

# Sommaire



Se lancer dans la cosmétique maison .....	6
Précautions .....	7
Cosmétique végétale .....	8
Les ingrédients .....	14
Recette de base : la base lavante .....	16

## COSMÉTIQUES POUR LE VISAGE

Soin contour des yeux .....	18
Sérum toutes peaux à l'aloë vera .....	20
Baume à lèvres .....	22
Masque apaisant .....	24
Crème bonne mine teintée .....	26
Soin du barbu .....	28
Soin après-rasage .....	30
Soin biphasé .....	32
Lait démaquillant .....	34
Élixir de nuit .....	36
Gommage tout doux .....	38

## COSMÉTIQUES POUR LE CORPS

Gommage corporel .....	40
Savon végétal .....	42
Crème de douche .....	44
Baume à tout faire .....	46
Déodorant crème .....	48
Crème réparatrice .....	50
Crème pour les mains .....	52
Cérat Galien végétal .....	54
Huile de massage relaxante .....	56
Douche 3 en 1 pour Monsieur .....	58
À la douche les lutins ! .....	60

## COSMÉTIQUES POUR LES CHEVEUX

Shampooing crème toutes chevelures .....	62
Shampooing solide .....	64
Shampooing pour les lutins .....	66
Après-shampooing cheveux normaux .....	68
Soin réparateur .....	70
Masque minute pour la pousse .....	72

# CRÈME BONNE MINE TEINTÉE

DIFFICULTÉ :   | CONSERVATION : 3 mois

Cette crème vous apportera une mine radieuse par sa richesse en ingrédients idéaux pour le teint, et par sa légère coloration.

## Ingrédients pour 30 g

Mélange d'oxydes 3 %	0,9 g
Colorants :	
Oxyde rose	
Oxyde brun clair	
Oxyde jaune	
Oxyde de zinc	
Eau déminéralisée 64,2 %	19,3 g
Glycérine végétale 5 %	1,5 g
Huile végétale de carotte 10 %	3 g
Huile végétale d'abricot 10 %	3 g
Olivem 6 %	1,8 g
Actif concentré	
Éclat et Lumière 1 %	0,3 g
Conservateur Cosgard 0,8 %	0,24 g

## Matériel

Petit bol en verre ou en inox  
Balance de précision  
Mini fouet  
Spatule

Contenant : privilégiez autant que possible un contenant de type « airless » afin de protéger au maximum votre cosmétique.

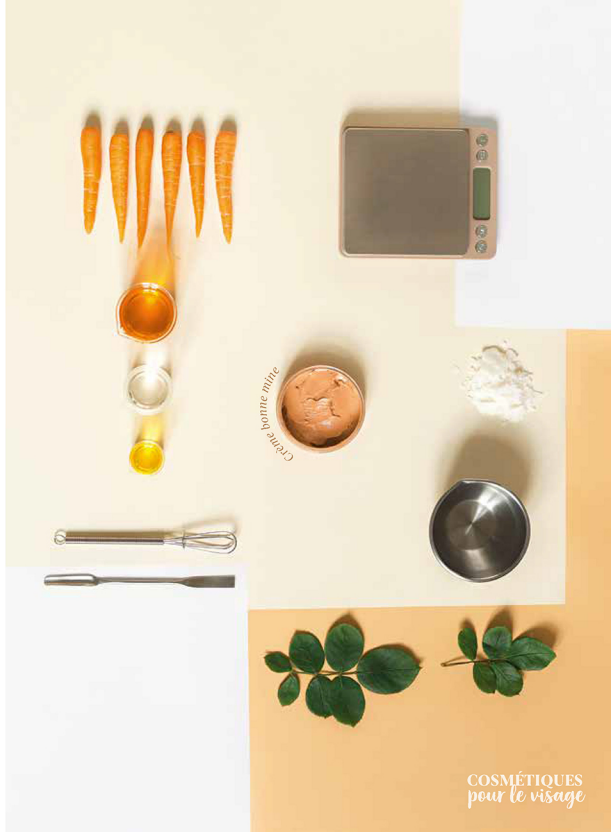
## Fabrication

Nettoyez soigneusement votre matériel et désinfectez-le.

Mélangez les différents oxydes jusqu'à obtenir une couleur proche de votre carnation. Ajoutez l'eau et la glycérine. Ajoutez ensuite les huiles végétales et l'Olivem. Placez au bain-marie. À fonte totale de l'Olivem, agitez avec votre mini-fouet. À froid, ajoutez votre actif, ainsi que le conservateur. Mélangez soigneusement.

## Utilisation

Appliquez le matin en remplacement de votre crème de jour !



# HUILE DE MASSAGE RELAXANTE

DIFFICULTÉ :  | CONSERVATION : 6 mois

Rien de tel qu'un bon massage pour se relaxer.

Le macérat d'arnica et les huiles essentielles permettent de détendre à la fois le corps et l'esprit.

## Ingrédients pour 50 g

Huile de macadamia 60 % .....	30 g
Macérat d'arnica 38 % .....	19 g
Huile essentielle de petit grain bigarade 1% .....	0,5 g <i>soit environ 14 gouttes</i>
Huile essentielle d'orange douce 1% .....	0,5 g <i>soit environ 14 gouttes</i>

## Matériel

Petit bol en verre ou en inox  
Balance de précision  
Mini fouet  
Spatule  
Contenant : bouteille

## Fabrication

Nettoyez soigneusement votre matériel et désinfectez-le.

À froid, mélangez votre huile de macadamia et le macérat d'arnica. Ajoutez les huiles essentielles. Mélangez.  
Mettez dans votre contenant.

## Utilisation

Faites chauffer l'huile dans vos mains et appliquez. Pratiquez un massage léger pour profiter au mieux de ce moment de détente.

