



## Fluide hydratant

*Recette inspirée de Slow cosmétique- Le guide visuel  
de Julien Kaibeck*

45 ml de  
gel d'aloé  
vera

4 ml d'huile  
végétale  
(choisir selon  
type de peau)

1 goutte de  
vitamine E

Facultatif :  
15 gouttes  
d'huile  
essentielle

1. Dans un flacon en verre, mélanger le gel et l'huile de noisette jusqu'à obtenir une crème homogène et onctueuse.
2. Facultatif : ajouter les huiles essentielles\* (5 gouttes bois de rose, 5 gouttes hélichryse ou immortelle, 5 gouttes ylang ylang).
3. Ajouter une goutte de vitamine E et bien mélanger.

**Garder dans un endroit sec et à l'abri de la lumière durant 1 mois  
MAXIMUM !**

-----

\* Autres huiles essentielles : ciste ladanifère, géranium rosat, petit grain bigarade, ....

Pour un effet matifiant : ajouter une pincée de fécule de maïs

*ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude et attendre 24h pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.*

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*



## Baume à lèvres

20 g  
d'huile\*

4 g de cire  
d'abeille

2 g de  
miel

1. Fondre l'huile\* et la cire au bain-marie jusqu'à dissolution complète de la cire. Bien mélanger la préparation.
2. Ajouter le miel et remuer jusqu'à complet refroidissement.

**Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un pot hermétique 3 mois.**

-----

\*huile : olive, amande douce, argan

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*



## Déodorant

Recette inspirée de <https://leblogbio.fr/recette-de-deodorant-stick-naturel-a-base-de-coco/>

20 g  
d'huile de  
coco

15 g de  
fécule  
(pomme de  
terre, maïs...)

15 g de  
bicarbonate

Facultatif : 10  
gouttes d'huile  
essentielle de  
palmarosa

1. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie.
2. Dès qu'elle est fondue, ajouter la fécule de pomme de terre et le bicarbonate. Bien mélanger jusqu'à leur dissolution.
3. Facultatif : Terminer en ajoutant 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa.
4. Verser dans un flacon en verre bien hermétique. Agiter régulièrement le flacon jusqu'à ce que le mélange soit bien froid

**Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité un mois. Pour le rendre solide en été (huile de coco fond à 24°C) faire fondre 4 gr de cire d'abeille avec l'huile de coco et poursuivre la recette comme indiquée dans la fiche.**

*ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.*

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*



## Chantilly de karité

### Ingrédients :

- 60g de beurre de karité
- 40g d'huile de coco
- 20g de macérat huileux ou huile végétale



### Préparation : 5 minutes

1. Verser tous les ingrédients dans un bocal
2. Battre jusqu'à l'obtention d'une chantilly environ 5 minutes
3. Fermer votre bocal

## C'est prêt !!!

- Appliquer sur le corps et cheveux
- Se conserve 12 mois



## Macérât huileux

100  
grammes de  
fleurs  
séchées

100 ml  
d'huile  
végétale

1 petite branche  
de romarin pour  
la conservation

1. Faire sécher quelques jours à l'air libre vos fleurs avant la préparation.
2. Placer dans un bocal 100 g de fleurs séchées et le romarin.
3. Ajouter 100 ml d'huile végétale.
4. Bien refermer le récipient puis secouer délicatement.
5. Laisser reposer 21 jours, si possible au soleil, en agitant de temps en temps.
6. Filtrer soigneusement.
7. Conserver le macérât dans un flacon hermétique à l'abri de la chaleur.

### Quelles fleurs choisir ?

- La lavande – Pour ses propriétés apaisantes pour la peau
- Les pâquerettes – Pour ses propriétés raffermissantes pour le buste
- L'hélicryse - Pour ses propriétés régénératrices et anti-hématomes

Source de la recette adaptée : « Créer vos cosmétiques bio » - Sylvie Hampikian

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*



## Recettes express

### Déodorant express

Appliquer un peu de bicarbonate avec le doigt mouillé sous vos aisselle. Possibilité d'ajouter du gel d'aloe ou huile pour la peau.

### Gommage visage

1 cuillère café bicarbonate + 1 cuillère à café d'huile végétale (noisette pour peau grasse, amande douce pour toutes peaux, avocat pour peau sèche). Bien mélanger pour obtenir une pâte. La passer sur le visage avec des légers mouvements circulaires durant une petite minute. Elle agit comme un « peeling ». Bien rincer à l'eau froide.

### Lait nettoyant corps et visage

Mettre un peu d'eau dans la main et 1 petite cuillère à café d'argile pour le visage (1 cuillère à soupe pour le corps). Appliquer sur peau humide et masser en petits mouvements circulaires. Bien rincer à l'eau.

### Shampooing sec

Mélanger 1 cuillère à soupe de poudre de cacao (plus ou moins pour la teinte) avec 1 cuillère à soupe de fécule de maïs et 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Appliquer avec un pinceau à blush. Attendre quelques minutes et brosser.

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*



## Recettes express

### Masque visage

1 cuillère à soupe d'argile blanche + 1 filet d'eau (ou d'infusion de camomille\* ou infusion fleur de mauve\*\*) + 1/2 cuillère à café de miel. Mélanger et étaler sur le visage en couche épaisse. Laisser 5 minutes SANS JAMAIS LAISSER SECHER. Emulsionner avec les doigts en rinçant à l'eau froide.

*\* Anti-inflammatoire et apaisante pour peaux irritées (4 fleurs pour 250ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer; utiliser l'infusion refroidie)*

*\*\* Apaise les peaux sensibles ou irritées (4 fleurs dans 250 ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer, utiliser l'infusion refroidie).*

### Gommage mains ou crème pour mains sèches et abîmées

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (ou olive ou argan) + 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Bien mélanger et passer une petite noisette de cette crème sur les mains jusqu'à entière pénétration.

ATTENTION cela laisse une petite pellicule grasse. A FAIRE dans un moment de calme !

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.*