

Comment faire sa crème hydratante

Conseils pratiques pour réaliser vos crèmes de
soin et vos laits pour le visage, le corps et les
cheveux

Déborah Nosel

Comment faire sa crème hydratante

Copyright © 2016 par Déborah Nosel

Photographies par Jérémy Jaune, Luisa Puccini et Manon Vachon

Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission de quelque partie que ce soit de ce livre sous n'importe quelle forme ou par n'importe quel moyen technique ou mécanique, par photocopie, par enregistrement ou par quelque forme d'entreposage d'information que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteure, est une violation de la Loi sur le droit d'auteur.

Pour plus d'informations, visitez le site :
floralyscosmetiques.com

ISBN 978-2-9816033-0-2

Première édition

Le lecteur gardera à l'esprit que tout symptôme léger ou grave nécessite une consultation auprès d'un professionnel de santé. Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent remplacer un avis médical. L'auteure et éditeur se dégagent de toute responsabilité concernant les conséquences qui découleraient de l'utilisation de ces informations.

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 [La peau](#)

Chapitre 2 [Qu'est-ce qu'une émulsion](#)

Chapitre 3 [Ingrédients de base](#)

Chapitre 4 [Matériel de base](#)

Chapitre 5 [Mesures de précaution et conservation](#)

Chapitre 6 [Les étapes de la fabrication](#)

Chapitre 7 [Les recettes](#)

Chapitre 8 [Conseils pratiques](#)

Conclusion

Bibliographie

À propos de l'auteure

Introduction

La peau est la première chose que l'on voit lorsqu'on rencontre une nouvelle personne. Aussi, nous y consacrons beaucoup de temps et d'argent. Pourtant, ces dernières années, nous entendons partout dans les médias que de nombreux produits néfastes pour la santé se retrouvent dans les cosmétiques que nous utilisons quotidiennement. Il est vrai que certaines compagnies se veulent rassurantes, aussi nous voyons fleurir les étiquettes avec les mentions sans parabènes, sans sulfates, sans silicones, etc. Malheureusement, il arrive que ces produits soient remplacés par des produits tout aussi mauvais.

Il y a quelques années, sensibilisée pas les dangers que représentaient les produits défrisants, je me suis alors mise à lire les étiquettes. Je dois admettre que je n'ai pas aimé ce que j'y ai trouvé, alors je me suis donné comme objectif de faire le ménage dans mes cosmétiques et de trouver des solutions naturelles et efficaces.

C'est cette recherche de produits naturels et efficaces qui m'a tranquillement conduite vers la fabrication de mes propres produits. En plus de me permettre d'utiliser des produits qui ne sont pas néfastes pour la santé, j'obtiens des produits de très bonne qualité, respectueux de l'environnement, pour un coût raisonnable. Je me suis découvert une véritable passion pour la

fabrication. Dans cette série de livres, j'ai envie de partager avec vous le plaisir de fabriquer des produits, que ce soit pour une utilisation personnelle ou pour les offrir.

Ce premier tome est consacré aux émulsions, c'est-à-dire les crèmes, lotions, laits, etc. En plus d'être une activité agréable, faire ses propres crèmes nous permet non seulement d'utiliser des produits adaptés à nos besoins, mais également de nous réapproprier une partie de notre histoire. En effet, il n'y a pas si longtemps, les recettes beauté se transmettaient de mère en fille ou de femme à femme et chacune d'entre elles était actrice de sa beauté et de sa santé.

Chapitre 1 : La peau

Notre peau, indispensable à notre survie, est le reflet de notre état de santé général. Connue comme le plus grand organe de notre corps, nous oublions parfois qu'elle est loin de constituer une barrière impénétrable. Tout ce que nous appliquons sur notre peau, que cela soit bon ou mauvais, finit par circuler dans notre organisme. C'est pour cela qu'il est important de bien choisir les ingrédients que nous utilisons pour en prendre soin.

Fabriquer ses propres cosmétiques implique que l'on ait une connaissance de base de la peau, de son fonctionnement, etc.

1/ STRUCTURE DE LA PEAU

La peau, les poils et les ongles forment un ensemble que l'on nomme le système tégumentaire. Le mot tégumentaire vient du latin *Tegumentum* qui signifie couverture; notre peau permet donc de recouvrir notre corps et tout ce qui s'y trouve.

La peau est composée de trois parties :

> La couche supérieure se nomme l'épiderme. Aussi mince qu'une feuille de papier, c'est elle qui est en contact avec l'extérieur. Les principaux éléments qui la constituent sont les suivants :

* Les kératinocytes : ce sont des cellules qui produisent la kératine, elles sont donc responsables de la fermeté de la peau.

* Les mélanocytes : productrices de la mélanine, ces cellules déterminent la pigmentation de la peau.

* Les cellules de Merkel : ces cellules réceptrices sensorielles sont impliquées dans la fonction du toucher.

* Les cellules de Langerhans : ces dernières cellules jouent un rôle dans notre protection immunitaire.

> Directement sous l'épiderme se trouve le derme. Ce dernier est composé principalement de tissu conjonctif. C'est là que les cellules se multiplient afin de remplacer celles qui sont éliminées au niveau de l'épiderme. On y distingue deux parties : le derme papillaire qui abrite les capillaires et le derme réticulaire. Le derme soutient l'épiderme et le nourrit. Il constitue également une réserve d'eau importante pour l'organisme puisque 1/5 de la totalité de l'eau extracellulaire s'y retrouve. C'est le vieillissement de ce dernier qui est à l'origine des rides.

> La couche la plus profonde de la peau se nomme l'hypoderme. C'est un tissu conjonctif lâche et très vascularisé. Il est principalement constitué de cellules graisseuses. Son rôle est d'amortir les pressions auxquelles est soumise la peau. Il recouvre presque la totalité du corps à l'exception des paupières, du pavillon des oreilles, du dos des mains, des pieds et des

organes génitaux masculins. Son épaisseur varie d'un endroit à l'autre, mais aussi d'un individu à l'autre. C'est pourquoi on le trouve en abondance au niveau de l'abdomen chez l'homme, tandis que chez la femme, il est plus abondant au niveau des hanches, des cuisses et des fesses. Véritable réserve énergétique, il assure aussi la thermorégulation du corps.

2/ LE RÔLE DE LA PEAU

Notre peau remplit des fonctions bien précises.

Sensibilité : les sensations, qu'elles soient tactiles, thermiques ou douloureuses, trouvent leur origine dans la peau grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses qu'elle comporte.

Thermorégulation : par l'intermédiaire de la sudation, la peau contribue au maintien d'une bonne température.

Protection : en recouvrant le corps, la peau forme une barrière physique (protégeant les organes internes), chimique (protection contre les rayons UV) et biologique.

Élimination : la peau joue un rôle secondaire dans l'élimination des substances comme le gaz carbonique, l'ammoniaque ou l'urée.

Absorption : notre peau laisse pénétrer des matières liposolubles, notamment les vitamines A, D, E et K, l'oxygène et du gaz carbonique.

Synthèse de la vitamine D : sous l'action des rayons du soleil, notre peau est capable de produire de la vitamine D.

3/ LES DIFFÉRENTS TYPES DE PEAU

Connaître son type de peau nous permet de faire des soins personnalisés et adaptés à nos besoins. On en distingue cinq types.

* La peau normale

Bien nourrie et gonflée d'eau, la peau normale n'est ni sèche ni grasse. Elle est lisse au toucher, tonifiée et douce. C'est celle qui demande le moins d'entretien. Les pores y sont peu visibles. Elle rappelle la peau des enfants.

* La peau grasse

D'aspect luisant, la peau grasse trouve son origine dans une production accrue de sébum. Les pores sont souvent dilatés et le teint est terne. Le maquillage n'y tient pas bien. Ce type de peau est propice à la formation de boutons et de points noirs. D'un autre côté, elle vieillit bien et a peu de rides.

* La peau mixte

Comme son nom l'indique, cette peau se divise en deux zones : une zone grasse connue sous le nom de zone T, c'est-à-dire le front, le nez et le menton, et une zone sèche là où les glandes

sébacées sont plus rares. Le teint est donc terne. Les pores sont dilatés sur la zone T et resserrés sur le reste du visage. C'est une condition physique plus qu'un état passager. Pour ce type de peau, trouver un soin adapté s'avère parfois un véritable défi.

* La peau sèche

La peau sèche, souvent fine et sans pores dilatés, souffre d'un manque d'hydratation. Elle peut donc causer inconfort et tiraillements. Elle rougit facilement. Dans les cas extrêmes, elle pèle ou se fend. Ce type de peau a besoin de beaucoup d'eau.

* La peau sensible

La peau sensible touche avant tout le visage. Souvent associée aux peaux sèches, c'est en fait une peau qui tolère mal les agressions extérieures ou l'application de produits trop abrasifs ou inadaptés. Cela se traduit par l'apparition de rougeurs, de sensations de picotements, voire de sensations de brûlure.

Il est possible de définir son type de peau à l'aide d'un papier de soie (ou d'un papier à cigarette ou, à défaut, d'un mouchoir en papier). Au matin, on applique un papier sur les tempes, puis un autre sur les joues et le front. Si le papier comporte des taches de gras très visibles, elle est grasse; s'il n'y en a aucune, elle est sèche et s'il en comporte un petit peu, elle est normale.

Sachez que, malgré tout, rien n'est coulé dans le béton en ce qui concerne la peau. En effet, notre type de peau peut changer en

fonction de notre âge, de notre alimentation, de nos taux d'hormones, du stress, etc. Mais elle peut aussi changer en fonction de notre environnement : le taux de pollution, les changements météorologiques, etc. C'est pour cela qu'un produit qui vous réussissait si bien par le passé peut ne plus convenir du tout.

Chapitre 2 : Qu'est-ce qu'une émulsion?

Que ce soit en cuisine ou en cosmétique, le principe de l'émulsion est le même. C'est le produit du mélange de deux substances qui sont habituellement non miscibles, c'est-à-dire qui ne se mélangent pas. Ce mélange est rendu possible grâce à l'ajout de substances émulsifiantes.

Il existe deux types d'émulsions à chaud et c'est l'émulsifiant utilisé qui en détermine le type.

Le premier type se nomme « eau dans l'huile », c'est-à-dire que l'émulsifiant force l'eau à pénétrer dans l'huile. C'est le cas de la cire d'abeille, de la cire de carnauba, de la cire de candelilla ou de la lécithine. Ce type d'émulsion est plus difficile à réaliser, est moins stable, mais il donne des crèmes riches, qui sont essentiellement protectrices. Ces dernières conviennent aux peaux sèches à très sèches ou elles servent à protéger tous les types de peau des rigueurs de l'hiver.

Le deuxième type se dit « huile dans l'eau », c'est-à-dire que l'émulsifiant force l'huile à pénétrer l'eau. Dans cette catégorie, on retrouve entre autres la cire végétale émulsifiante et l'olivem. On obtient des crèmes plus fluides, plus stables qui réhydratent la peau.

Pour fabriquer une émulsion, on distingue deux phases : la phase huileuse et la phase aqueuse.

1/ LA PHASE HUILEUSE

Composée d'huiles végétales, de beurres ou d'extraits huileux de plantes, elle sert essentiellement à nourrir et protéger la peau. Elle représente de 10 à 30 % de votre produit final.

2/ LA PHASE AQUEUSE

Sa fonction principale est d'hydrater la peau. Son pourcentage dans votre produit se situe entre 60 et 80 %. Cette phase est essentiellement composée d'eau, d'hydrolat ou d'aloès.

Ainsi, pour réaliser votre produit, il vous faudra un agent émulsifiant.

Vous pourrez également y ajouter des additifs. Ces derniers ne sont pas indispensables, mais ils influent sur les propriétés de l'émulsion. Les vitamines, les antioxydants et les huiles essentielles entrent dans cette catégorie.

Pour faciliter la création de vos émulsions, vous pouvez vous référer au tableau suivant :

Ingrédients	Pourcentages	Crème	Lotion	Lait
Graisses végétales	10-30 %			
Eau (hydrolats, infusion, aloès)	60-80 %	60%	70%	80%
Émulsifiant	3-8 %	8%	5%	3%
Glycérine	3-8 %			

Chapitre 3 : Ingrédients de base

1/ LES GRAISSES VÉGÉTALES

Les graisses végétales sont généralement issues de graines ou de fruits et sont extraites par pression à froid. Indispensables à l'élaboration des crèmes, elles agissent comme excipients, c'est-à-dire qu'elles aident à transporter les principes actifs à l'intérieur de l'épiderme. De plus, elles possèdent des propriétés qui leur sont propres.

Voici une liste non exhaustive des huiles que vous pouvez utiliser ainsi qu'une courte description de leurs propriétés.

* Amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*) : adoucissante, apaisante, tonifiante, riche en vitamines A et E, cette huile de couleur jaune clair convient aux peaux sèches, irritées ainsi qu'aux bébés.

* Argan (*Argania spinosa*) : originaire du Maroc, cette huile est adoucissante, cicatrisante, raffermissante et régénératrice. Elle est utile pour tous les types de peau. On l'utilise aussi pour atténuer l'apparence des cicatrices et des vergetures.

* Avocat (*Persea gratissima ou americana*) : extraite de l'avocatier, cette huile verte à l'odeur douce et subtile convient

aux peaux fragiles ou sèches. Elle est assouplissante, hydratante, riche en vitamines et elle est reconnue pour ses propriétés anti-âge. Elle permet de soigner les cheveux secs, ternes et cassants. Elle stimule également la pousse des cheveux.

* Cacao (*Theobroma cacao*) : se présentant sous forme d'un beurre dur et granuleux, il se liquéfie aux environs de 35 °C et a une délicieuse odeur de chocolat. Émollient, adoucissant et nourrissant, il convient aux peaux normales, sèches et mures. Il est aussi efficace pour les cheveux bouclés ou secs.

* Chanvre (*Cannabis sativa*) : de couleur verte, cette huile fluide est très riche en acides gras essentiels. Raffermissante, cicatrisante, adoucissante, elle pénètre facilement sans laisser de film gras. Elle convient aux peaux déshydratées et sèches. Elle aide à prévenir l'apparition des rides. Elle nourrit les cheveux, donne du volume et facilite le démêlage. Il vaut mieux l'acheter en petite quantité et la conserver au réfrigérateur, car elle rancit rapidement.

* Coco (*Cocos nucifera*) : adoucissante, apaisante, l'huile de coco convient aux peaux sèches, sensibles ainsi qu'aux cheveux. Elle peut être solide ou liquide selon la température. Cette huile offre un délicat parfum de noix de coco. Sèche au toucher, elle est bien absorbée par la peau et se conserve très bien. Il faut l'utiliser avec précaution, car elle peut devenir asséchante pour la peau.

* Jojoba (*Simmondsia chinensis*) : c'est en fait une cire liquide (semblable au sébum), antibactérienne et régulatrice de la production de sébum des peaux grasses et mixtes. Elle contient un filtre solaire naturel. Petit plus, elle ne rancit pas. Elle est aussi utile pour les peaux sèches et dévitalisées.

* Karité (*Butyrospermum parkii*) : ce beurre se liquéfie autour de 34 °C, il est adoucissant, anti-inflammatoire, nourrissant et protecteur. Il offre même une légère protection solaire.

* Macadamia (*Macadamia integrifolia*) : originaire de l'Australie, l'huile de macadamia se présente sous la forme d'un liquide visqueux de couleur jaune avec une teinte de vert. Elle pénètre rapidement la peau. Antioxydante, riche en vitamine A, B et en minéraux, elle stimule la microcirculation. Elle aide à prévenir les vergetures. Offrant une légère protection solaire, elle répare les peaux qui ont été endommagées par le soleil et protège les cheveux des agressions extérieures. Cette huile convient aux peaux sensibles, irritées ainsi qu'aux cheveux abîmés et colorés.

* Mangue (*Mangifera indica*) : le beurre de mangue est issu du noyau de cette dernière. Ce beurre tendre est riche et fondant au toucher. Il devient huileux quand la température ambiante dépasse 35 °C. Émoullient, cicatrisant et nourrissant, il convient à tous les types de peau, surtout celles des bébés. Il apporte brillance et éclat aux cheveux tout en renforçant leurs cuticules.

* Nigelle ou cumin noir (*Nigella sativa*) : originaire du Moyen-Orient, cette huile est anti-infectieuse, anti-inflammatoire et régénératrice. Elle très utile pour les peaux irritées, acnéiques, abîmées, souffrant d'eczéma, de psoriasis, etc.

* Noisette (*Corylus avellana*) : l'huile de noisette est fluide et de couleur jaune doré. Elle a la particularité d'être non comédogène, c'est pourquoi elle est facilement absorbée par la peau. De plus, elle ne laisse pas de film gras. Adoucissante, cicatrisante, assouplissante, elle convient principalement aux peaux mixtes et grasses.

* Olive (*Olea europaea*) : si on la retrouve dans la majorité des cuisines, cette huile gagne à être connue pour son usage en cosmétique. En effet, elle est riche en vitamines A, D, E et K, calmante, adoucissante et nourrissante. Elle convient aux peaux matures, sensibles, irritées ou sèches.

* Pépins de raisin (*Vitis vinifera*) : extraite à froid, elle est de couleur verte. Cette huile au toucher sec est émolliente et astringente. Elle favorise la régulation du sébum.

* Ricin (*Ricinus communis*) : ne vous laissez pas décourager par cette huile grasse et visqueuse, car elle regorge de propriétés : anti-inflammatoire, cicatrisante, antipigmentaire et antifongique, elle est utile pour les peaux abîmées, sensibles et sèches.

2/ LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont des substances riches en composés aromatiques. Issues de différentes parties (racines, feuilles, fleurs, etc.) de plantes aromatiques, elles sont naturellement odorantes. Contrairement aux huiles végétales, elles sont non grasses et volatiles. Solubles dans l'huile, leurs propriétés font d'elles d'excellents principes actifs cosmétiques, car elles ont la capacité de pénétrer la peau en profondeur.

Pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il est important de savoir comment bien les choisir. En effet, depuis quelques années, on assiste à un véritable engouement pour les huiles essentielles. Cette demande croissante a bien sûr des répercussions sur la production et peut engendrer des dérives (huiles diluées vendues comme huiles essentielles pures) qui peuvent même, dans les pires cas, avoir des répercussions sur notre santé. Aussi, lorsque vous choisissez vos huiles essentielles, assurez-vous que ces informations figurent sur l'emballage :

> Le nom en latin. Cette information, qui doit impérativement figurer sur la bouteille, permet de s'assurer qu'il s'agit bien de plantes botaniquement certifiées. En effet, le latin est utilisé universellement en botanique. Par exemple, la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est une plante différente du lavandin (*Lavandula bumatii*).

> Le lieu de production ou le pays d'origine. Le fait de voir cette indication sur les étiquettes est un signe de transparence de la part de votre distributeur. Cela permet d'en assurer la traçabilité et, par extension, la qualité.

> La partie de la plante utilisée (écorce, zeste, feuilles, etc.). Notez que chaque partie d'une plante peut avoir des propriétés différentes.

> Le numéro de lot.

> Le chémotype, c'est-à-dire les molécules phytochimiques principales (ex. : menthol, géraniol, etc.) S'il ne figure pas sur l'étiquette, le vendeur doit être en mesure de vous donner cette information.

Il vous faudra également porter attention à d'autres détails, à savoir :

- l'âge des huiles essentielles;
- le degré d'exposition à la lumière;
- si les huiles sont toutes vendues au même prix quelles que soient les plantes, vous pouvez être sûr que ce ne sont pas des huiles essentielles pures, car le prix varie en fonction de la difficulté d'extraction. Aussi, une huile d'arbre à thé coûtera bien moins cher qu'une huile d'hélichryse italienne par exemple;

- le type de contenant. Méfiez-vous des contenants de plastique, car les huiles essentielles peuvent endommager certains plastiques.

Une fois que vous aurez trouvé vos huiles, il s'agira de bien les conserver. Elles sont précieuses, volatiles et sensibles aux changements extrêmes de température. C'est pourquoi il faut les garder dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière et des enfants. Refermez le flacon tout de suite après l'emploi et assurez-vous de bien visser le bouchon. Les huiles essentielles durent en moyenne 3 ans après la date de conditionnement. Dans des conditions optimales de conservation, vous pouvez prolonger leur durée de vie jusqu'à environ 5 ans.

* Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) : antiseptique, cette huile est idéale pour traiter l'acné, les feux sauvages ou les petits boutons. Elle aide à lutter contre toutes sortes d'infections telles que les mycoses (pied d'athlète) et les parasites comme les poux, etc. Antipelliculaire, elle favorise la réduction des pellicules.

* Basilic (*Ocimum basilicum*) : améliore la tonicité et l'élasticité de la peau. Le basilic éclaircit le teint et donne un effet bonne mine. Bon pour la peau sèche, il a un effet antirides.

* Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : assez coûteuse, elle convient aux peaux sensibles ou irritées. Antiprurigineuse, elle apaise les démangeaisons. Elle est efficace pour traiter l'eczéma, le psoriasis, l'acné et même les brûlures. Ne soyez pas surpris par sa couleur bleue.

* Carotte (*Daucus carota*) : l'huile de carotte convient bien aux peaux matures ou en prévention de l'apparition des rides. Elle tonifie la peau tout en augmentant son élasticité (attention, ce n'est pas un produit miracle). Elle atténue les cicatrices légères comme celles dues à l'acné et revitalise la peau.

*Citron (*Citrus limonum*) : antiseptique, le citron est très efficace pour nettoyer plaies et blessures. Il favorise une bonne circulation sanguine, aide à éliminer les toxines et est recommandé pour la cellulite. Il peut être utilisé pour les cheveux gras ou les pellicules. Petite mise en garde, il est photosensibilisant, alors il faut éviter de s'exposer au soleil après application.

* Géranium rosat (*Pelargonium graveolens ou asperum*) : utile pour tous les types de peau, le géranium normalise les sécrétions de sébum. Cicatrisant, on l'utilise pour réduire l'apparence des vergetures, des cicatrices, etc. Enfin, il a un effet répulsif pour les insectes, surtout s'il est utilisé en association avec l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*).

* Hélichryse (*Helichrysum italicum*) : huile essentielle produite à partir des fleurs, elle est plutôt onéreuse. Régénératrice et cicatrisante, elle aide à réduire l'apparence des cernes, des cicatrices (mêmes anciennes) et des vergetures.

* Lavande (*Lavandula angustifolia*) : utile pour tous les types de peau, sa liste de propriétés est longue : antiseptique,

antimicrobienne, cicatrisante, équilibrante, anti-inflammatoire, etc. Elle soulage les coups de soleil, la couperose, l'eczéma, etc.

* Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : cette huile a la capacité de normaliser la peau et de réduire l'excès de sébum. Elle est donc recommandée pour la peau grasse. Elle est excellente pour soulager les démangeaisons liées à une affection cutanée (eczéma, prurigo, etc.). On peut l'utiliser également en cas de coups de soleil.

* Orange (*Citrus sinensis*) : favorisant la production de collagène, l'orange encourage le renouvellement des cellules de l'épiderme et protège contre la déshydratation. Calmante, elle stimule la circulation sanguine. On peut l'utiliser pour atténuer les cicatrices et les vergetures. Il ne faut pas l'utiliser si on doit ensuite s'exposer au soleil, car elle est photosensibilisante.

* Palmarosa (*Cymbopogon martini*) : antibactérienne, cicatrisante, l'huile de palmarosa aide à soigner l'eczéma sec ou humide. Régénératrice cutanée, elle convient à tous les types de peau. Hydratante, elle est utile pour la peau sèche ou craquelée (notamment celle des pieds).

* Patchouli (*Pogostemon cablin*) : l'huile est issue des feuilles de l'arbuste, c'est un excellent antirides, car elle favorise la régénération des cellules de l'épiderme. Raffermissante, elle tonifie la peau relâchée et soigne les peaux gercées et craquelées.

* Sauge sclarée (*Salvia sclarea*) : anti-transpirante, la sauge sclarée permet également de traiter l'acné, les furoncles ainsi que la peau grasse. Elle aide aussi à réguler la production de sébum.

* Thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*) : efficace contre les infections cutanées, le thym élimine les toxines qui contribuent à l'apparition de la cellulite. On peut y ajouter quelques gouttes dans le shampooing pour obtenir un effet antipelliculaire.

* Ylang-ylang (*Cananga odorata*) : cette huile convient pour les soins de la peau sèche ou grasse. Calmante, anti-inflammatoire, on peut l'utiliser sur les cheveux qu'ils soient secs ou gras ainsi qu'en cas de chute de cheveux.

Les doses recommandées sont les suivantes :

- pour les produits de soins pour le visage, on utilise de 1 à 2 % du total des graisses maximum;
- pour les laits nettoyants, on utilise de 2 à 3 % maximum;
- pour les produits corporels, on utilise de 1 à 2 %;
- pour les produits corporels à usage thérapeutique, on utilise de 10 à 15 % maximum

À NOTER : 1 ml d'huile essentielle équivaut environ à 30 gouttes, de même que 1 g équivaut à environ 30 gouttes

3/ LES HYDROLATS

Les hydrolats, ou eaux florales, sont obtenus lors de la distillation à la vapeur de plantes. S'ils sont souvent considérés comme un sous-produit de la fabrication d'huiles essentielles, ils présentent pourtant certains avantages. En effet, ils ont une concentration en molécules aromatiques réduite par rapport aux huiles essentielles, ce qui fait qu'ils sont bien moins onéreux. On peut les utiliser tels quels ou on peut les utiliser en remplacement de l'eau dans les crèmes hydratantes; ils permettront aux produits de durer un peu plus longtemps. Il faudra par contre toujours s'assurer qu'il s'agit bien d'hydrolat pur à 100 %.

* Bleuet (*Centaurea cyanus*) : anti-inflammatoire, purifiant et rafraîchissant, cet hydrolat permet d'éclaircir le teint. Il convient aux peaux irritées. On peut l'appliquer sur le contour des yeux.

* Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : idéal pour la peau des bébés et les peaux sensibles, cet hydrolat a des propriétés calmantes. Il favorise aussi la régénération de la peau. Astringent, il est utile pour l'acné, les rougeurs, etc.

* Hélichryse (*Helichrysum italicum*) : aussi connue sous le nom d'immortelle, l'hélichryse est anti-inflammatoire, cicatrisante et apaisante. Favorisant la circulation sanguine, elle convient dans les cas de couperose, d'acné avec cicatrices, de cernes, d'eczéma et d'hématomes.

* Hamamélis (*Hamamélis virginiana*) : apaisante, cicatrisante, antiseptique et riche en antioxydants, l'hamamélis est un incontournable en cosmétique au même titre que la lavande. Elle convient aux peaux grasses, sèches et particulièrement aux peaux matures, fatiguées.

* Lavande (*Lavandula angustifolia*) : réputé pour son action régénérante, l'hydrolat de lavande est un allié des peaux sensibles ou irritées. Il est antiseptique, cicatrisant, astringent et apaisant il convient également aux peaux grasses, mixtes et acnéiques.

* Néroli (*Citrus aurantium fl*) : le néroli constitue un fabuleux traitement pour les peaux sensibles et délicates. Astringent, il aide à lutter contre les pores dilatés. Par contre, si vous avez la peau très sèche, il vaut mieux l'utiliser avec parcimonie.

* Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*) : antioxydant et antiseptique, il tonifie, éclaircit et ravive le teint. De plus, il purifie la peau en profondeur, puisqu'il permet aux impuretés de remonter à la surface de la peau. Utilisé en association avec le géranium rosat, la mélisse ou la carotte, il devient un régénérant puissant.

* Rose (*Rosa damascena*) : humectante, la rose favorise la rétention de l'hydratation. Elle tonifie, apaise et régénère. Elle convient à tous les types de peau et aide à lutter contre l'apparition des rides.

4/ LES ÉMULSIFIANTS

* Cire d'abeille (*Cera alba*) : produit de la ruche, ce produit naturel de composition complexe est cicatrisant et antimicrobien. Possédant aussi des propriétés adoucissantes, cette cire aide à sceller l'hydratation en formant un film protecteur sur la peau. En cosmétique, elle est utilisée comme émulsifiant pour les laits et les crèmes ou comme épaississant dans les onguents et les baumes à lèvres. Choisissez la plus pure possible, c'est-à-dire ni décolorée ni inodore.

* Cire de candelilla (*Euphorbia cerifera*) : originaire du Mexique, sécrétée par les feuilles d'un arbuste (*Euphorbia cerifera*), la cire de candelilla se présente sous forme de flocons jaunes. Elle se liquéfie entre 69 et 73 °C. Émolliente, protectrice et épaississante, on l'utilise en association avec un autre émulsifiant afin d'obtenir des crèmes riches ou des crèmes de nuit.

* Cire de carnauba (*Copernicia cerifera*) : cette cire est issue des feuilles d'une variété de palmiers brésiliens. Elle se présente sous la forme de flocons jaunes presque inodores. Cette cire est naturellement très dure, c'est pourquoi sa température de fonte est la plus élevée soit entre 80° et 85 °C. Idéalement, on l'utilise en très petite quantité et en association avec un autre émulsifiant.

* Cire végétale émulsifiante : cet émulsifiant est extrait de plantes. Il agit comme agent liant entre l'eau et les corps gras.

On l'ajoute à la phase huileuse. C'est son dosage qui détermine si on fabrique une crème ou un lait. Il ne nécessite pas l'ajout d'un co-émulsifiant.

* Émulsifiant conditionneur végétal (*Cetearyl Alcohol, Lecithin, Sodium cetearyl sulfate, Vegetable oil*) : contrairement à la majorité des cires que l'on utilise pour fabriquer des produits capillaires, cet émulsifiant est d'origine végétale. Il se présente sous la forme de pastilles de couleur jaune à marron clair. Il est utile pour la fabrication de lait, lotions, après-shampooing et masques capillaires. Il facilite le démêlage et protège les cheveux du dessèchement. Il ne nécessite pas l'ajout d'un co-émulsifiant.

* Ester de sucre (*Sucrose stearate*) : l'utilisation de l'ester de sucre est plus délicate que celle de la cire émulsifiante. L'ester de sucre est né de la combinaison entre un sucre et un acide gras. Il permet de réaliser des crèmes épaisses et est un des rares émulsifiants permettant une émulsion à froid. Il est très doux et donne un toucher frais et non gras.

* Lécithine de soja (liquide) : la lécithine de soja se présente sous la forme d'un liquide plutôt pâteux de couleur jaune brun. On l'utilise plus comme un co-émulsifiant. Elle a un effet adoucissant et émollient.

* Olivem : cet émulsifiant est issu des acides gras de l'huile d'olive. Tout comme la cire végétale, on peut l'utiliser seul. Il donne des crèmes au toucher riche, soyeux et est facilement

absorbé par la peau. Il est émoullient avec un effet hydratant de longue durée qui favorise une diffusion progressive des actifs. Cette lente diffusion en fait donc un émulsifiant de premier choix pour les crèmes de nuit.

5/ LES AUTRES ADDITIFS

Bien qu'ils ne soient pas indispensables, il existe une foule d'ingrédients qui peuvent être ajoutés à votre crème. Ces additifs visent à personnaliser davantage votre produit, ils influent sur la texture, la couleur ou encore accentuent les propriétés adoucissantes, protectrices, etc. de votre produit final.

* Acide stéarique : présent naturellement dans les graisses végétales riches en gras saturés telles que le karité, le cacao ou encore l'huile de palme, cet acide gras est utilisé en cosmétique pour épaissir les crèmes, les baumes, etc. Il apporte douceur et onctuosité à vos produits. Il est soluble dans l'huile. À noter que si votre acide stéarique est issu d'huile de palme, vous pouvez opter pour un produit certifié par le RSPO (c'est un comité de développement durable d'huile de palme).

* Aloès (*Aloe vera*) : riche en nutriments, acides aminés, vitamines, etc. Ce gel est issu d'une plante originaire des régions subdésertiques. Favorisant la synthèse du collagène et de l'élastine, il stimule la cicatrisation et le renouvellement cellulaire. Hydratant, il convient à tous les types de peau.

* Glycérine végétale : ce liquide sirupeux, incolore, est issu de graisses végétales (majoritairement du colza). Humectant, hydratant, émollient, ce polyalcool protège les cellules de la peau.

* Gomme arabique : produite naturellement ou à la suite d'une incision, la gomme arabique nous vient des troncs des acacias. Épaississante et émulsifiante, elle se présente sous forme de poudre. On l'ajoute à la phase aqueuse.

* Gomme de guar : extraite des graines de *Cyamopsis tetragonolobus*, la gomme de guar épaissit, gélifie et surtout permet de stabiliser les émulsions. On l'introduit dans la phase aqueuse à raison de 1 à 5 % du total de préparation.

* Gomme de xanthane : issue de la fermentation de sucres par la bactérie *Xanthomonas campestris*, ce gélifiant permet d'obtenir de beaux gels. La gomme de xanthane est soluble à froid comme à chaud. On peut l'utiliser également pour stabiliser les émulsions, dans ce cas le dosage recommandé est compris entre 0,2 et 0,3 % du poids total de la préparation.

* Micas : le terme mica définit un groupe de colorants de source minérale.

*Propolis : produit de la ruche, la propolis est utilisée par les abeilles pour recouvrir la surface intérieure de leurs ruches afin d'en assurer leur étanchéité. En cosmétique, on l'utilise pour ses propriétés antiseptiques, cicatrisantes, antioxydantes (qui

favorisent le ralentissement du vieillissement) et pour sa capacité à traiter les affections de la peau.

* Oxyde de zinc : l'oxyde de zinc se présente sous la forme d'une poudre blanche inodore. Connue pour ses propriétés antiseptiques et protectrices, on l'utilise dans les crèmes pour soigner les peaux irritées comme celles pour l'érythème fessier des bébés. Il offre également une protection solaire contre les UV (FPS 15). Le pourcentage recommandé se situe entre 2 et 10 %.

6/ CONSERVATEURS ET ANTIOXYDANTS

Si faire ses propres produits présente des avantages, on se trouve confronté à la durée de vie de ces derniers. Utiliser des conservateurs est un bon moyen de prolonger la vie de vos cosmétiques. Il arrive que l'on attribue à tort des propriétés de conservation à des produits qui ne sont, en fait, que des antioxydants. Pour faire la lumière sur ces produits, vous trouverez ci-joint une liste de conservateurs (qui ont l'avantage d'être de source naturelle tout en étant efficaces dans une certaine mesure) et d'antioxydants.

* Absolue de Benjoin (*Styrax benzoin*) : réputé depuis l'Antiquité pour ses propriétés antiseptiques et antibactériennes, on obtient la résine en pratiquant une incision dans son tronc. On le classe généralement dans les huiles essentielles. Le

principal composé de l'absolue de benjoin est l'acide benzoïque. Ce dernier est reconnu comme fongicide même à faible dose. Le plus fort dosage recommandé est de 0,6 %.

* Extrait de pépins d'agrumes : provenant généralement des pépins des citrons, d'oranges et de pamplemousses. Cet extrait à une base de glycérine.

* Lactate de sodium : le lactate de sodium est en fait produit naturellement par l'acide lactique lors de la fermentation des sucres. On ne l'utilise pas seul en tant que conservateur, mais plutôt en complément, car c'est un agent bactériostatique, ce qui signifie qu'il contrôle et stabilise la croissance bactérienne. Humectant, il est parfois utilisé dans les crèmes en remplacement de la glycérine. Le dosage recommandé est compris entre 1 et 3 %. On l'ajoute à la phase aqueuse.

* Oléorésine de romarin : ce liquide brun et visqueux qui aide à ralentir le rancissement des graisses est un antioxydant. On l'utilise comme la vitamine E et la concentration recommandée est de 0,02 et 0,05 %.

* Sorbate de potassium naturel : sel de potassium issu de l'acide sorbique des baies de sorbier, c'est un additif luttant contre la prolifération des bactéries. Il est efficace contre les moisissures et les levures. Utilisé entre 0,1 et 0,3 %, il devient actif dans l'eau et peut permettre la conservation jusqu'à environ 1 an. Assurez-vous qu'il est bien de source naturelle, car il en existe du synthétique.

* Vitamine E (*Tocophérol*) : utilisée comme antioxydant, elle prévient le rancissement des graisses (huiles et beurres). Elle aide aussi à prévenir le vieillissement de la peau. Il faut toujours vérifier le nombre de UI que contient le produit choisi, en effet, plus ce nombre est important plus le produit sera efficace.

Certes, ils aident à la conservation, mais vos produits ne dureront pas des années et cela ne vous dispense pas d'utiliser de bonnes pratiques pour favoriser leur conservation, par exemple ne pas mettre le(s) doigt(s) dans votre pot de crème. Cette recommandation est également valable pour les crèmes conventionnelles.

Chapitre 4 : Matériel de base

Une grande partie du matériel nécessaire se trouve dans votre cuisine. Mais si vous envisagez de confectionner des crèmes régulièrement, vous voudrez peut-être acheter ces ustensiles pour qu'ils ne servent qu'à la fabrication.

- > Deux chaudrons en verre, en acier inoxydable, en émail ou en porcelaine.
- > Deux bols en verre ou en acier inoxydable (optionnel).
- > Une balance précise au gramme près.
- > Un mélangeur à main ou un fouet.
- > Deux thermomètres (du style thermomètres à bonbons). Si vous n'en avez qu'un, il est tout de même possible de réaliser la recette.
- > Des spatules.
- > Des tasses et cuillères à mesurer.
- > Des contenants pour conserver vos produits tels que des pots, des sprays ou des bouteilles.
- > Des étiquettes.

> Un entonnoir (optionnel).

> Du coton fromage ou un filtre si vous utilisez des infusions ou des macérations (optionnel).

Si vous prenez le temps de faire vos propres produits, il serait dommage de ruiner vos efforts à cause d'un contenant inadapté. Pour vous aider à faire ce choix, voici ce que vous devez savoir :

1/ Le verre :

- Les inconvénients : les contenants sont lourds, coûtent un peu plus cher et peuvent se casser.

- Les avantages : ce sont les contenants les plus sécuritaires, ils sont très jolis et sont plus facilement recyclables.

Optez de préférence pour ceux qui sont givrés, ambrés ou bleus, ils protégeront ainsi vos produits de la lumière.

2/ Le métal :

La majorité des contenants en métal sont en aluminium.

- Les inconvénients : il y a un fort risque que l'aluminium se retrouve dans vos cosmétiques.

- Les avantages : ils donnent un look très chic

3/ Le plastique :

- Les inconvénients : polluant pour l'environnement (dépendant du type de plastique).

- Les avantages : ils sont légers et incassables. Ils ont des designs très plaisants et ont un prix attractif.

Sachez cependant qu'en matière de fabrication, tous les plastiques ne se valent pas. Le tableau suivant vous indique quels sont les plastiques les plus sécuritaires et ceux à éviter.

Type de plastique	Innocuité
PETE : Polyéthylène téréphtalate	Sécuritaire
HDPE : Polyéthylène à densité élevée	Sécuritaire
LDPE : Polyéthylène à basse densité	Sécuritaire
PP : Polypropylène	Sécuritaire
PC : Polycarbonate ou autres	À éviter
PS : Polystyrène	À éviter
V : Chlorure de polyvinyle	À éviter

Chapitre 5 : Mesures de précaution et conservation

Il est difficile de prédire exactement combien de temps votre produit durera. Comme vos crèmes ne contiennent pas de conservateurs chimiques, il faut faire preuve d'une bonne hygiène lors de la fabrication afin d'en augmenter la durée de vie.

- 1/ Lavez-vous soigneusement les mains.
- 2/ Désinfectez tous vos ustensiles et vos contenants, soit en les trempant une dizaine de minutes dans l'eau bouillante puis en les essuyant avec un linge propre, soit en les nettoyant avec de l'alcool puis en les laissant sécher à l'air libre.
- 3/ Conservez vos préparations dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.
- 4/ Les produits qui contiennent des fruits et des légumes frais devraient toujours être conservés au réfrigérateur.
- 5/ Pensez toujours à étiqueter vos produits, notamment en précisant la date de fabrication.

6/ Si votre produit change de couleur ou dégage une odeur étrange ne l'utilisez plus.

7/ Même s'il s'agit d'ingrédients naturels, personne n'est à l'abri d'une réaction allergique. Avant d'utiliser un nouveau produit, il faut faire un test dans le pli du coude.

8/ Évitez de mettre les doigts directement dans vos pots de crèmes. Si votre contenant n'a pas de pompe, utilisez une mini spatule, cela permet de ne pas introduire des germes et des bactéries dans votre préparation.

Chapitre 6 : Les étapes de la fabrication

Une émulsion est composée de deux phases distinctes :

- La phase huileuse qui est constituée d'huiles ou de corps gras et de cire émulsifiante.
- La phase aqueuse qui peut être de l'eau, un hydrolat ou de l'aloès. À noter que si vous utilisez de la glycérine, c'est dans cette phase qu'il faut l'ajouter.

Les huiles essentielles, les conservateurs, etc. sont ajoutés après que le mélange ait été fait.

Pour fabriquer votre produit, il faut suivre les étapes suivantes :

a/ Préparez votre espace de travail et rassemblez tout votre matériel (ça peut paraître évident, mais il serait dommage de partir à la recherche de votre mélangeur au milieu de la recette).

b/ Lavez soigneusement vos mains.

c/ Pesez chacun des ingrédients de votre recette.

d/ Dans une casserole, faites fondre ou chauffer les beurres, les huiles et la cire (émulsifiante ou cire d'abeille) à feu très doux

jusqu'à ce que la phase atteigne une température située entre 45 °C et 80 °C.

e/ Dans une autre casserole, faites chauffer votre phase aqueuse pour qu'elle atteigne la même température, soit entre 45 °C et 80 °C.

f/ Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C près), retirez-les du feu.

g/ Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur ou du fouet jusqu'à l'obtention de la texture voulue.

h/ Ajoutez les conservateurs et mélangez de nouveau.

i/ Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter les huiles essentielles ou les essences naturelles.

j/ Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter et attendre le complet refroidissement avant de fermer le contenant.

/ L'ÉMULSIFICATION À FROID

L'émulsification est très spécifique à l'émulsifiant choisi. Aussi, lorsque vous aurez votre émulsifiant en main, prenez toujours soin de lire les indications qui sont fournies.

La marche à suivre décrite ci-après s'applique à l'utilisation d'ester de sucre.

- Préparez votre espace de travail et rassemblez tout votre matériel.
- Lavez soigneusement vos mains.
- Pesez chacun des ingrédients de votre recette.
- Dispersez l'ester de sucre dans la phase huileuse en prenant soin de mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
- Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez vigoureusement à l'aide du mélangeur ou du fouet pendant 5 minutes minimum. La crème prendra l'aspect d'un gel élastique, mais continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange reprenne un aspect lisse.

Chapitre 7 : Recettes



Voici quelques recettes pour vous permettre de faire vos propres expériences. Dans le but de vous permettre d'adapter facilement la recette en fonction de la quantité de produit désirée, elles sont inscrites aussi en pourcentage.

I / Recettes de crème de type « eau dans l'huile ».

Les crèmes à la cire d'abeille sont un peu plus dures à réaliser et surtout à stabiliser. Par conséquent, elles se conservent moins longtemps. Le point de fusion de ces dernières se situe autour de 65 °C, il faut donc porter les deux phases à 70 °C pour créer une belle émulsion. Elles nécessitent aussi d'être mélangées plus longtemps (15 minutes en moyenne)

1/ Recette de base à la cire d'abeille

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	70 % d'eau purifiée 0,3 % de <u>sorbate</u> de potassium	35 g d'eau purifiée 0,1 g de <u>sorbate</u> de potassium
Phase <u>huileuse</u>	25 % de beurre de cacao 5 % de cire d'abeille	13 g de beurre de cacao 3 g de cire d'abeille
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle au choix	5 gouttes d'huile essentielle au choix

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Pesez chacun des ingrédients de la recette.

> Dans un bol, versez le beurre de cacao et la cire d'abeille. Faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.

> Dans une casserole, faites chauffer l'eau pour qu'elle atteigne également 70 °C.

> Lorsque les deux phases sont sensiblement à la même température (à + ou - 5 °C près), retirez-les du feu.

- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 15 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir avant d'ajouter 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier

2/ Crème de nuit

La nuit, alors que nous nous reposons, notre peau, elle, entre en activité : régénération cellulaire, activation de la microcirculation, etc. Notre peau est alors plus perméable et donc plus réceptive aux soins.

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 100 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	42 % hydrolat de néroli	42 g hydrolat de néroli
Phase <u>huileuse</u>	18 % de beurre de cacao 30 % d'huile de jojoba 10 % de cire d'abeille	18 g de beurre de cacao 30 g d'huile de jojoba 10 g de cire d'abeille
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle de carotte	15 gouttes d'huile essentielle de carotte

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, mettre le beurre de cacao, l'huile de jojoba ainsi que la cire d'abeille. Faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.
- > Dans un autre bol, versez l'hydrolat de néroli et faites chauffer au bain-marie pour qu'il atteigne également 70 °C.
- > Lorsque les deux phases ont atteint sensiblement la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 15 minutes. Le mélange doit s'épaissir.

> Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de carotte (*Daucus carota*).

> Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter et attendre le complet refroidissement avant de fermer le contenant.

II/ Recettes de type « huile dans l'eau »

L'utilisation de la cire végétale facilite grandement la fabrication. Un avantage supplémentaire est qu'on n'a pas besoin de chauffer à de fortes températures. Il vaut mieux la choisir quand on utilise des huiles précieuses comme celles d'argan, de jojoba, etc.

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	30 % d'aloès	15 g d'aloès
	30 % d'hydrolat de rose	15 g d'hydrolat de rose
	8 % glycérine	4 g de glycérine végétale
Phase <u>huileuse</u>	25 % d'huile d'amande douce	12 g d'huile d'amande douce
	7 % de cire émulsifiante	4 g de cire émulsifiante
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle au choix (optionnel)	5 gouttes d'huile essentielle au choix (optionnel)

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Dans un bain-marie, faites fondre la cire émulsifiante, ajoutez l'huile d'amande douce et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 45 °C.

> Mettez l'aloès, l'hydrolat de rose et la glycérine dans un bol et faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le mélange atteigne également 45 °C.

> Lorsque les deux phases sont sensiblement à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.

- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter et attendre le complet refroidissement avant de fermer le contenant.

2/ Crème pour peau sèche

	Pourcentage	Pour 100 g
Phase aqueuse	60 % d'hydrolat de neroli 0,3 % de sorbate de potassium	30 g d'hydrolat de neroli 0,3 g de sorbate de potassium
Phase huileuse	15 % d'huile d'olive 12 % d'huile de coco 5 % de beurre de cacao 8 % de cire émulsifiante	15 g d'huile d'olive 12 g d'huile de coco 5 g de beurre de cacao 8 g de cire émulsifiante
Additifs	0.5 % d'huile essentielle de lavande 0.5 % d'huile essentielle de palmarosa	7 gouttes d'huile essentielle de lavande 7 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez le beurre de cacao, la cire émulsifiante, l'huile de coco et l'huile d'olive. Faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le mélange atteigne 45 °C.
- > Dans un autre bol, versez l'hydrolat de néroli et le sorbate de potassium. Faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la température atteigne également 45 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.

> Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) et l'huile essentielle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*).

> Versez la préparation dans votre contenant, étiquetez et attendez le complet refroidissement avant de fermer le contenant.

3/ Crème pour peau sensible

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	30 % d'hydrolat de rose	15 g d'hydrolat de rose
	30 % d'hydrolat de camomille romaine	15 g d'hydrolat de camomille romaine
	8 % glycérine	4 g de glycérine
Phase <u>huileuse</u>	24 % d'huile de jojoba	12 g d'huile de jojoba
	5 % d'huile de ricin	3 g d'huile de ricin
	6 % de cire émulsifiante	3 g de cire émulsifiante

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante, l'huile de ricin et l'huile de jojoba. Placez dans un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 45 °C.
- > Dans un autre bol, versez l'hydrolat de rose, l'hydrolat de camomille romaine et la glycérine. Faites chauffer le mélange jusqu'à 45 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Versez la préparation dans votre contenant et étiquetez. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

4/ Crème pour peau grasse

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
<u>Phase aqueuse</u>	20 % d'hydrolat d'hamamélis	10 g d'hydrolat d'hamamélis
	20 % d'hydrolat de romarin	10 g d'hydrolat de romarin
	34 % d'aloès	17 g d'aloès
	0,3 % de sorbate de potassium	0,1 g de sorbate de potassium
<u>Phase huileuse</u>	10 % d'huile de jojoba	5 g d'huile de jojoba
	9 % d'huile de pépins de raisin	4 g d'huile de pépins de raisin
	7 % de cire émulsifiante	4 g de cire émulsifiante
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle de <u>tea tree</u>	10 gouttes d'huile essentielle de <u>tea tree</u>

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Pesez chacun des ingrédients de la recette.

> Dans un bol, versez la cire émulsifiante, l'huile de pépins de raisin et l'huile de jojoba. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température s'élève à 50 °C.

> Dans un autre bol, versez l'hydrolat d'hamamélis (*Hamamelis virginia*), l'hydrolat de romarin (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*), l'aloès et le sorbate de potassium. Faites chauffer le mélange jusqu'à 50 °C.

> Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.

> Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis fouettez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.

> Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*).

> Transvidez la crème dans votre contenant, étiquetez.

5/ Crème contour des yeux

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	75 % d'hydrolat de bleuet	38 g d'hydrolat de bleuet
Phase <u>huileuse</u>	10 % d'huile d'argan	5 g d'huile d'argan
	8 % d'huile de d'avocat	4 g d'huile de d'avocat
	7 % de cire émulsifiante	3 g de cire émulsifiante

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez soigneusement chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante, l'huile d'argan et l'huile d'avocat.
- > Placez le bol sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 50 °C.
- > Dans un autre bol, versez l'hydrolat de bleuet. Placez le bol sur un bain-marie et faites chauffer le mélange jusqu'à 50 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

6/ Lait nettoyant

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 100 g</u>
<u>Phase aqueuse</u>	80 % d'hydrolat de lavande	80 g d'hydrolat de lavande
<u>Phase huileuse</u>	10 % d'huile de jojoba	10 g d'huile de jojoba
	5 % d'huile d'avocat	5 g d'huile d'avocat
	5 % de cire émulsifiante	5 g de cire émulsifiante
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle de lavande	10 gouttes d'huile essentielle de lavande

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante, l'huile de jojoba et l'huile d'avocat. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 50 °C.
- > Dans un autre bol, versez l'hydrolat de lavande (*Lavandula angustifolia*). Faites chauffer jusqu'à ce qu'il atteigne 50 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*).
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

7/ Lait hydratant

	Pourcentage	Pour 100 g
Phase <u>aqueuse</u>	40 % d'aloès	40 g d'aloès
	40 % d'hydrolat au choix	40 g d'hydrolat au choix
Phase <u>huileuse</u>	10 % de beurre de karité	10 g de beurre de karité
	5 % de beurre de cacao	5 g de beurre de cacao
	5 % de cire émulsifiante	5 g de cire émulsifiante

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante, le beurre de karité et le beurre de cacao. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 50 °C.
- > Dans un bol, versez l'aloès et l'hydrolat de votre choix. Faites chauffer le mélange jusqu'à 50 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

8/ Lotion pour le corps

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 100 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	70 % d'aloès ou d'hydrolat au choix 0,3 % de <u>sorbate de potassium</u>	70 g d'aloès ou d'hydrolat au choix 0.3 g de <u>sorbate de potassium</u>
Phase <u>huileuse</u>	20 % de corps gras au choix 5 % de cire émulsifiante	20 g de corps gras au choix 5 g de cire émulsifiante

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante, l'huile de pépins de raisin et l'huile de jojoba. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 50 °C.
- > Dans un bol, versez l'aloès ou l'hydrolat de votre choix (utilisez la liste pour choisir celui qui vous convient le mieux) et le sorbate de potassium. Faites chauffer le mélange jusqu'à 50 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

9/ Lait capillaire

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 100 g</u>
<u>Phase aqueuse</u>	70 % d'aloès	70 g d'aloès
<u>Phase huileuse</u>	20 % de corps gras au choix	20 g de corps gras au choix
	5 % de cire émulsifiante	5 g de cire émulsifiante
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle d'ylang ylang	1 % d'huile essentielle d'ylang ylang

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez la cire émulsifiante et les corps choisis (référez-vous à la liste des corps gras pour choisir ceux qui conviennent à vos besoins). Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température s'élève à 50 °C.
- > Dans un bol, versez l'aloès. Faites chauffer jusqu'à ce que la température s'élève à 50 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C, retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis fouettez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle d'ylang ylang (*Cananga odorata*).
- > Remplissez votre contenant et n'oubliez pas de bien l'étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendre le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

10/ Lait capillaire hydratant

	Pourcentage	Pour 100 g
Phase <u>aqueuse</u>	35 % d'aloès	35 g d'aloès
	25 % d'hydrolat de romarin	25 g d'hydrolat de romarin
	3 % de glycérine végétale	3 g de glycérine végétale
Phase <u>huileuse</u>	10 % d'huile d'argan	10 g d'huile d'argan
	10 % d'huile de pépins de raisin	10 g d'huile de pépins de raisin
	5 % d'émulsifiant conditionneur végétal	5 g d'émulsifiant conditionneur végétal
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle au choix	10 gouttes d'huile essentielle au choix

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez l'émulsifiant, l'huile de pépins de raisin et l'huile d'argan. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.
- > Mettez l'hydrolat de romarin, l'aloès et la glycérine dans un bol. Faites chauffer le mélange jusqu'à 70 °C.
- > Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle au choix.
- > Transposez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter.

11/ Après-shampooing

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 100 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	75 % d'eau distillée	75 g d'eau distillée
	3 % de glycérine végétale	3 g de glycérine végétale
	0,3 % de sorbate de potassium	0,3 g de sorbate de potassium
Phase <u>huileuse</u>	12 % d'huile de pépins de raisin	12 g d'huile de pépins de raisin
	10 % d'émulsifiant conditionneur végétal	10 g d'émulsifiant conditionneur végétal
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle au choix	10 gouttes d'huile essentielle au choix

- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Pesez chacun des ingrédients de la recette.
- > Dans un bol, versez l'émulsifiant conditionneur et l'huile de pépins de raisin. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.
- > Mettez l'eau distillée, la glycérine et le sorbate de potassium dans une casserole, puis faites chauffer le mélange jusqu'à 70 °C.
- > Lorsque les deux phases sont sensiblement à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.
- > Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle au choix.
- > Transvidez la crème dans votre contenant, bien étiqueter.

12/ Crème de nuit à l'olivem

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
<u>Phase aqueuse</u>	35 % d'aloès	17 g d'aloès
	30 % d'hydrolat de rose	15 g d'hydrolat de rose
	3 % de glycérine végétale	2 g de glycérine végétale
<u>Phase huileuse</u>	20 % de beurre de mangue	10 g de beurre de mangue
	5 % d'huile d'olive	3 g d'huile d'olive
	7 % d'olivem	4 g d'olivem
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle de patchouli	5 gouttes d'huile essentielle de patchouli
	1 % d'huile essentielle d'hélichryse	5 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Pesez chacun des ingrédients de la recette.

> Dans un bol, versez l'olivem, l'huile d'olive et le beurre de mangue. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.

> Dans un bol, versez l'hydrolat de rose, la glycérine et l'aloès. Faites chauffer le mélange jusqu'à 70 °C.

> Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.

> Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis fouettez à l'aide du mélangeur ou d'un fouet pendant environ 10 minutes.

> Une fois mélangé, laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter l'huile essentielle de patchouli (*Pogostemon cablin*) et l'huile essentielle d'hélichryse (*Helichrysum italicum*).

> Versez la préparation dans votre contenant et étiquetez.

13/ Crème pour les mains et les pieds

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	45 % d'eau distillée 3 % de glycérine végétale	23 g d'eau distillée 2 g de glycérine végétale
Phase <u>huileuse</u>	25 % de beurre de karité 15 % de beurre de mangue 5 % d'huile d'amande douce 7 % d' <u>olivem</u>	12 g de beurre de karité 8 g de beurre de mangue 3 g d'huile d'amande douce 4 g d' <u>olivem</u>

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Pesez chacun des ingrédients de la recette.

> Dans un bol, versez l'olivem, le beurre de karité, le beurre de mangue et l'huile d'amande douce. Placez sur un bain-marie et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 70 °C.

> Dans une casserole, versez l'eau distillée et la glycérine. Faites chauffer le mélange jusqu'à 70 °C.

> Lorsque les deux phases sont à la même température (à + ou - 5 °C), retirez-les du feu.

> Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis fouettez à l'aide du mélangeur pendant environ 10 minutes.

> Versez la préparation dans votre contenant, bien étiqueter. Pour éviter que de la condensation ne se forme dans votre contenant, attendez le complet refroidissement avant de fermer ce dernier.

14/ Crème de base à l'ester de sucre

	Pourcentage	Pour 50 g
Phase <u>aqueuse</u>	45 % d'eau distillée	23 g d'eau distillée
	0,2 % de gomme de <u>xanthane</u>	0,1 g de gomme de <u>xanthane</u>
	0,3 % de <u>sorbate</u> de potassium	0,1 g de <u>sorbate</u> de potassium
Phase <u>huileuse</u>	15 % d'huile pépins de raisin	8 g d'huile pépins de raisin
	15 % d'huile d'amande douce	8 g d'huile d'amande douce
	15 % d'ester de sucre	8 g d'ester de sucre

> Préparez votre espace de travail et rassemblez tout votre matériel.

> Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.

> Lavez soigneusement vos mains.

> Pesez chacun des ingrédients de votre recette.

> Dans un bol, versez l'huile de pépins de raisin et l'huile d'amande douce. Dispersez-y l'ester de sucre en prenant soin de mélanger pour éviter la formation de grumeaux.

> Dans un autre bol, versez l'eau distillée, la gomme de xanthane et le sorbate de potassium, puis mélangez.

> Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez vigoureusement à l'aide du mélangeur ou du fouet pendant 5 minutes minimum. La crème prendra l'aspect d'un gel élastique, continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange reprenne un aspect lisse.

> Versez la préparation dans votre contenant et étiquetez.

15/ Crème gel fraîcheur

	<u>Pourcentage</u>	<u>Pour 50 g</u>
Phase <u>aqueuse</u>	60 % d'hydrolat de romarin 0,2 % de gomme de <u>xanthane</u> 0,3 % de <u>sorbate de potassium</u>	25 g d'hydrolat de romarin 0,1 g de gomme de <u>xanthane</u> 0,1 g de <u>sorbate de potassium</u>
Phase <u>huileuse</u>	20 % d'huile de noisette 20 % d'ester de sucre	15 g d'huile de noisette 10 g d'ester de sucre
<u>Additifs</u>	1 % d'huile essentielle de menthe poivrée	10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

- > Préparez votre espace de travail et rassemblez tout votre matériel.
- > Nettoyez et désinfectez le matériel, les ustensiles et le plan de travail.
- > Lavez soigneusement vos mains.
- > Pesez chacun des ingrédients de votre recette.
- > Dans un bol, versez l'huile de pépins de raisin et l'huile d'amande douce. Dispersez-y l'ester de sucre en prenant soin de mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
- > Dans un autre bol, versez l'eau distillée, la gomme de xanthane et le sorbate de potassium, puis mélangez.
- > Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse, puis mélangez vigoureusement à l'aide du mélangeur ou du fouet pendant 5 minutes minimum. La crème prendra l'aspect d'un gel élastique, continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange reprenne un aspect lisse.
- > Transvidez la préparation dans votre contenant et étiquetez.

Chapitre 8 : Conseils pratiques

> Personne n'est à l'abri d'une réaction allergique, et ce, même avec un produit naturel. Si vous utilisez une recette ou un ingrédient pour la première fois, faites donc un test. Pour ce faire, appliquez le produit sur une zone que vous ne laverez pas pendant 24h, par exemple le creux du coude. Au bout de ce laps de temps, si une rougeur, des boutons, des démangeaisons ou tout autre signe d'inflammation font leur apparition, vous pourriez être allergique ou tout au moins sensible. Dans ce cas, essayez de reformuler votre recette ou n'utilisez pas l'ingrédient testé. Testez un ingrédient à la fois, cela rend la tâche bien plus facile.

> S'il s'agit de votre premier essai de crème, optez pour des ingrédients dont le prix est abordable, comme ça si l'émulsion ne prend pas, vous n'aurez pas investi trop d'argent.

> Ne vous laissez pas prendre par la fièvre acheteuse. Quand on voit cette liste d'ingrédients qui semblent aussi fabuleux les uns que les autres, on peut être tenté de tout acheter. Commencez plutôt par deux ou trois ingrédients.

> Si vous voulez utiliser de nouveaux ingrédients, il vaut mieux les acheter en petite quantité. Cela vous évitera de vous

retrouver avec un ingrédient dont vous ne savez pas quoi faire si par exemple vous êtes allergique ou s'il ne vous convient pas.

> Acheter en groupe permet d'acheter en plus grande quantité et donc d'avoir un meilleur prix.

> Si vous êtes sensible aux odeurs, sachez que rien ne vous oblige à utiliser des huiles essentielles. Et si vous souhaitez le faire malgré tout, vous pouvez toujours en réduire la quantité.

> Conservez toutes vos recettes, y compris celles qui n'ont pas fonctionné, cela évite de faire les mêmes erreurs plusieurs fois.

> Si vous faites une grande quantité d'émulsion, vous pouvez conserver un gros pot au réfrigérateur et laisser un petit pot pour votre utilisation quotidienne à portée de la main (salle de bain ou chambre). Il suffit de le remplir au besoin, ainsi votre préparation se conservera plus longtemps.

Bibliographie

Baudoux, D et Zhiri, A. (2003). *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, Volume 2 : dermatologie*. Luxembourg : Éditions Inspir.

Berton, H. (2006). *Les huiles essentielles pour la peau : Une saine alternative cosmétique*. Montréal : Aroléome.

Brown, D. W. (1996,2001,2003,2007). *Le guide de l'aromathérapie*. Larousse.

Catty, S. (2001). *Hydrosols : the next Aromatherapy*. Rochester : Heading Arts Press.

Gabriel, J. (2008). *The green beauty guide : Your Essential resource to Organic and Natural Skincare, Haircare, Makeup and Fragrances*. HCI.

Steins, R. (2001). *La vérité sur les cosmétiques*. Paris, Presses du management.

Conclusion

La fabrication peut comporter quelques défis, mais c'est aussi l'occasion de faire de belles découvertes. En matière de fabrication, il n'y a pas de limite et les possibilités sont infinies. Aussi, faites-vous confiance et testez vos propres mélanges.

J'aimerais également saisir l'occasion qui m'est offerte pour vous remercier de votre achat et de votre confiance.

Il est évident que je ne vous ai présenté qu'une partie des ingrédients disponibles, car il y en a bien d'autres sur le marché. Si vous souhaitez avoir mon opinion sur un ingrédient ou si vous avez une question, n'hésitez pas à me contacter via les réseaux sociaux. Il me fera plaisir de vous répondre.

facebook.com/floralyscosmetiques

twitter.com/floralysworld

Bonne fabrication!

À propos de l'auteure



Déborah Nosel est savonnière. Passionnée par les plantes, l'environnement et la santé au naturel, elle partage sur son blog floralyscosmetiques.com ses expériences, ses découvertes et ses recettes cosmétiques.