



+ de 40
recettes
person-
nalisables

↪ ingrédient

1 = 3

↪ cosmétiques

Vous allez adorer
le naturel !

ulmer



Hydrater

... AVEC DU GRAS !

Pollution, stress, fatigue, eau calcaire, cosmétique trop détergent ne sont que quelques facteurs parmi ceux qui agressent quotidiennement la peau : elle devient une passoire, laisse s'évaporer l'eau et est alors tiraillée par la soif !

Vous pensez la soulager avec de l'eau ?

Non, en réalité, c'est grâce au gras que vous allez la sauver.

LES CORPS GRAS ET AUTRES INGRÉDIENTS LIPOPHILES

Les corps gras soutiennent l'efficacité du ciment intercellulaire de nature lipidique et apportent des molécules réparatrices aux membranes cellulaires. Ils permettent d'éviter les pertes en eau de l'épiderme.

C'est l'effet anti-déshydratant d'un corps gras qui donne la qualité hydratante à votre crème : ainsi une crème dite « hydratante » n'apporte pas d'eau à la peau, mais empêche surtout celle de l'intérieur de s'échapper.

MÊME PAS PEUR !

On peut être réticent à l'idée d'associer « gras » et « peau » ! En effet, on visualise immédiatement un front luisant, un nez bardé de points noirs, un gros spot sur le menton... Or, on se trompe. Tous les types de peaux, même les peaux grasses, ont besoin de corps gras pour être correctement hydratés. Ils aident à la **régulation de sébum**. Il faut juste choisir les ingrédients qui conviennent à chacun.

L'association d'eau et de corps gras dans un produit cosmétique permet d'allier la sensation de confort et l'action anti-déshydratation de la peau.

L'EAU

L'eau est essentielle à la peau. C'est surtout celle **venant de l'intérieur** qui l'hydrate en s'accumulant dans le derme.

L'eau venant de l'extérieur ne peut pas pénétrer au cœur de la peau, mais peut apporter un léger confort en se mêlant aux cellules de la couche cornée.

L'EAU FLORALE, CE N'EST PAS QUE DE L'EAU !

En cosmétique naturelle, on n'utilise pas uniquement des molécules d'eau, mais aussi des actifs de plantes grâce aux hydrolats ou eaux florales, teintures-mères, etc.

HUILE VÉGÉTALE DE CHANVRE

À ASSOCIER AVEC



ASSOULISSANTE ♦ RÉGÉNÉRANTE ♦ ANTI-IRRITATIONS

INDICATIONS

- ♦ L'huile végétale de chanvre est l'une des huiles végétales les plus riches en acides gras essentiels (oméga 6, oméga 3) permettant de maintenir l'élasticité de la peau.
- ♦ Elle convient parfaitement aux peaux matures, mais aussi à toute peau temporairement fatiguée ou irritée.

EN PRATIQUE

Vous pouvez utiliser l'huile végétale de chanvre pour confectionner :

- des sérums antirides,
- des émulsions réparatrices pour peaux dévitalisées,
- des crèmes régénérantes et assouplissantes pour peaux sèches,
- des émulsions apaisantes pour peaux irritées,
- des huiles lissantes pour les cheveux indisciplinés.

LE PETIT + DU TOXICOLOGUE

Ne confondez pas l'huile végétale de chanvre avec une huile enrichie en cannabidiol... ou encore moins contenant du THC !

Purifier



Copeaux de savon d'Alep à au moins 25 % de baies de laurier



Huile essentielle de menthe bergamote



Huile végétale de sésame



Hydrolat de menthe poivrée



Poudre de graines de rose musquée

Hydrater



Huile essentielle de bois de rose

HUILE VÉGÉTALE DE CHANVRE

Réparer



Macérat huileux de calendula



Macérat huileux de rose de mai



Huile végétale d'avocat



Huile végétale de jojoba



Huile essentielle de ciste ladanifère



Huile végétale d'argan



Huile essentielle d'hélichryse italienne



Huile essentielle de géranium rosat



Huile végétale de rose musquée

Mousse lavante doucement exfoliante

Comment exfolier sa peau sans se faire mal ?
Avec cette mousse onctueuse enrichie en poudre végétale,
vous ferez peau douce sous votre douche !

PURIFIER ♦ CORPS ♦ PEAUX NORMALES

Préparation 20 min | Quantité 50 g | Texture savon | Conservation 1 semaine à température ambiante

10 gouttes
huile essentielle
de petit grain
bigaradier

7 g
copeaux de savon
de Marseille

2 g
huile végétale
de chanvre
+

1 g
poudre de noyaux
d'abricot

40 g
hydrolat
de fleurs d'oranger



- Réduire les copeaux de savon en poudre dans un moulin à café. Peser le savon dans le mortier.
- Tiédir l'hydrolat, en recouvrir la poudre de savon et laisser gonfler 10 minutes.
- Maintenir le mortier au creux d'une main et utiliser l'autre main pour homogénéiser en y faisant tourner le pilon.
- Quand l'appareil est devenu crémeux, ajouter la poudre de noyaux d'abricot et continuer à homogénéiser vigoureusement.
- Lorsque la préparation est bien mousseuse, ajouter l'huile végétale et l'huile essentielle.
- Verser la préparation dans un pot de 50 g, refermer et étiqueter.

APPLICATION *Utilisez cette mousse en une fois sous la douche pour un nettoyage efficace tout en protégeant votre peau !*

Sérum vivifiant nouvelle jeunesse

Que d'effets tonifiants pour ce sérum délicieusement parfumé !
Entre rose musquée, chanvre et hélichryse, vous offrez une nouvelle jeunesse
à votre peau grâce aux concentrés d'actifs antioxydants.

HYDRATER ♦ VISAGE ♦ PEAUX MATURES ET FATIGUÉES

Préparation 5 min | Quantité 12 g | Texture sérum | Conservation 3 mois à température ambiante





- Dans un flacon-pipette de 15 ml, verser les gouttes d'huile essentielle.
- Ajouter les huiles végétales et le macérat huileux à parts égales.
- Refermer le flacon et étiqueter.

APPLICATION *Utilisez le soir, sur une peau démaquillée, propre et humidifiée par une brume d'eau de source ou d'eau florale. Déposez 3 à 4 gouttes de la préparation sur le visage. Massez avec l'extrémité d'un doigt jusqu'à complète absorption par la peau.*

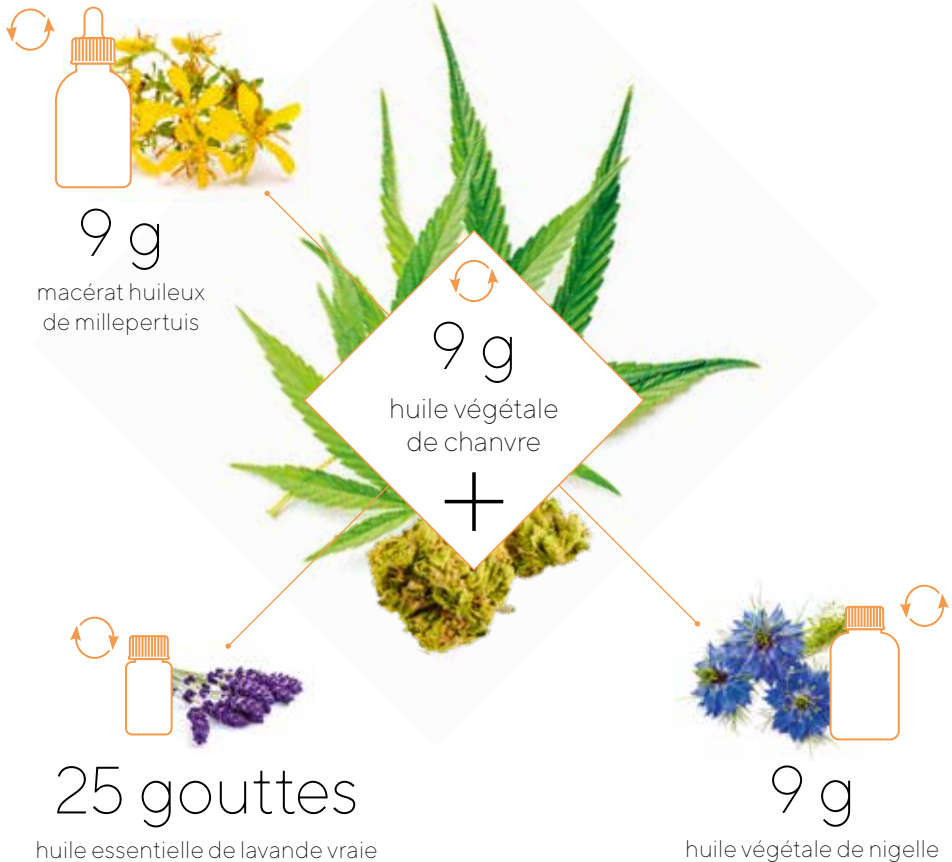
ATTENTION ► *N'en mettez pas davantage, c'est 100 % de principe actif !
Après 3 à 4 semaines d'utilisation, passez à un produit sans huile essentielle.*

Sérum réparateur post-épilation

Ce sérum anti-infectieux et anti-inflammatoire, appliqué immédiatement après un soin épilatoire, soulage et répare votre épiderme. Je le conseille aussi pour apaiser les piqûres d'insectes ou d'orties.

RÉPARER ♦ CORPS ♦ PEAUX IRRITÉES

Préparation 5 min | Quantité 28 g | Texture sérum | Conservation 3 mois à température ambiante





- Dans un flacon-pipette de 30 ml, verser les gouttes d'huile essentielle.
- Ajouter les huiles végétales et le macérat huileux à parts égales.
- Refermer le flacon et étiqueter la préparation.

APPLICATION *Déposez quelques gouttes de sérum sur la partie du corps venant d'être épilée. 2 à 3 gouttes sur la lèvre supérieure suffisent. Sur des surfaces plus importantes, comme les jambes, vaporisez en premier lieu un hydrolat anti-infectieux (thym à linalol, géranium rosat...) avant d'appliquer le sérum (une vingtaine de gouttes pour une 1/2 jambe). Massez jusqu'à complète absorption par la peau. Répétez cette opération 6 heures après.*

ATTENTION ► *N'ajoutez plus d'autres produits cosmétiques sur votre peau épilée, afin d'éviter les effets cocktails potentiellement toxiques !*

Voici un ouvrage de **cosméto DIY**, mais pas n'importe lequel !
 L'autrice vous propose des recettes **éco-responsables** élaborées à partir d'**ingrédients naturels**. Édith Petitet, docteur en sciences biologiques et diplômée en évaluation toxicologique des cosmétiques, vous livre les clés pour **comprendre simplement** comment fabriquer votre soin cosmétique, mais aussi pour le **personnaliser** selon vos envies ou vos ingrédients en stock. Plus de 40 recettes et une multitude de possibilités qui riment avec **simplicité, sécurité et plaisir** !



Pédagogique

3 recettes expliquées
 simplement en différentes étapes
 + le conseil d'Édith et les précautions à prendre

Pratique

Chaque ingrédient de la recette en photo pour visualiser très vite votre liste de courses



Éco-responsable

Une page **À associer avec...** qui propose de remplacer les ingrédients choisis pour la recette par d'autres, tout en conservant le bienfait initial

Instructif

Pour chacun des ingrédients de base, leurs propriétés, leurs indications et des idées de formulation

Le petit +

Les conseils du formulateur ou du toxicologue pour aller plus loin



ISBN : 978-2-37922-195-8



PRIX TTC FRANCE : 18 €