



Voici 4 recettes de produits de beauté et de soins :

À personnaliser à son goût et à son type de peau, ces produits sont peu coûteux et faciles à faire !

Mathilde et Maelig, 2nde2

Recettes tirées de « Tout faire soi-même, esprit nature ». Raphaële Vidaling, Tome 02



Gel d'aloë vera

Une plante aux nombreuses vertus, que l'on peut se procurer assez facilement dans les jardinerie. On la trouve aussi vendue à la feuille dans les supermarchés ou les magasins bio, au rayon des fruits et légumes. Voici comment en extraire le gel, qui servira de base à de nombreuses préparations simples.

Ingrédients :

- une feuille d'aloë vera
- du conservateur (huile de germe de blé par exemple)
(vente à Naturalia, Nature & Découvertes,...)

1) Si l'on vient de couper la feuille et qu'un liquide vert en coule, la faire tremper pendant 24 heures dans de l'eau (en changeant l'eau plusieurs fois) afin d'extraire la substance toxique appelée aloïne.

2) Couper les extrémités de la feuille ainsi que les bords dans toute la longueur. La couper en morceaux afin de faciliter l'épluchage. Bien gratter la pulpe qui est à l'intérieur.

3) Passer cette pulpe au mixeur jusqu'à obtenir la consistance d'un gel homogène et visqueux.

4) Le garder au frais et le consommer rapidement ou incorporer quelques gouttes de conservateur (Cosgard, EPP, huile germe de blé ou vitamine E).



* cuillère à café

Le Baume à Lèvres

Le baume à lèvres, toujours utile, est en réalité très simple à réaliser. N'hésitez pas à le personnaliser en ajoutant des colorants naturels (jus de betterave, poudre de cacao,...) et un parfum de votre choix (huile essentielle d'orange douce ou extrait de vanille par exemple).

Ingrédients :

- 1/2 c. à c.* de cire d'abeille (Auchan, Carrefour, Magasins bio ou de bricolage,...)
- 1 c. à c. de beurre de coco ou de karité (Auchan, Carrefour, Monoprix, magasins bio,..)
- 1 c. à c. d'huile végétale (n'importe quel magasin d'alimentation générale)

Ingrédient facultatifs :

- 2 gouttes d'huile essentielle au choix
- 1/2 c. à c. de betterave
- 1/2 c. à c. de miel
- 1/2 c. à c. de cacao en poudre
- 2 gouttes de conservateur (huile de germe de blé ou vitamine E)



1) Bien nettoyer un petit récipient. *Suggestion : une boîte de pastilles ou de lentilles de contact, ancien tube de rouge à lèvres, baume...*

2) Faire fondre au bain marie les 3 ingrédients de base, ainsi que le miel, si on en ajoute.

3) Hors du feu, ajouter les huiles essentielles facultatives. Si on souhaite colorer le baume avec du jus de betterave, c'est le moment : il faut vite émulsionner le mélange au moment où il se fige.

4) Dans la variante chocolatée, on ajoutera du cacao en poudre, qui se marie bien avec le beurre de coco. L'ajout du conservateur est conseillé dès qu'il rentre un ingrédient aqueux, comme le jus de betterave.

5) Verser VITE la préparation dans les récipients pendant qu'elle est encore liquide. Elle prendra en quelques instants la consistance d'un baume solide à étaler avec le doigt (à part si votre récipient est un ancien tube de baume ou rouge à lèvres).

* cuillère à café

Gel douche

Une recette de base à personnaliser selon ses goûts et selon sa nature de peau. Si l'on ajoute des huiles essentielles, compter 20 gouttes pour 100 mL de produit.

Ingrédients :

- 250 mL d'eau minérale ou distillée
- 25 g de savon d'Alep ou de Marseille (n'importe quel magasin) ou des restes de savons
- 1 c. à s. de glycérine (se trouve en pharmacie)
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 20 gouttes de conservateur (Cosgard)

Ingrédient facultatifs :

- 2 c. à s. d'hydrolat au choix
- 1 c. à c. de miel liquide
- colorant végétal
- infusion de plante dans l'eau
- fragrance



- 1) Râper le savon et le faire fondre sur feu doux dans l'eau pendant 15 minutes.
- 2) Hors du feu, ajouter le reste des ingrédients et mélanger doucement avec un fouet.
- 3) Si le gel douche est trop épais, ajouter un peu d'eau. S'il est trop liquide, ajouter un peu d'agar-agar et bien fouetter pour faire gélifier le produit.

* cuillère à café

Démaquillant

Toujours très utile, le démaquillant en flacon que l'on trouve dans le commerce demande néanmoins beaucoup de plastique qui n'est pas forcément recyclé. Pourquoi pas le faire chez soi ?

Ingrédients :

- 30 mL d'huile d'amande douce (vente en magasins bio)
- 30 mL d'huile de sésame (vente en magasins bio)
- 15 mL de sirop d'agave (Monoprix, Leclerc, magasins bio,...)
- 5 g de bicarbonate de soude (magasins de bricolage, bio, grande surface,...)
- 45 mL d'eau

- 1) Mélanger l'eau et le bicarbonate de soude.
- 2) Ajouter les huiles et le sirop.
- 3) Remuer fort.
- 4) Verser dans un flacon et utiliser de l'eau pour récupérer les résidus.

