

Mercredi 24 janvier 2024 à Lalevade : 1^{ER} atelier du Défi Familles à Biodiversité Positive avec le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Animatrice : Bernadette Giauffret de l'association "La rose et l'hellébore".

"Fabriquons nos produits cosmétiques au naturel et apprendre à prendre soin de soi en hiver"

Quelques précautions à prendre pour vos fabrications :

Respect de l'hygiène : stérilisation si nécessaire, avoir un matériel dédié aux préparations.

Préparer son matériel à l'avance.

Bien connaître les produits que l'on utilise, **respecter les doses indiquées**, car l'usage inapproprié de certains ingrédients pourrait s'avérer dangereux (ex : huiles essentielles).

Suivre les recettes dans l'ordre.

Conserver les produits à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Bien étiqueter vos pots (composition, date de fabrication).

Préparer de petites quantités permet une conservation efficace.

Les huiles essentielles (HE) : elles sont utiles pour leurs propriétés intrinsèques, agissent en profondeur sur les structures cutanées, les capillaires sanguins et les tissus de soutien. Elles ont un rôle conservateur, antimicrobien. Il faut les choisir en fonction de son type de peau et de l'odeur recherchée. Elles ne **doivent pas être utilisées pures**, mais toujours en mélange. Utiliser de l'huile pour les diluer. Captées par les sens olfactifs, elles peuvent agir sur le psychisme et certaines procurent une réelle sensation de bien-être.

Attention : Toujours utiliser les HE avec précautions. Vérifier qu'elles ne sont pas dermocaustiques. Vérifier la tolérance avant de les utiliser. Tester vos préparations dans le pli du coude, avant de les utiliser.

Ne pas utiliser d'huiles essentielles pour les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes.

Les tenir hors de portée des enfants. Dans une préparation pour le visage, la proportion d'HE **ne doit pas excéder au maximum 1% de la préparation.**

Quelques recettes à faire soi même

La recette du baume pour les lèvres (pour 30mg)

Les ingrédients

16 grammes de beurre de karité/ huile de coco

16 ml d'une huile précieuse (Rose musquée, avocat, argan, calendula)

2 grammes de cire d'abeilles

4 gouttes de glycérine végétale et 3 gouttes de Vitamine E

La méthode de préparation :

Mettre le beurre de karité, l'huile et la cire d'abeille au bain marie jusqu'à ce que tout soit liquide. Remuer, homogénéiser le mélange. Retirer du feu, ajouter la glycérine végétale, mélanger bien.

Puis ajouter l'HE, la vit E et couler dans les petits pots. Tu peux y ajouter **1 cuillère à soupe de savon noir** pour un léger pouvoir dégraissant (facultatif, mais intéressant).

La recette du baume calmant, nourrissant et protecteur

Les ingrédients :

50 ml de macérats huileux de plantes (calendula officinalis, camomille matricaire ou romaine...), plante en fonction des besoins de la peau.

5 g de cire d'abeille

5 gouttes de Vitamines E :

Facultatif : HE 5 gouttes de lavande angustifolia
HE 5 gouttes de camomille ou une autre HE en fonction des besoins de la peau

La méthode de préparation :

Faire chauffer au bain marie les macérats huileux avec la cire d'abeille tout en remuant. Une fois la cire fondue, retirer du feu. Ajouter HE et Vitamine E et bien mélanger. Mettre en pot.
Noter la composition, la date sur l'étiquette. Conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur (6 mois).

Les recettes de macérat huileux

Les macérats huileux sont obtenus par macération de plantes médicinales dans une huile végétale. Les principes actifs liposolubles des plantes médicinales se diffusent dans les huiles végétales.

Récolte :

On récolte selon les plantes, les feuilles et ou les fleurs ou les pétales. Récoltez vos plantes plusieurs jours à l'avance et faites les sécher 2 à 3 jours dans un endroit ventilé, sec, plutôt chaud, à l'abri de la lumière. Les plantes doivent avoir perdu une partie de leur eau, mais pas totalement desséchées. Au cours de vos préparations vous apprendrez à observer vos plantes et à mieux les connaître.

Préparation : Désinfectez le bocal dans lequel vous aurez choisi de mettre vos plantes que vous découvrirez d'huile (tournesol, olive...). Remplissez votre bocal en tassant légèrement les plantes. Exposez votre bocal 3 semaines au soleil, couvrir votre bocal de papier kraft (pas d'exposition directe à la lumière du soleil). Les plantes doivent rester immergées, pendant toute la période. Vérifier régulièrement la préparation. Entrer le bocal si pluie, froid... Filtrez soigneusement, il ne doit pas rester de plantes. Mettre, dans un flacon ajouter de la vitamine E (4 gouttes pour 100 ml), 0,1 à 0,2 % du produit total.

Conservation : A température ambiante (pas de chaleur excessive), à l'abri de la lumière. Étiquetez votre pot en stipulant la date de fabrication et la composition de votre huile.



ASSOCIATION LA ROSE ET L'HELLEBORE
07 600 VALS LES BAINS
Contact : 06 16 54 55 43 :
rose.hellebore07@gmail.com

L'association propose des sorties et des ateliers sur les thèmes :

- *des plantes comestibles et des vertus des plantes,*
- *la réalisation de produits ménagers écologiques.*
- *des Escapes Game en nature pour petits et grands*
- *des animations en milieu scolaire sur éduquer dehors et dans la forêt.*