



Cosmétiques naturelles

Atelier du 9 avril 2016

Animation :
Aurélie MAZERIS

Les plantes vues ou utilisées

Ortie, pâquerette, plantain, bleuet, souci, menthe, romarin, sauge, lavande

Les ingrédients utiles aux recettes

Argile (blanche, verte, rose)

Les huiles végétales : olive, tournesol, argan, amande douce, jojoba...

Savon en paillette

Vinaigre de cidre, œufs, bicarbonate de soude, miel, rhum

Alcoolature de calendula, eau de rose (ou eau florale)

Les huiles essentielles (en fonction de ce que l'on recherche : peaux grasses, acné, peaux sensibles...)

Les huiles végétales pour la peau

-peaux grasses : jojoba, macadamia, noisette

-peaux sèches : amande douce, argan

-anti-âge : argan, argousier, carthame, jojoba, olive, onagre, pépins de raisin

Les huiles essentielles pour la peau

- peaux grasses : carotte, citron, palmarosa, pamplemousse, tea tree, ylang-ylang
- peaux sèches : camomille, néroli, romarin
- anti-âge : bois de rose, carotte, géranium, lavande vraie, palmarosa, rose, ylang-ylang
- cellulite : citron, cyprès, genévrier, hélicryse, romarin

Les plantes pour la peau

- peaux grasses : achillée, bardane, lavande, menthe verte, ortie, souci
- peaux sèches : souci, mélisse, millepertuis, tilleul
- peaux acnéiques : bardane, achillée, ortie, pensée sauvage
- cicatrices : consoude, millepertuis
- anti âge : cerfeuil, thé vert
- cellulite : fenugrec, lierre grimpant, pissenlit, verveine odorante
- toutes peaux : bleuet, camomille, jasmin, rose

Les huiles végétales pour les cheveux

- fortifiant, réparateur : amande douce, argan, carthame, noix de coco, pépins de raisin, ricin
- brillance : olive
- anti chute : nigelle, onagre
- secs : argan, carthame, ricin, sésame
- fins : argan, pépins de raisin

Les huiles essentielles pour les cheveux

- tonifiant cuir chevelu : camomille, citron, palmarosa, romarin, sauge sclérée
- anti chute : citron, genévrier, romarin, tea tree
- pellicules : citron, géranium rosat, lavande vraie, palmarosa, romarin, santal
- brillance : citron, lemongrass, pamplemousse, romarin

Savon naturel

Ingrédients :

- 50 cl de paillettes de savon (ou fin de savon en copeaux)
- 40cl d'eau de rose
- miel

- 3 c-à-s huile de tournesol
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande

Dans une casserole faire fondre les paillettes de savon avec l'eau de rose jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

Hors du feu ajouter l'huile végétale et du miel (ou huile de calendula, cannelle, lavande..)

Fouetter. Attendre que la préparation refroidisse pour ajouter les huiles essentielles mais avant que la préparation fige.

Brasser avant de couler en moules

Attendre 48h avant de démouler. Laisser à l'air libre pour plus de séchage

Dentifrice naturel

Ingrédients :

- 50g d'argile blanche en poudre
- 1/8 c-à-c de sel/bicarbonate de soude (blancheur)
- 30mL d'infusion de sauge (ou menthe)

- 10 gouttes de teinture mère de calendula pour le soin des gencives (facultatif)
- 1 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée ou de tea tree

Mélanger l'argile, le sel, l'infusion et la teinture mère jusqu'à obtenir une pâte lisse

Ajouter 1 goutte d'huile essentielle, mélanger de nouveau

En fonction de la consistance obtenue, on peut y rajouter de l'eau (ou infusion de votre choix)

Huile visage

Ingrédients :

- 100mL Huile d'olive, argan, amande...
- 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Mélanger le tout

Se conserve 1 an à l'abri de la lumière

Lotion visage

Ingrédients :

- 90mL d'infusion concentrée : ortie, thym, plantain, lavande, menthe..
- 10mL d'alcoolature de calendula
- 20gouttes d'huiles essentielles de lavande

Dans un bocal 1/2L mettre l'infusion froide non filtrée, l'alcoolature et l'huile essentielle, laisser macérer 5 jours, filtrer après macération

Vinaigre de toilette

Ingrédients :

- 1L de vinaigre de cidre
- 25 gouttes d'huiles essentielles de votre choix
- 2 poignées de plantes séchées (thym, romarin, menthe)

*Laisser macérer les plantes dans le vinaigre pendant 15 jours, filtrer
Ajouter l'huile essentielle et laisser macérer 3 jours en remuant*

Shampooing aux oeufs

Ingrédients :

- 1 à 2 œufs entiers (selon longueur)
- 1/2 c-à-c de rhum (cheveu gras) ou d'huile végétale (cheveu sec)
- 1/2 c-à-c de vinaigre de cidre

Mélanger tous les ingrédients, fouetter, appliquer et laisser poser quelques minutes avant rinçage

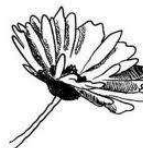
LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélié
MAZERIS
aurelie.mazeris@laposte.net
Facebook : baratzea « les
jardins d'aurelie »

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations

