

Samedi 25 novembre 2023 de 10h à 13h à St Pierreville : 1^{ème} atelier du Défi Familles à Biodiversité Positive avec le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche.

"Fabriquons nos produits cosmétiques au naturel"

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, mélangez 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).

La recette d'un exfoliant douceur

Les ingrédients :

- 1 Cc de crème d'avoine ou de flocons mixés
- 1 cc d'amande en poudre
- 1 Cc Vinaigre de cidre
- Eau florale jusqu'à consistance + 1 goutte d'HE de géranium

La méthode de préparation :

Mettre l'avoine, les amandes en poudre et le vinaigre pour obtenir une pâte fine, ajouter une goutte d'HE. Mélanger, appliquer. Vous pouvez prévoir cet exfoliant pour tout le corps en multipliant les doses par 4.

Les recettes de masques pour le visage

Ingrédients pour un masque revitalisant à l'huile d'argan :

- 1 banane en purée ou avocat
- 1 cuil à café d'huile d'argane
- 1 cuil à café de miel
- 1 goutte HE de petit grain bigaradier

Ingrédients pour un masque apaisant (2 options) :

- 1 cuil à soupe farine riz ou avoine,
- 1 cuil à café Argile blanche ou rose
- 1 cuil à café de miel
- 1 cuil à café d'huile d'amande douce

Mouiller avec de l'eau florale ou du thé vert jusqu'à consistance souhaitée
OU

- 1/2 fruits pêche/abricot/banane
- 1/2 cuil à café d'huile olive ou autre huile
- 1/2 cuil à café d'hydrolat, rose, camomille, lavande...
- 1/2 cuil à café d'argile blanche

Utilisation et conseils pour les masques

Appliquer et laisser reposer 10 minutes à 1/4 d'heure.

Rincer à l'eau tiède.

Certains masques resserrent les pores tandis que d'autres raffermissent les tissus fatigués et atténuent les rides. D'une manière générale, il régénère l'épiderme et éclaircit le teint. Ces traitements de beauté sont efficaces pour nettoyer profondément la peau et l'adoucir.

**Teint brouillé, visage grise mine ? Faites appel au masque pour redonner de l'éclat à votre peau.
Le masque peut être nourrissant, hydratant, régulateur... Tout est une question d'usage.
À vous de choisir celui qui correspond à vos besoins.**



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