



GUIDE DE RECETTES SIMPLES ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES

UN MOMENT À VOUS

Je fabrique mes  
produits de  
beauté et  
d'entretien



## AVANT PROPOS

Les recettes de ce livret permettent de produire moins de déchets. En effet en réalisant soit même ses produits ménagers et d'hygiène, on utilise moins d'emballages. On préserve ainsi la planète en même temps que sa santé.

Les ingrédients utilisés peuvent se trouver en grande surface ou en épicerie spécialisée, dans des contenants recyclables ou encore mieux en vrac.



ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE J'OPTÉ POUR LE FAIT MAISON !

## AVANT DE COMMENCER



Les recettes sont données à titre informatif. Vous pouvez vous amuser à créer vos propres recettes en fonction de vos goûts, de vos envies et de vos besoins.

N'hésitez pas non plus à faire un tour sur internet. On y trouve de nombreuses idées pour des masques faciles, des gommages et de nombreux autres produits.

**Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et à limiter chez les enfants de moins de 3 ans pour éviter toutes allergies.**

Attention les produits beauté faits maison n'ont pas la même durée de conservation que ceux du commerce. En effet, il ne contiennent pas de conservateurs. Il est néanmoins possible de prolonger leur durée de vie de manière naturelle et cela en fonction du produit que vous réalisez grâce à :

- L'huile essentielle de romarin (5 à 10% de la quantité totale de produit réalisé)
- la vitamine E (vendue sans ordonnance en pharmacie) pour les produits contenant des huiles (3 gouttes pour 100ml de produit)
- L'extrait de pépin de pamplemousse (ajoutez moins de 1% de la quantité totale de produit réalisé)
- l'extrait de propolis liquide
- le citron ou l'acide citrique (quantité variable selon la recette)



L'IDÉAL RESTE DE FAIRE DES PRÉPARATIONS BEAUTÉ EN PETITES QUANTITÉS ET DE LES CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR

## LES ESSENTIELS À LA MAISON

Certains produits sont les indispensables pour les préparations "maison". Souvent utilisés au sein de nos cuisines, on oublie parfois que les usages sont multiples et leurs propriétés surprenantes !

### Le vinaigre blanc

C'est LE produit miracle ! Pur ou dilué, il vous en coûtera moins d'un euro le litre et vous pourrez faire des merveilles grâce à ses propriétés anticalcaire et nettoyantes. Il entre dans la composition de nombreux produits ménagers maison et son efficacité n'est plus à prouver !

### Le bicarbonate de soude

Utilisé en cuisine, il peut devenir indispensable dans la maison. Ses propriétés assainissantes, anticalcaires, détachantes, et sa capacité à neutraliser les odeurs en font un allié des préparations ménagères mais aussi cosmétiques

### Les huiles essentielles

Offrant un large panel de propriétés (antibactérienne, apaisante...) et de parfums, il faut les utiliser avec parcimonie pour bénéficier de leurs bienfaits. Très concentrées, elles peuvent produire des réactions allergiques et photosensibilisantes. Elles sont d'ailleurs à éviter chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

### Les huiles végétales

Très nombreuses (quelques exemples dans le tableau suivant), elles ont différentes propriétés. Il faut donc apprendre à les connaître pour choisir celle(s) qui sera (ont) le plus adapté(es) à nos besoins. Vous pourrez les trouver en grande surface ou en magasin spécialisé. Pensez à les garder à l'abri de la lumière pour mieux conserver leurs qualités.

# LES HUILES

Huiles	Propriétés	Peau	Cheveux
Abricot	Riche en sels minéraux et en vitamine A, elle aide à garder la peau douce. Parfaite pour les peaux fatiguées, ternes, flétries, et sans éclat .	Sensibles, matures, délicates, irritées, normales, grasses	Tonifie, revitalise, nourrit pour redonner de l'éclat. Prévient la chute des cheveux.
Amande douce	Riche en vitamine A et E, Propriétés adoucissantes, nourrissantes, apaisantes et tonifiantes. <u>A éviter pour les personnes allergiques aux noix même en usage externe.</u>	Sèches, irritées, normales, sensibles, matures	Idéale pour les cheveux secs, nourrit, renforce et adoucit.
Argan	Riche en acides gras essentiels et vitamine E. Parfaite pour nourrir la peau et éviter le dessèchement. Anti acné, anti-psoriasis, anti-rougeurs, anti-vieillesse et antichute de cheveux. Renforce les ongles cassants.	Sèche, irritées, normales, sensibles	Prévent la chute des cheveux et contribue à sa brillance.
Avocat	Riche en protéines et en vitamines A,B,C, D, E, H, K et PP. Propriétés assouplissantes, hydratantes, protectrices et régénératrices.	Matures, sèches, normales	Fortifie la chevelure en lui donnant éclat et brillance. Prévient le chute des cheveux.
Coco ou Coprah	Elimine les cellules mortes de la peau. Hydrate et assouplit les zones les plus sèches et sensibles du corps.	Normales, sèches, fragiles, irritées, sensibles	Protège et épaisit, tonifie et rend brillants les cheveux.

# LES HUILES

Huiles	Propriétés	Peau	Cheveux
Germe de blé	Contient des vitamines A, B, C et E. Préviens la formation des rides. Raffermissante. A tuisier sur les zones "flasques". Nourrissantes pour les ongles cassants.	Matures, cèches, normales, grasses	Hydrate les cheveux
Olive	Riche en vitamines A, D, E et K, adoucit la peau, assouplie les muscles en massage. Donne de l'élasticité à la peau, protège contre les agressions du froid et atténue les rides. Excellente pour les ongles cassants.	Matures, sèches, délicates, normales, irritées	Idéale pour les cheveux secs et fragiles
Pépin de raisin	Convient à tous types de peaux, surtout aux peaux grasses. Pénètre rapidement dans la peau et ne laisse aucun film gras.	Matures, sèches, normales, irritées, grasses	Elle répare les cheveux secs, cassants et abîmés.
Tournesol	Effets adoucissants et hydratants sur la peau. <u>A éviter pour les personnes allergiques aux noix</u>	Normales, sèches, irritées, fragiles, délicates	Très nourrissante pour les cheveux secs. La fibre capillaire s'en trouve renforcée.

CHOISISSEZ VOS HUILES EN FONCTION DE LEURS PROPRIÉTÉS ET DE VOS BESOINS

# Démaquillant douceur

50g de phase aqueuse (= hydrolat(s) de votre choix en fonction de vos besoins, ex : eau florale de rose, d'hamamélis ou de bleuet)

50g de phase huileuse (= huile végétale de votre choix, se référer au tableau page précédente)

3 gouttes de vitamine E

Dans un flacon propre de 100ml, versez 50g d'huile végétale et 50g d'hydrolat en vous aidant d'un mini-entonnoir.

Agitez, c'est déjà prêt !

Ce démaquillant biphasé maison se conserve à température ambiante pendant 3 mois.



# Crème nourrissante

5g de cire d'abeille (ou de soja pour une version végane)

30 g d'huile végétale (par ex. de l'huile de pépin de raisin, de l'huile de calendula...)

Faire fondre la cire d'abeille dans l'huile végétale au bain-marie jusqu'à dissolution complète de la cire. Verser doucement dans le pot en verre. Laisser reposer afin que la préparation durcisse.

Appliquer une petite noisette de crème à l'aide de votre doigt sur les zones sèches ou abîmées (corps, mains, visage). Masser délicatement.



PRÉCAUTION D'EMPLOI : TESTER SUR UNE PETITE ZONE DE VOTRE PEAU, VÉRIFIER QU'IL N'Y A AUCUNE RÉACTION.



# Baume à lèvres

6,5g de beurre végétal au choix (ex : cacao ou karité). Corps gras très nourrissants pour réparer les lèvres gercées ou sèches.

2g d'huile végétale au choix (ex : amande douce ou coco). Riche en lipide, les huiles végétales nourrissent la peau des lèvres.

1,5g de cire au choix. Emollient, c'est un agent de consistance qui permet de solidifier le baume.

1 goutte de vitamine E. Conservateur naturel et antioxydant, c'est un actif reconnu pour le soin des lèvres.

Versez dans un bol tous les ingrédients de la recette sauf la vitamine E

Placez le bol au bain-marie jusqu'à ce que la préparation soit totalement liquide. Retirez le bol du bain-marie, ajoutez la vitamine et mélangez.

Transférez la préparation dans le stick vide ou un tout petit pot. Attention, la préparation se solidifie rapidement.

Laissez solidifier le baume à lèvre au réfrigérateur pendant 2h. C'est déjà prêt !



CE BAUME À LÈVRES SE CONSERVE À TEMPÉRATURE AMBIANTE, À L'ABRI DE LA CHALEUR ET DE LA LUMIÈRE ENVIRON 6 MOIS.

# Crème de nuit

1 cuillère à soupe de miel (de préférence de tilleul)

1 cuillère à café de fécule de pomme de terre

1 cuillère à soupe de glycérine végétale

1 cuillère à soupe d'eau de rose

Mélanger bien tous les ingrédients dans un petit récipient propre et sec.

Conserver au frigo au maximum une semaine

S'applique le soir au coucher en petite quantité



CONSERVÉE AU FRIGO CETTE CRÉME RAFRAICHIT ET HYDRATE VOTRE  
PEAU

# Gommage au café

C'est une préparation qui se réalise juste avant utilisation.

Vous devrez néanmoins disposer de marc de café que vous aurez pu récupérer dans votre cafetière. Pour cela il est indispensable que le marc de café soit frais du jour ou bien séché pour éviter qu'il ne contienne des moisissures.

Mélangez une cuillère à café bombée de marc de café avec une cuillère à café rase de miel et une cuillère à café rase également d'huile végétale (ex : abricot, d'amande douce ou autre)

Massez de façon circulaire et rincez à l'eau tiède.

NB : Dans les canalisations, le marc de café utilisé en quantité raisonnable, a une action purifiante et exfoliante. C'est aussi un excellent moyen pour se débarrasser des mauvaises odeurs .



# Pierre blanche

3 C à soupe de bicarbonate de soude

6 C à soupe de blanc de Meudon

3 C à soupe de liquide vaisselle ou savon noir

Directement dans la boîte, mélanger les poudres, ajouter le liquide vaisselle ou savon noir, former une pâte épaisse et laisser sécher ouvert plusieurs jours.

Utilisation : Mouiller l'éponge. La frotter sur la pierre pour bien l'imprégner. Nettoyer la surface. Rincer abondamment (afin d'éviter les traces blanches). Essuyer avec un chiffon propre.

Exemples d'utilisation :

En intérieur : plan de travail, casseroles au fond brûlé, plat très sale, porte de four encrassée, plaque de cuisson, éviers, lavabo, semelle de fer à épaver. Pour redonner de la brillance aux métaux

En extérieur : mobilier de jardin en PVC, outils, jantes de voiture, chromes de moto, semelle de basket.



RECETTES ENTRETIEN

# Bombe nettoyante toilette

250g d'acide citrique.

250g de bicarbonate de soude.

125g de fécule de maïs (facultatif mais permet de mieux tenir le mélange)

1 spray avec de l'eau.

un moule en silicone ou un bac à glaçons (pour des formats type "pastille")

Mélangez les poudres ensemble dans un grand saladier.

Ajoutez un spray d'eau et mélangez énergiquement avec un fouetafin de produire le moins de mousse possible. ATTENTION à l'ajout d'eau, Il faut y aller très doucement! Répétez l'opération jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Mettre en moules et appuyez fortement pour amalgamer le tout.



Les portions individuelles vont encore gonfler un peu, c'est normal.

Laissez sécher 48h avant utilisation puis démoulez..

A conserver dans un récipient hermétique.

S'utilise dans les toilettes environ une fois par semaine. Mettre dans la cuvette et laisser agir avant de mettre un coup de brosse pour retrouver des toilettes étincellantes!



SIMPLE ET EFFICACE

# Lessive au lierre

Cueillir 75g de feuilles de lierre grimpant. L'idéal est de les cueillir dans les bois, suffisamment loin des routes, pour éviter la pollution.

Rincer les feuilles ramassées à l'eau claire, pour enlever les petites saletés qui pourraient se trouver dessus.

Couper les feuilles en petits bouts, ou les froisser, pour libérer la saponine qu'elles contiennent.

Mettre les feuilles dans une casserole et recouvrir d'un litre et demi d'eau (en général on utilise 50g de feuilles par litre d'eau ).

Faire bouillir le tout pendant 15mn avec un couvercle, puis éteindre le feu et laisser infuser une nuit

Filtrer et mettre en bouteille le lendemain.

Voilà votre lessive est prête!

Elle se conserve environ 2 à 3 semaines, dans un endroit frais.

Cette recette peut être "boostée" avec :

- 1 à 2 cuillère(s) à soupe de bicarbonate de soude dans le tambour si votre linge est très sale.
- ou 1 à 2 cuillère(s) à soupe de percarbonate de soude dans le tambour au milieu des vêtements pour la blancheur.
- 5cl de vinaigre blanc dans le compartiment « assouplissant » pour adoucir le linge (l'odeur du vinaigre disparaît au séchage).



# Nettoyant multisurfaces

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude  
1,5L d'eau chaude  
1 verre de vinaigre blanc  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
5 gouttes d'huiles essentielles de citron

Réaliser la préparation dans un saladier avant de remplir un pulvérisateur. La réaction avec le bicarbonate peut mousser, il faut donc attendre la fin de la réaction avant de mettre en bouteille et ne pas remplir jusqu'en haut

Permet de nettoyer, éviers, robinetteries, salles de bain, toilettes, surfaces carrelées, stratifiées ou mélaminées ainsi que bouilloires et carafes en laissant un parfum frais!



# Liquide vaisselle

Ingrédients :

70 cl d'eau, 1 cuillère à café de savon noir, 1 cuillère à soupe de cristaux de soude, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle (facultatif).

1. Commencez par diluer le savon noir dans 20 cl d'eau que vous verserez dans un récipient.

2. Ajoutez ensuite les cristaux et le bicarbonate de soude, l'huile essentielle, puis les 50 cl d'eau restants. Bien mélanger le tout

Il s'utilise comme du produit vaisselle classique et est très efficace.

Si le produit fige un peu, n'hésitez pas à le mélanger avant utilisation

