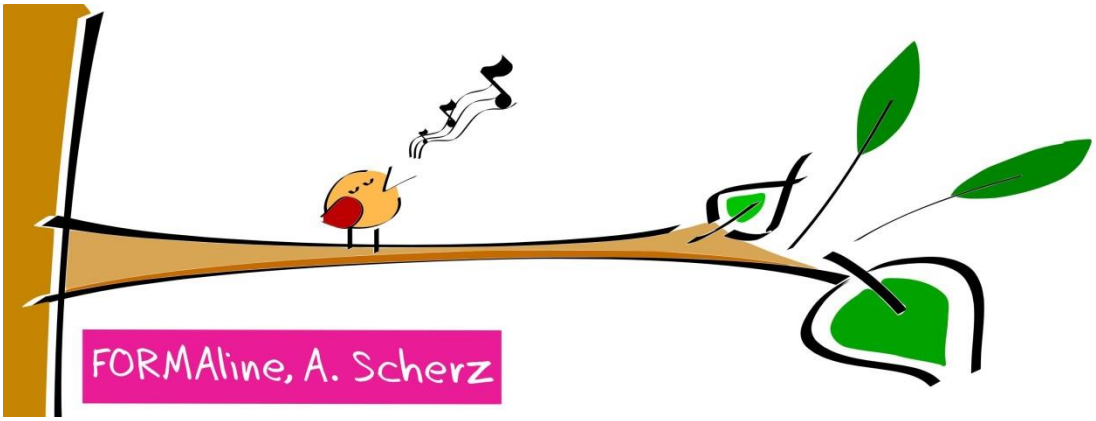


MES RECETTES

Version 16 du 20.11.2017

Contenu

Plus de recettes sur ... 3
Droits et mise en garde ... 3
Baume onctueux à tout faire ... 4
Baume crémeux mains et corps au karité ... 5
Baumes à lèvre en pot ... 6
Baumes à lèvre en bâton I ... 7
Baumes à lèvre en bâton II (plus filmogène) ... 8
Baume gloss au miel pour les lèvres ... 9
Huile démaquillante visage ... 10
Liniment oléocalcaire (lait nourrissant & démaquillant) ... 11
Baume de change (fesses irritées ou en prévention) ... 12
Galet de massage ... 13
Huile prodigieuse ... 14
Crème solaire (baume crémeux) ... 15
Crème riche à la cire d'abeille : mains et corps, eczéma ... 16
Crème de jour « INTERNET » ... 17
Lait ou crème simple et non gras : mains, corps, visage ... 18
Crème «pieds frais » sans conservateur ... 19
Déodorant crème très efficace ! ... 20
Déodorant solide en stick ou pain ... 21
Déodorant roll-on ... 22
Shampooing sec ... 23
Shampooing sec en spray ... 24
Shampooing minute à l'argile ... 25
Shampooing à l'argile ... 26
Après-shampooing à l'avoine / nettoyant doux visage ... 27
Gommage au café (visage et corps) ... 28
Lotion tonique au thé vert ... 29
Lotion cheveux gras ... 30
Lotion cheveux secs ... 31
Poudre de teint matifiante ... 32
Cire à épiler ... 33
Fard à paupière couvrant ... 34
Fard à paupière lumineux ... 35

Mascara 37
Où trouver des ingrédients à Lausanne 38
Où trouver des ingrédients à Fribourg 38
Fournisseurs web 38

Plus de recettes sur …

www.mespetitespreparationsmaison.blogspot.ch

Droits et mise en garde

Pour réaliser ce document je me suis inspirée de mon expérience mais aussi de beaucoup de sources Internet de livres. J'ai essayé de les citer au mieux dans le texte ou à la fin du document. Si malgré tout vous identifier un aspect dont vous estimez être l'auteur qui ne serait pas cité correctement, ou simplement une erreur, veuillez prendre contact avec moi pour que je puisse apporter les modifications nécessaires.

De même je vous demande de ne pas utiliser ou reproduire, même partiellement, ce document sans mon autorisation.

Faire ses produits cosmétiques soi-même représente un risque, car ils ne sont pas produits en respectant les bonnes pratiques de laboratoire et qu'ils ne sont pas testés dermatologiquement. Veuillez toujours limiter au maximum l'utilisation de substances allergènes (huiles essentielles, conservateurs, fragrances) et faire un test dans le pli du coude avant d'utiliser le produit. Conservez vos produits contenant de l'eau au frais et utilisez-les rapidement. S'ils changent d'apparence ou d'odeur jetez-les.

Baume onctueux à tout faire

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	Env. 50mL

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille	4.5g	Consistance, soin	☺☺☺
	Huile de votre choix	40.5g	Soin, nourrissant	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺☺
	Glycérine/macérat hydroglycériné*	0.6g	Hydratant	☺☺☺
	Extrait de calendula*	1 pointe	Calmant	☺☺☺
En dernier	Fragrances /Huiles essentielles*	3 gtes	Parfum	☺ ⚠

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Faire fondre au bain-marie ou au micro-onde la cire d'abeille avec l'huile. Si vous avez choisi une huile sensible à la chaleur alors en mettre juste un peu pour fondre l'huile puis une fois fondu ajouter le reste et remettre un tout petit peu au bain-marie si nécessaire.
2. Verser dans le pot si vous voulez ajouter une fragrance bien mélanger pendant que le baume refroidi et commence à prendre.
3. Quand il s'est un peu épaissi (devenu opaque) ajouter petit à petit les ajouts que vous souhaitez faire, puis mettre en pot.
4. Se conserve très bien si l'huile utilisée est stable ou si vous avez ajouté de la vitamine E. Sinon l'huile peut rancir au bout de quelques mois. On le sent à l'odeur et ce n'est pas très grave.
5. Ce baume peut s'utiliser sur toutes les zones sèches : pieds, nez enrhumé, eczéma, mains (elles restent un peu grasses), corps, etc. Même sur le visage en en mettant très peu et en le frictionnant dans les mains avant.

Baume crémeux mains et corps au karité

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	Env 40g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Beurre de karité	26 g	Nourrissant	☺☺
	Huile de votre choix	16 g	Nourrissant	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺
A la fin	Fragrance ou huile essentielle*	2-3 gtes	Odeur	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Chauffer légèrement le beurre de karité pour le ramollir
2. Ajouter l'huile et travailler pour l'incorporer, réchauffer si nécessaire
3. Ajouter éventuellement la vitamine E et les autres ajouts
4. Fouetter pour bien homogénéiser et obtenir une texture crémeuse

Baumes à lèvre en pot

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	5 pots, 1 pot

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille	10g/**2g**	Consistance, soin	☺☺☺
	Huiles de votre choix	20g/**4g**	Soin, nourrissant	☺☺☺
	Beurre de cacao	5g/**1g**	Dureté, soin	☺☺
	Miel	3g/**0.6g**	Hydratant, goût	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes/**1gte**	Antioxydant	☺☺☺
	Micas, ocres, etc*	1-2 pointes	Colorants	☺☺
A la fin	Arômes naturels*	6gtes/**3gtes**	Parfum, goût	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

5. Faire fondre tous les ingrédients au bain marie et bien mélanger
6. Sortir du bain-marie et ajouter éventuellement l'arôme
7. Verser rapidement dans les petits pots
8. Placer les pots rapidement au congélateur pour faire figer le baume

Baumes à lèvre en bâton I

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
15 minutes	★	★	★★	6 bâtons/ 2 bâton

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille	15g /**3g**	Consistance, soin	☺☺☺
	Huiles de votre choix	28g/ **6g**	Soin, nourrissant	☺☺☺
	Beurre de cacao	5g /**1g**	Dureté, soin	☺☺
	Miel	2g /**0.5g**	Hydratant, goût	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺
	Micas, ocres, etc*	1-2 pointes	Colorants	☺☺
A la fin	Arômes naturels*	9 gtes / **2 gte**	Parfum, goût	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Faire fondre les ingrédients au bain marie et bien mélanger
2. Verser rapidement dans les tubes (le miel a tendance à rester au fond, ce n'est pas grave)
3. Verser rapidement dans les tubes
4. Placer les tubes rapidement au congélateur pour les faire figer
5. Vous pouvez acheter des tubes ou récupérer d'anciens tubes de Labelo ou autres

Baumes à lèvre en bâton II (plus filmogène)

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
15 minutes	★	★★	★★	5 bâtons, 50g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille	5g	Consistance, soin	☺☺☺
	Cire de candelilla	2	Dureté, filmogène	☺☺
	Cire de carnauba	1	Dureté, filmogène	☺☺
	Huiles de votre choix	20g	Soin, nourrissant	☺☺☺
	Beurre de karité	10g	Soin, nourrissant	☺☺
	Beurre de cacao	5g	Dureté, soin	☺☺
	Miel	3g	Hydratant, goût	☺☺☺
	Glycérine	1	Hydratant	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺☺
	Micas, ocres, etc*	1-2 pointes	Colorants	☺☺
A la fin	Arômes naturels*	6 gtes	Parfum, goût	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Faire fondre les ingrédients au bain marie et bien mélanger
2. Verser rapidement dans les tubes
3. Placer les tubes rapidement au congélateur pour les faire figer
4. Vous pouvez acheter des tubes ou récupérer d'anciens tubes de Labelo ou autres.

Baume gloss au miel pour les lèvres

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★	★	★	1 pot, env. 15g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Beurre de karité	6 g /3g	Soin, nourrissant	☺☺
	Huile au choix	6 g /3g	Nourrissant	☺☺☺
	Cire d'abeille	1 g /0.5g	Consistance, soin	☺☺☺
	Miel	2.5 g /1.5g	Hydratant, goût	☺☺☺
A la fin	Arôme*	1-2 gtes	Odeur, gouts	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Faire fondre le beurre de karité et la cire d'abeille au bain-marie. Une fois fondus couper le feu et bien mélanger
2. Ajouter l'huile et bien mélanger
3. Placer le bol dans un bain-marie froid et bien mélanger jusqu'à ce qu'il commence à figer
4. Placer 20 minutes au congélateur puis ramollir à la spatule puis fouetter pour aérer le baume
5. Ajouter le miel et la fragrance et bien fouetter pour homogénéiser
6. Transvaser dans un petit pot

Huile démaquillante visage

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
15 minutes	★	★	★	40 g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Huile sèche (jojoba, tournesol, raisin, caprylis)	22g	Huile base	☺☺☺
	Huile anticerne (carthame, son de riz)	13g	Anticerne	☺☺☺
	Huile calophylle* (sinon huile anticerne ci-dessus)	2.5	Anticerne	☺☺
	Huile de rose* (sinon huile sèche)	2.5	Anti-âge	☺☺
	Vitamine E*	3 gtes	Antioxydant	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Ajouter les huiles l'une après l'autre dans un flacon genre codigoute ou avec une ouverture assez étroite
2. Ajouter la vitamine E et bien secouer
3. Vous pouvez modifier la recette sans problème. L'idée est d'avoir une base d'huiles assez sèches car les huiles de riz, de calophylle et de rose sont assez grasses. Si vous avez la peau très grasse choisissez une huile de base très sèche comme jojoba ou pépin de raisin
4. Si vous ne voulez pas acheter d'huile aussi chères pas de souci, remplacer l'huile de rose par une des huiles sèches ou une autre huile anti-âge et l'huile de calophylle par une autre huile anticerne.
5. Si vous utilisez uniquement votre huile démaquillante pour les yeux vous pouvez choisir de ne mettre que des huiles anticernes.
6. Si au contraire vous voulez une huile démaquillante polyvalente et peu chère, vous pouvez vous démaquiller avec de l'huile de pépin de raisin ou de l'huile de tournesol, cela va très bien !

Note : vous pouvez vous démaquiller avec n'importe quelle huile, si vous êtes chez des amis, aller vous servir dans la cuisine !

Liniment oléocalcaire (lait nourrissant & démaquillant)

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	100g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Huile de votre choix	50g	Nourrissante	☺☺☺
	Cire d'abeille*	2g	Emulsifiant, onctuosité	☺☺☺
	Eau de chaux	50g	Nettoyant	☺☺
	Vitamine E*	4 gtes	Antioxydant	☺☺
A la fin	Macérat hydroglycériné*	1g	En fonction de la plante	☺☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Mettre tous les ingrédients (sauf le macérat) dans un bol au bain-marie
2. Une fois la cire fondue, bien fouetter. Le mélange doit devenir blanchâtre.
3. Laisser refroidir un peu pour ne pas faire fondre votre flacon s'il est en plastique
4. Ajouter éventuellement du macérât hydroglycériné de calendula ou de guimauve
5. Verser dans un flacon pompe ou un flacon à capuchon (trop liquide pour un pot)
6. Le liniment se conserve bien même sans conservateur, utilisez dans les 6 mois
7. S'utilise comme lait pour le visage et le corps. Pour nettoyer les fesses des bébés ou se démaquiller, verser une noisette sur une lingette et appliquer sur la zone à nettoyer. Pas besoin de rincer, la peau est propre et nourrie
8. Si le produit se déphase entre deux utilisations, ce n'est pas grave, secouez-le.

Baume de change (fesses irritées ou en prévention)

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	100g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Huile de votre choix (olive, tournesol, calendula)	70g	Nourrissante	☺☺☺
	Cire d'abeille	8g	Onctuosité, protection	☺☺☺
	Oxyde de zinc	20g	Purifiant	☺ ⚠
	Extrait de calendula*	1 pointe	Apaisant	☺☺☺
	Vitamine E*	4 gtes	Antioxydant	☺☺
A la fin	Glycérine ou extrait hydroglycériné de guimauve ou calendula *	2g	Apaisant	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Peser tous les ingrédients (sauf la glycérine) dans un bol et le mettre au bain marie pas trop chaud (env. 60°C)
2. Une fois fondu, bien mélanger
3. Ajouter éventuellement la glycérine et mélanger à nouveau
4. Quand le mélange commence à s'épaissir, verser dans un pot ou un tube
5. Appliquer sur les fesses propres pour prévenir ou calmer l'irritation

Galet de massage

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★	★	50g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Beurre de cacao	20g	Nourrissant, dureté	☺☺
	Beurre de karité	15g	Nourrissant, assez sec	☺☺
	Cire d'abeille	11.5g	Dureté, protège	☺☺☺
	Huile de votre choix	3.5g	Nourrissante, …	☺☺☺
	Huiles essentielles* / fragrance*	7 gtes	Odeur	☺
	Pigments*	Peu	Couleur	☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Pesez tous les ingrédients et les mettre à fondre au bain-marie
2. Une fois fondu, ajouter éventuellement les pigments et bien mélanger
3. Laisser refroidir un tout petit peu en mélangeant, ajouter la fragrance ou les HE et bien mélanger
4. Verser dans le moule avant que le produit ne commence à se figer, si nécessaire réchauffer un peu
5. Placer au frais et attendre quelques heures avant de démouler, conserver dans une petite boîte

Huile prodigieuse

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★★	★	40g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Huile de jojoba	20g	Huile très sèche	☺☺
	Huile de tournesol (vanille)	20g	Huile sèche	☺☺☺
	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺
	Huiles essentielles/fragrance*	2 gtes	Odeur	☺
	Micas (noisette scintillant)*	2-3 pointes de couteau	Paillettes	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Choisir un petit flacon genre codigoutte ou avec un faible débit
2. Verser les huiles dedans
3. Ajouter la vitamine E (facultatif)
4. Ajouter des micas noisette, or, cuivre etc., selon vos envies.
5. L'huile scintille mais les paillettes sont très peu visibles sur la peau, effet pailleté discret

Crème solaire (baume crémeux)

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★★	★	100g

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Huile d'olive	50g	Nourrissante, filtre UV	☺☺☺
	Huile de coco (brute)	20g	Nourrissante, filtre UV	☺☺
	Cire d'abeille	5g	Onctuosité, protection	☺☺☺
	Oxyde de zinc	20g	Filtre UV	☺
	Macérat hydroglycériné d'edelweiss, calendula ou guimauve *	2g	Apaisant	☺☺
	Extrait de calendula*	1 pointe	Apaisant	☺☺☺
	Vitamine E*	8 gouttes	Antioxydant	☺☺
A la fin	Fragrance*	8 gouttes	Odeur	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Pesez tous les ingrédients de la phase A dans un bol et le mettre au bain-marie pas trop chaud (env. 60°C)
2. Une fois fondu, bien mélanger
3. Ajouter éventuellement une fragrance et bien mélanger
4. Quand le mélange commence à s'épaissir, verser dans un pot, un tube ou un flacon pompe.
5. La consistance peut varier en fonction de vos ajouts. Si elle est trop liquide réchauffer-la avec un pincée de cire d'abeille. Si elle est trop dure ajoutez une tombée d'huile d'olive.
6. Appliquer avant tout exposition au soleil et évitez de vos exposer trop longtemps. L'indice de protection de cette crème doit tourner autour de 20 SPF, mais sans garantie. Répétez régulièrement l'application. Cette crème blanchit la peau comme toutes les crèmes écologiques car les filtres UV minéraux sont aussi des pigments blancs. Plus elle sera liquide moins elle blanchira mais moins elle protègera.

Crème riche à la cire d'abeille : mains et corps, eczéma

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★★	★	★★	Env. 50g ou 40 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
A	Cire d'abeille	1g	Consistance, émulsifiant	☺☺☺
A	Beurre de cacao	1g	Consistance, nourrit	☺☺
A	Huile tournesol/colza	17.5g	Nourrit, pénètre	☺☺☺
B	Eau distillée	30g	Hydrate	☺☺☺
B	Gomme xanthane/guar	0.12g	Epaississant, stabilisant	☺☺
B	Savon râpé	1 pincée	Emulsifiant	☺
C	Alcool benzylique/cosgard	0.3	conservation	
C	Vitamine E*	2 gtes	Antioxydant	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains à l'alcool 60-70°**
2. Placer la phase A et la phase B au bain-marie dans deux bols. Idéalement placer les deux bols dans le même bain-marie pour avoir la même température. Sinon mesurer avec un thermomètre une température d'environ 65°C.
3. Une fois la cire d'abeille fondue et le savon dissout, bien mélanger chacune des phases. Puis verser petit à petit la phase B (aqueuse) dans la phase A (huiles) tout en mélangeant énergiquement au mini mixeur ou au fouet. Pour cela, on peut enlever la phase A du bain-marie pour ne pas se brûler.
4. Une fois toute la phase B ajoutée mélanger toujours énergiquement jusqu'à refroidissement. On peut accélérer un peu le refroidissement en plaçant le bol dans un bain d'eau froide. Mais attention à ne pas refroidir trop vite pour éviter une cristallisation. L'émulsion sera plus belle si on utilise un petit mixeur électrique.
5. Finalement : mettre en pot ! Cette crème est plutôt riche mais pénétrante. Elle est idéale pour les mains et le corps ou les zones très sèches du visage. Sans conservateur utiliser dans le mois en gardant au frais. Avec conservateur, pas besoin de garder au frais, elle se garde environ 3 mois.
6. Attention ne pas ajouter d'urée dans cette crème sinon l'émulsion ne tient pas

Crème de jour « INTERNET »

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★★	★★★	★★	Env. 50g ou 50 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
A	Eau distillée / hydrolat	17.5 g	Solvant neutre	☺☺☺
A	Hydrolat de rose*	17.5	Anti-âge, odeur	☺☺☺
A	Urée*	2 g	Hydratante, conservation	☺
A	Silice de bambou**	0.5	Matifiant	☺
A	Oxyde de zinc*	1.5 g	Filtre UV, anti-bactérien	☺
B	Huiles au choix	7.5 g	Nourrissante, anti-âge, etc.	☺☺☺
B	Emulsifiant cœur de crème	3 g	Emulsion aérée et légère	☺
C	Allantoine*	0.25 g	Apaisant	☺
C	Acide hyaluronique*	0.05 g	Hydratant	☺
C	Alcool benzylique/cosgard*	0.3 g	Conservation	😐
C	Vitamine E*	4 gtes	Antioxydant	☺
C	Fragrance / HE*	2-3 gtes	Odeur, soin	☺

* Facultatif

** Peut être remplacée par de la maïzena ou de la farine de riz

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire fondre l'émulsifiant dans les huiles les moins sensibles (au moins la moitié du poids total des huiles) au bain-marie
3. Chauffer l'eau distillée au bain-marie. Ajouter éventuellement l'urée, la silice et l'oxyde de zinc et bien agiter pour dissoudre ou mettre en suspension
4. Verser l'eau petit à petit dans le mélange huile + émulsifiant en mélangeant énergiquement
5. Placer le tout dans un bain-marie froid et continuer à fouetter 2-3 minutes
6. Ajouter ensuite petit à petit les huiles fragiles et éventuellement l'hydrolat toujours en mélangeant énergiquement. Le but est d'ajouter ces ingrédients fragiles à froid pour ne pas les abîmer par la chaleur
7. Finalement ajouter si vous le souhaitez le conservateur, la vitamine E et éventuellement l'allantoine
8. Transférer dans un emballage hermétique
9. Sans conservateur se garde 1 mois au frigo. Avec conservateur 3 mois hors du frigo.

Lait ou crème simple et non gras : mains, corps, visage

Durée	Difficulté	Matériel	Quantité
30 minutes	★	★	Env. 50g (50 ml)

Phase/ ordre	Ingrédient	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Eau distillé / hydrolat	34 g	Solvant neutre	☺☺☺
	Oxyde de zinc**	1g	Matifiant, UV, conserv.	😐
	Urée*	1-2 g	Hydratant, conservation	☺
	Lécithine	6 g	Emulsifiant	☺☺
	Huile de votre choix	12 g	Nourrissante	☺☺☺
	Gomme guar/xanthane	0.25	Epaississant	☺☺
	Alcool benzylique/cosgard*	0.3 g	Conservation	😐
	Vitamine E*	3 gtes	Antioxydant	☺☺
	Glycérine, macérat*	1g	Hydratant, extrait	☺☺
	Fragrances / HE*	5 gtes	Odeur, soin	☺

* Facultatif

** Pour faire une crème solaire mettez 10g pour un SPF de 20 ou 15g pour un SPF de 30. Les SPF sont approximatifs et non validés en laboratoire !

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire bouillir l'eau et y dissoudre éventuellement l'urée et l'oxyde de zinc
3. Verser l'eau sur la lécithine bien mélanger. Laisser reposer une nuit et bien mélanger à nouveau. La lécithine doit se dissoudre entièrement. Vous pouvez réduire les granules en poudre avant pour aller plus vite.
4. Ajouter l'huile tout en mélangeant énergiquement
5. Continuer de fouetter quelques minutes
6. Ajouter la gomme en pluie et bien mélanger, laisser reposer quelques minutes pour que la gomme fasse effet. En modifiant la quantité de gomme vous pouvez obtenir un lait très fluide ou une crème onctueuse.
7. Ajouter le conservateur et les autres ajouts si vous le souhaitez
8. Se garde un mois au frigo sans conservateur. Se garde 3 mois en dehors du frigo avec conservateur
9. Pour une crème plus stable et plus onctueuse vous pouvez augmenter le pourcentage de lécithine jusqu'à 20% en diminuant celui de l'eau et de l'huile de 5% chacun

Crème «pieds frais» sans conservateur

Durée	Difficulté	Matériel	Quantité
30 minutes	★	★	Env. 50g (50 ml)

Phase/ ordre	Ingrédient	quantité	Propriétés	Evaluation
	Hydrolat hamamélis	30 g	Solvant neutre	☺☺☺
	Lécithine	6 g	Emulsifiant	☺☺
	Huile de nigelle (ou autre)	12 g	Nourrissante	☺☺☺
	Gomme guar/xanthane	0.25 g	Epaississant	☺☺
	Vitamine E*	3 gtes	Antioxydant	☺☺
	Vodka	5 mL	Purifiant, conservateur	☺☺
	Oxyde de zinc	5 g	Antibactérien, conserv.	😐
	Urée	5 g	Hydratant, conservation	☺
	Bicarbonate de soude	1 g	Déodorant	☺☺
	Huile essentielle de citron	3 gtes	Purifiant	☺
	Glycérine, macérat bardane*	1g	Hydratant, extrait	☺☺
	Benjoin*	3 gtes	Purifiant	☺☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.3 g	Conservation	😐

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire bouillir l'eau et y dissoudre l'urée et le bicarbonate de soude
3. Verser l'eau sur la lécithine bien mélanger. Laisser reposer une nuit et bien mélanger à nouveau. La lécithine doit se dissoudre entièrement. Vous pouvez réduire les granules en poudre avant pour aller plus vite.
4. Ajouter l'huile tout en mélangeant énergiquement
5. Continuer de fouetter quelques minutes
6. Ajouter la gomme en pluie et bien mélanger, laisser reposer quelques minutes pour que la gomme fasse effet. En modifiant la quantité de gomme vous pouvez obtenir un lait très fluide ou une crème onctueuse.
7. Ajoutez tous les autres ingrédients et bien mélanger
8. Cette crème se garde sans problème 3-4 mois en dehors du frigo sans conservateur. Surtout si elle est dans un flacon airless ou flacon pompe. Pour augmenter la durée de conservation vous pouvez ajouter un conservateur.

Déodorant crème très efficace !

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
15 minutes	★	★	★	Env. 100 g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille (blanche)	4%	4g	Consistance	☺☺☺
	Huile tournesol	42%	45g	Hydratant, soin	☺☺☺
	Vitamine E*	-	6 gouttes	Antioxydant	☺☺
	Maïzena	17%	2 c.s (18g)	Absorbant	☺☺☺
	Argile blanche	7%	1 c.s (8g)	Absorbant	☺☺☺
	Bicarbonate de soude**	28%	2 c.s (30g)	Déodorant	☺☺
	Oxyde de zinc**	2%	2 g	Déodorant	☺
	Glycérine ou macérat hydroglycériné bardane*	1%	1g	Hydratant Séborégulateur	☺☺
En dernier	Fragrance/huiles essentielles* (palmarosa, tea tree, …)	-	5 gtes	Parfum	☺

* Facultatif

** Vous pouvez enlever l'oxyde de zinc (pas très bon pour l'environnement) en mettant une fois et demie la quantité de bicarbonate. Ou enlever le bicarbonate (peut irriter certaines personnes) en doublant la quantité d'oxyde de zinc.

Marche à suivre :

1. Ajouter les ingrédients les uns après les autres dans cet ordre et arrêter vous avant la glycérine
2. Mettre au bain marie jusqu'à ce que la cire d'abeille soit bien fondue et enfin mélanger
3. Ajouter éventuellement la glycérine et les parfums
4. Verser dans un pot et laisser refroidir
5. On applique ce déodorant comme une crème, avec les doigts. On ne sent presque pas les petits grains du bicarbonate. Ce déodorant est plus doux pour la peau que le précédent et un peu plus efficace. Il est aussi plus local !

Déodorant solide en stick ou pain

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
15 minutes	★	★	★	Env. 50 g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Cire d'abeille (blanche)		10g	Consistance	☺☺☺
	Huile de tournesol		20g	Hydratant, soin	☺☺☺
	Huile de coco		5g	Fondant, odeur	☺☺
	Vitamine E*		3 gouttes	Antioxydant	☺☺
	Maïzena		6g	Absorbant	☺☺☺
	Argile blanche		4g	Absorbant	☺☺☺
	Bicarbonate de soude**		15g	Déodorant	☺☺
	Oxyde de zinc**		1g	Déodorant	☺
	Glycérine ou macérat hydroglycériné bardane*		0.5g	Hydratant Séborégulateur	☺☺
En dernier	Fragrance/huiles essentielles* (palmarosa, tea tree, …)		2-3 gtes	Parfum	☺

* Facultatif

** Vous pouvez enlever l'oxyde de zinc (pas très bon pour l'environnement) en mettant une fois et demie la quantité de bicarbonate. Ou enlever le bicarbonate (peut irriter certaines personnes) en doublant la quantité d'oxyde de zinc.

Marche à suivre :

1. Faire fondre au bain-marie tous les ingrédients sauf les parfums
2. Préparer un moule à muffin en silicone ou un emballage de déodorant stick
3. Ajouter le parfum au dernier moment
4. Verser puis placer rapidement au frais (les sticks se remplissent par le bas)
5. Ce déodorant s'applique de préférence sur peau humide ou en humidifiant le déodorant
6. Très économe et sans emballage si on le moule pour en faire un pain ☺

Déodorant roll-on

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
20 minutes	★	★ ★	★	Env. 60g ou 50 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Eau distillée		40g (=ml)	Solvant	☺ ☺ ☺
	Urée*		1g	Hydratant/antibactérien	☺ ☺ ☺
	Bicarbonate de soude		7g à 10g	Actif déodorant	☺ ☺ ☺
	Oxyde de zinc		1g	Actif déodorant	☺ ☺
	Maïzena		5g	absorbant	☺ ☺ ☺
	Gomme xanthane		0.3g	Epaississant	☺ ☺ ☺
	Bactipur (AZ)*		0.5g	Actif déodorant	☺ ☺ ☺
	Glycérine végétale*		1g	Hydratant	☺ ☺ ☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.6	0.3 g	Conservation	😐
	Huiles essentielles**	-	6 gtes	Parfum	☺

* Facultatif

** Facultatif. HE conseillées : palmarosa et tea tree

Marche à suivre : Bien désinfecter le matériel et vos mains. Ajouter les ingrédients dans l'ordre du tableau. Bien dissoudre l'urée et mettre les autres poudres en suspension avant d'ajouter la gomme. Ajouter la gomme en pluie pour éviter les grumeaux et bien mélanger. Laisser reposer quelques minutes puis ajouter les derniers ingrédients. Le produit finira de gélifier une fois transféré dans l'emballage. Agiter si nécessaire avant emploi. La couleur change dans le 24h, c'est normal.

Shampooing sec

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	100g

Phase/ ordre	Ingrédient	%vol	quantité	Propriétés	Evaluation
	Maïzena	50	2 c.s	absorbante	☺☺
	Farine de riz*	50	2 c.s	absorbante	☺☺
	Huiles essentielles* Pamplemousse, lavande, géranium		Max. 5 gtes	Parfum, cheveux gras	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Mélanger les deux poudres avec un petit fouet par exemple
2. Ajouter les huiles essentielles gtes par goutte et bien mélanger pour éviter qu'elles fassent des agglomérats. Le mieux est d'écraser avec un mortier ou le dos d'une cuillère éventuellement
3. Mettre dans un pot et appliquer sur les racines avec une houppette, frotter/masser un peu, attendre quelques minutes ou laisser la nuit puis bien brosser
4. De la maïzena toute simple fait aussi très bien l'affaire bien sûr !

Shampooing sec en spray

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	200 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Eau distillée		100 ml	Solvant neutre	☺☺☺
	Vodka		30ml (2c.s)	Séchage rapide, conservation	☺
	Maïzena		2 c.s	absorbante	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Verser l'eau dans un flacon muni d'un embout spray
3. Ajouter la vodka
4. Ajouter la maïzena
5. Avant usage bien secouer pour remettre la maïzena en suspension (elle se dépose au fond entre deux utilisations)
6. Sprayer sur les racines
7. Masser un peu
8. Laisser sécher (éventuellement une nuit)
9. Bien brosser

Shampooing minute à l'argile

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	1 shampooing

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Argile blanche	-	1 c.s	Absorbante	☺☺☺
	Rhassoul	-	1 c.s	Absorbant, saponine	☺☺🌴
	Maïzena	-	2 c.s	Absorbante, douceur	☺☺☺
	Eau chaude / infusion (pas bouillante !)	-	~1 dl	Solvant neutre	☺☺☺
	Miel	-	1 c.c	Soin hydratant	☺☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Dans un bol doseur ou un shaker à salade mélanger les trois poudres
2. Vous pouvez dissoudre le miel dans un peu d'eau chaude avant de l'ajouter ou tout mettre directement dans le bol et bien mélanger
3. Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à avoir une pâte très fluide. Plus c'est fluide plus c'est facile à répartir. Si c'est trop fluide ça risque de ne pas bien rester sur les cheveux par contre.
4. Une fois que c'est bien homogène, allez vous doucher
5. Bien mouiller les cheveux puis appliquer avec la main (je vais prendre la produit avec ma main dans le bol) le cuir chevelu. Pas besoin d'en mettre sur les longueurs. Ce sont vos racines qui sont grasse et sales, les longueurs seront nettoyées en douceur quand l'argile ruissèlera dessus. Donc bien appliquer sur les temps, la frange, le sommet du crâne et laisser poser 2 minutes (on se savonne le corps pendant ce temps par exemple)
6. Ne frotter pas trop car l'argile est un peu abrasive et peut agresser un peu vos cheveux et votre cuir chevelu. Ajouter d'abord un peu d'eau puis massez. Le rhassoul apporte un peu de glissant mais ne mousse pas.
7. Rincez vos cheveux en massant bien
8. L'idéal et d'effectuer ensuite un rinçage au vinaigre ou au citron mais ce n'est pas nécessaire
9. Vous pouvez aussi verser tous les ingrédients dans un shaker puis bien secouer et utiliser le shaker pour verser sur vos cheveux, attention répartissez bien.
10. Si vous voulez faire une infusion (thym, ortie, etc.) laissez-là refroidir un peu avant de verser sur les poudres.

Shampooing à l'argile

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★ ★	★	★	125 g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Eau distillée	65	80 g	Solvant neutre	☺ ☺ ☺
	Miel	4	5 g	Hydratant	☺ ☺ ☺
	Gomme xanthane	-	0.1 g	Epaississant	☺
	Rhassoul	16	20 g	Absorbant, nettoyant	☺ ☺
	Argile blanche	10	12 g	Absorbant	☺ ☺ ☺
	Glycérine*	4	5 g	Hydratant	☺
	Huile à choix	0.4	1 g	Nourrissant	☺ ☺ ☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.6	0.75 g	Conservation	😐
	Huiles essentielles/fragrance*	-	4 gtes	Soin, odeur	☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Chauffer légèrement l'eau distillée et y dissoudre le miel
3. Ajouter la gomme xanthane en pluie en mélangeant bien avec un petit fouet, attendre quelques minutes pour la laisser gonfler
4. Pendant ce temps peser tous les autres ingrédients. Si vous n'avez pas de glycérine vous pouvez la remplacer par du miel (donc doubler la dose de miel). Si vous avez les cheveux secs choisissez une huile nourrissante et doublez la dose. Si vous avez les cheveux gras choisissez une huile sèche ou même n'en mettez pas.
5. Verser la phase l'eau sur les poudres et bien mélanger, ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une pâte assez fluide mais qui tient dans le creux de la main. Si vous avez mis trop d'eau, ajoutez de la gomme xanthane
6. Finalement il faut ajouter un conservateur. Si vous n'en mettez pas, conserver le produit au frais et utilisez-le dans les 2 semaines. J'ai eu une explosion du produit qui avait fermenté dans ma salle de bain… ce n'est pas rigolo à nettoyer ☺ Avec un conservateur bien dosé, pas de problème. Comme ce produit se rince la présence de conservateur est moins problématique pour la peau

Après-shampooing à l'avoine / nettoyant doux visage

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★★	★	★	Env. 100g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Eau distillée	-	250 mL	Solvant neutre	☺☺☺
	Flocons d'avoine	-	30 g	Soin	☺☺☺
	Jus de citron	-	2 c.c	Diminue le pH, anti-calcaire	☺☺☺
	Huile (ricin, caméline, …)	-	2.5 g	Nourrissante	☺☺☺
	Glycérine* (sinon eau)	-	2.5 gl	Hydratant, douceur	☺☺
	Protéine de riz/soie*	-	0.6g	Soin cheveux	☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.6	0.3 g	Conservation	😐
	HE/fragrance*	-	2-3 gtes	Odeur	☺ ⚠

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Mettre l'eau et les flocons dans une petite casserole et porter à ébullition
3. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes en mélangeant régulièrement
4. Récupérer le lait d'avoine au travers d'une passoire. Vous pouvez en utiliser une grossière puis une deuxième plus fine. Pour récupérer un maximum de lait/gel d'avoine utilisez une cuillère pour gratter le fond de la passoir et presser les flocons
5. Vous devriez récupérer environ 90g de lait d'avoine. Si vous en avez beaucoup plus ou beaucoup moins adaptez les quantités des autres ingrédients en faisant une règle de trois.
6. Ajouter le jus de citron et l'huile et bien mélanger
7. Ajouter éventuellement des actifs de soin des cheveux et un conservateur. Vous pouvez parfumer votre produit si vous le souhaitez
8. Mettez dans un flacon. Si possible un flacon poussoir ou airless
9. Sans conservateur le produit se conserve environ 1-2 semaines au frigo dans un emballage hermétique
10. Avec un conservateur il se conserve 3 mois en dehors du frigo. Mais attention la salle de bain est un lieu humide propice aux champignons etc. Je conseille quand même de la garder au frigo.
11. Après-shampooing : appliquer sur les longueurs, laisser poser quelques minutes puis bien rincer à l'eau pas trop chaude. Un rinçage au vinaigre ou au citron pour terminer sera idéal mais pas nécessaire.
12. Nettoyant visage : mouiller votre visage, appliquer le gel d'avoine en massant votre peau puis rincer à l'eau fraiche ou tiède.

Gommage au café (visage et corps)

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
5 minutes	★	★	★	70g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	Quantité	Propriétés	Evaluation
	Café moulu		30g	Exfoliant	☺☺
	Huile de votre choix		40-50g	Nourrissant, émollient	☺☺☺
	Vitamine E*		3 gtes	antioxydant	☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Mettez le café moulu dans un pot
2. Recouvrez-le de l'huile de votre choix (pépin de raisin, tournesol, jojoba pour le visage ou olive pour le corps par exemple)
3. Ajouter éventuellement de la vitamine E
4. Fermer le pot
5. Appliquer sur la peau légèrement humide en faisant de petits cercles.
6. Laisser poser quelques minutes
7. Bien rincer à l'eau
8. A faire plutôt le soir car vous sentirez un peu le café après

Lotion tonique au thé vert

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	100 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	%vol	quantité	Propriétés	Evaluation
	Thé vert	-	1 sachet	Antioxydant, éclat du teint, astringent	☺☺
	Eau bouillie (distillée)	75%	75 ml	Solvant neutre	☺☺☺
	Vodka / vinaigre de cidre	20%	20 ml	Astringent, purifiant, conservateur	☺☺
	Glycérine* (sinon eau)	5%	5 ml	Hydratant, douceur	☺☺
	Urée*	-	1g	Hydratant, conservation	☺
	Bactipur*	-	3 gtes	Antibactérien, purifiant	☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.6	0.6 g	Conservation	😐

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire bouillir l'eau et attendre qu'elle refroidisse un tout petit peu
3. Verser sur le sachet de thé vert laisser infuser jusqu'à refroidissement
4. Pendant ce temps mettre les autres ingrédients dans un flacon désinfecté
5. Vous pouvez mettre de la vodka ou du vinaigre de cidre ou un peu des deux
6. Ajoutez l'infusion refroidie
7. Compléter avec de l'eau si nécessaire (évaporation)
8. Bien secouer
9. Se garde 1 mois au frigo sans conservateur
10. Se garde 3 mois en dehors du frigo avec conservateur

Lotion cheveux gras

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	100 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	%vol	quantité	Propriétés	Evaluation
	Thym frais (ou séché)	-	~2 c.s	Soin cheveux gras	☺☺☺
	Menthe fraiche (sachet)	-	1 branche (1 sachet)	Apaisant, fraicheur	☺☺☺
	Eau bouillie (distillée)	95	95 ml	Solvant neutre	☺☺☺
	Vinaigre de cidre	2.5	2.5 ml	Régulateur de pH, purifiant, cheveux brillants	☺☺☺
	Glycérine* (sinon eau)	2.5	2.5 ml	Hydratant, douceur	☺☺
	HE lavande	-	1 gte	Soin cheveux gras	☺ ⚠
	HE Géranium	-	1 gte	Soin cheveux gras	☺ ⚠
	HE pamplemousse	-	3 gtes	Soin cheveux gras	☺ ⚠
	Alcool benzylique/cosgard	0.6	0.6 g	Conservation	😐

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire infuser les herbes jusqu'à refroidissement
3. Pendant ce temps mettez tous les autres ingrédients dans un flacon désinfecté
4. Verser l'infusion
5. Compléter avec de l'eau si nécessaire (évaporation)
6. Se garde 1 mois ou deux au frigo sans conservateur
7. Se garde 3 mois en dehors du frigo avec conservateur
8. BIEN SECOUER AVANT USAGE POUR DISPERSER LES HUILES ESSENTIELLES !
9. Je t'utilise aussi comme tonique visage et ça va très bien ☺

Lotion cheveux secs

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
10 minutes	★	★	★	100 ml

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Infusion de camomille	95%	95 ml (g)	Apaisant, reflets dorés	☺☺☺
	Huile (ricin, caméline, …)	2.5%	2.5 - 5g	Nourrissante	☺☺☺
	Glycérine* (sinon eau)	2.5%	2.5 g	Hydratant, douceur	☺☺
	Protéine de riz/soie*	-	0.6g	Soin cheveux	☺
	Alcool benzylique/cosgard	0.6%	0.6 g	Conservation	😐
	HE/fragrance*	-	2-3 gtes	Odeur	☺ ⚠

* Facultatif

Marche à suivre :

1. **Bien désinfecter le matériel et vos mains**
2. Faire infuser la camomille jusqu'à refroidissement
3. Pendant ce temps mettez tous les autres ingrédients dans un flacon désinfecté
4. Verser l'infusion
5. Compléter avec de l'eau si nécessaire (évaporation)
6. Se garde 1 mois ou deux au frigo sans conservateur
7. Se garde 3 mois en dehors du frigo avec conservateur
8. BIEN SECOUER AVANT USAGE POUR MELANGER L'HUILE ET L'EAU !

Poudre de teint matifiante

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★	★	★ ★	15g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Argile rouge	8	1.2 g	Absorbante, matifiante, peaux sensibles, bonne mine	☺☺☺
	Argile jaune	8	1.2 g	Absorbante, matifiante, peaux sensibles, bonne mine	☺☺☺
	Maïzena / Farine de riz	70	11 g	Matifiante	☺☺☺
	Oxyde de zinc*	11	1.8 g	Purifiant	☺
	Talc*	3	0.5 g	Tenue	☺☺
	Huile sèche*	-	3-5 gtes	Nourrissante	☺☺☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Peser toutes les poudres dans un mortier, mélanger au fouet puis bien écraser au pilon pour homogénéiser la teinte
2. Tester la couleur sur votre peau
3. Ajouter si nécessaire petit à petit un peu d'ocre rouge ou jaune ou un peu de poudre de châtaigner ou autre pigment jusqu'à obtenir la couleur souhaitée
4. Bien pilonner entre chaque ajout
5. Vous pouvez ajouter quelques gtes d'huile si vous avez la peau sèche et peur que la poudre soit trop asséchante
6. Mettre la poudre dans un petit bocal et l'appliquer avec un pinceau

Cire à épiler

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
45 minutes	★ ★	★	★	400g

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
	Sucre blanc	70	280 g	Colle	☺ ☺ ☺
	Eau	15	60 g	Solvant neutre	☺ ☺ ☺
	Jus de citron	10	40 g	Consistance	☺ ☺ ☺
	Miel	5	20 g	Apaisant, hydratant	☺ ☺ ☺

* Facultatif

Marche à suivre :

1. Mettre tous les ingrédients sauf le miel dans une petite casserole et porter à ébullition en mélangeant de temps en temps
2. Réduire le feu de moitié environ et laisser frémir sans mélanger
3. Placer un thermomètre de cuisine dans le sirop et couper le feu lorsque la température atteint 130°C. Ne pas dépasser 135°C
4. Ajouter le miel et bien mélanger
5. Mettre en pot et laisser refroidir
6. Pour utiliser la cire : la réchauffer au microonde à puissance minimale env. 1min30 (au bain-marie). Elle doit être à environ 45°C. Bien mélanger pour avoir la même température partout. J'utilise une spatule à raclette en bois pour mélanger et appliquer la cire. Appliquer une fine couche de cire sur la peau et recouvrir d'une bande de non-tissé (achetée en pharmacie ou supermarché) réutilisable. Bien lisser dans le sens des poils puis tirer d'un coup sec dans le sens opposé des poils en maintenant la peau avec l'autre main. La bande peut être réutilisée quelques fois sans remettre de cire. Puis changez de bande et remettez de la cire. J'épile mes jambes et mes aisselle avec, cela va très bien. Si les aisselles sont un peu humides il est préférable de mettre un peu de talc ou de maïzena avant d'appliquer la cire.

Fard à paupière couvrant

Durée	Difficulté	Ingrédients	Matériel	Quantité
30 minutes	★★★	★★	★★	5 fards de 1g

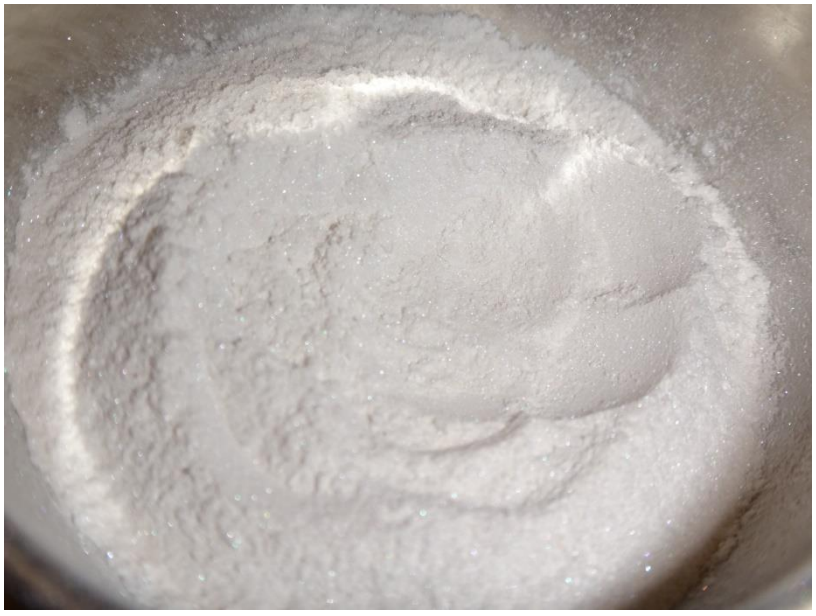
Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
A	Dioxyde de titane		2 g	Pigment blanc, couvrance	☺[1]
A	Talc		1.5 g	Adhérence, tenue	☺
A	Stéarate de magnésium*		0.5 g	Tenue, couvrance	☺☺
A	Maïzena		0.5 g	Douceur	☺☺☺
A	Mica blanc brillant		0.5 g	Brillance, lumière	☺
B	Mica coloré		5 x 1 g	Apaisant, hydratant	☺
B	Karité fondu		5 x 1 goutte	Consistance, hydratation	☺☺
B	Huile de tournesol		5 x 3 gouttes	Consistance, hydratation	☺☺☺
B	Alcool Aro 70%		5 x 4 gouttes	Compactage	☺

* Peut être remplacé par de la magnésie pour le sport

[1] Ne pas respirer les poussières

Marche à suivre :

1. Dans un mortier peser tous les ingrédients de la phase A. Eviter au maximum de générer de la poussière. Vous pouvez porter un masque anti-poussière pour éviter tout danger (le dioxyde de titane ne devrait pas être respiré)
2. Puis bien homogénéiser les poudres au pilon
3. Vous avez maintenant votre base que vous allez utiliser pour faire 5 fards



4. Pour chaque fard vous avez besoin :
    - 0.5g de base
    - 0.5g de mica coloré prévus pour la cosmétique
    - 1 goute de beurre de karité fondu
    - 3 goutes d'huile de tournesol
    - 4 goutes d'alcool Aro à 70%
5. le mieux et de bien mélanger la base et le mica au petit fouet
6. Puis ajouter les gouttes de karité, tournesol et alcool (ne pas mettre plus sinon la consistance est moins bien comme sur le fard brun du milieu)
7. Ensuite bien mélanger avec une petite spatule métallique ou une cuillère
8. Finalement écraser doucement et brièvement au pilon pour ne pas casser les micas
9. Ensuite il faut compacter le fard dans un godet. Le mieux est de verser la poudre en 3x et de bien compacter entre deux avec l'emporte-pièce et en appuyant avec les doigts

Fard à paupière lumineux

Phase/ ordre	Ingrédient	%	quantité	Propriétés	Evaluation
A	Oxyde de zinc		2 g	Pigment blanc, couvrance	☺[1]
A	Talc		1.5 g	Adhérence, tenue	☺
A	Stéarate de magnésium*		0.5 g	Tenue, couvrance	☺ ☺
A	Maïzena		0.5 g	Douceur	☺ ☺ ☺
A	Mica blanc brillant		0.5 g	Brillance, lumière	☺
B	Mica coloré		5 x 1 g	Apaisant, hydratant	☺
B	Karité fondu		5 x 1 goutte	Consistance, hydratation	☺ ☺
B	Huile de tournesol		5 x 3 gouttes	Consistance, hydratation	☺ ☺ ☺
B	Alcool Aro 70%		5 x 4 gouttes	Compactage	☺

* Peut être remplacé par de la magnésie pour le sport

Marche à suivre :

La marche à suivre est la même que pour la recette précédente. La seule différence est l'utilisation de l'oxyde de zinc, moins couvrant, à la place du dioxyde de titane. On obtient ainsi un fard un peu plus foncé. Sur la photo ci-dessous les deux fards bleus ont été faits avec le même mica. Celui tout à droite avec cette base et celui du milieu avec celle au dioxyde de titane. On voit bien la différence de couleur. Ainsi cette base permet d'obtenir des couleurs plus profondes et l'autre des couleurs plus claires. Les fards faits avec chacune des bases tiennent très bien surtout si om met la crème simple à la lécithine avant.

Mascara

Phase/ ordre	Ingrédient	%	Quantité	Propriétés	Evaluation
A	Eau bouillie		5 mL	Solvant	☺☺☺
A	Argile blanche		0.2-0.3g	Volume	☺☺☺
A	Sucre glace		2g	Volume, filmogène	☺☺☺
A	Gomme xanthane		1 pointe	Filmogène, consistance	☺
B	Cire candelilla		0.45g	Filmogène, épaississant	☺☺
B	Huile ricin/tournesol		3g	Nourrissant	☺☺☺
B	Gélisucre		1.2g	Emulsifiant	☺
B	Pigments (terre noire, charbon, micas)		2g	Colorant	☺☺☺
C	Alcool à 70%		3g	Conservateur, solvant	☺☺
C	Cosgard		0.12g (3gtes)	Conservateur	😐
C	Vitamine E		2 gtes	Antioxydant	☺☺

Marche à suivre :

1. Avant de commencer : peser et noter le poids du bol de la phase B
2. Mélanger l'eau, l'argile et le sucre glace
3. Saupoudrer une pointe de spatule de gomme xanthane et bien mélanger pour obtenir un gel
4. Dans un autre bol mettre la cire, l'huile, le gélisucre et les pigments
5. Mettre les deux bols au bain-marie (70°C) pour faire fondre la cire
6. Une fois la cire fondue, verser la phase A (aqueuse) dans la phase B (huileuse) en fouettant bien
7. Ajouter les ingrédients de la phase C et bien mélanger.
8. L'alcool fait un peu figer votre mascara, pas de panique ! Fouettez énergiquement !
9. Vérifier que vous avez 16 grammes (poids du bol avec contenu – poids du bol vide), sinon ajouter de l'alcool jusqu'à 16 gramme
10. Mettre dans un petit sac plastique et couper la pointe. Mettre la pointe dans le tube à mascara et pousser sur la masse pour la faire entrer
11. Mettre deux couches sur les cils si nécessaire

Où trouver des ingrédients à Lausanne

- La Brouette, Av. Echallens 79, Lausanne
- Bio C Bon, Boulevard de Grancy 8, Lausanne
- Droguerie sous la gare : Droguerie du Boulevard, Avenue William-Fraisse 1
- Magasin bio le Topinambour, Avenue William-Fraisse 9
- Magasin bio ARTeBIO, Avenue de Riant-Mont 2
- Pharmacie droguerie Amavita de la Palud
- Pharmacie Gamma à la Riponne
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

Où trouver des ingrédients à Fribourg

- Atout Vrac, Grand-Rue 10 Fribourg
- Aromacos, Neyruz
- Pharmacie Pharmacie Thiémard, bd de Pérolles 6, Tél: 026 321 50 00
- Pharmacie Plus Dr a Marca, Avenue de la Gare 4, Tél: 026 347 27 27
- Magasin bio Le Petit Paradis, Place du Petit-Paradis 24, Tél: 026 323 32 80
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

Fournisseurs web

- Aromacos (Suisse) : www.aromacos.ch
- Instants nature : http://instants-nature.ch/boutique/
- Cosmaking (Suisse) : www.cosmaking.ch
  Parrainage : a.scherz@formaline.ch
- Creation Cosmethic : www.creationcosmethic.com
- Louve-Papillon (Suisse) : www.cosmetiquesnaturels.ch
- La folie des senteurs (France, fragrances synthétiques, micas) : www.lafoliedessenteurs.com/
- Aroma-zone (France) : www.aroma-zone.com
  Parrainage : al22rz@gmail.com
- Green-shop : www.green-shop.ch/fr/6-cosmetique-bio-naturelle