

MY
COSMETIK

Le guide pratique



COSMÉTIQUES MAISON

SOINS NATURELS

MORGANE VAN DE STADT



Des recettes simples et des actifs naturels
très concentrés, pour plus d'efficacité !
L'équipe MyCosmetik espère vous faire partager
sa passion des cosmétiques maison. »



LE GUIDE PRATIQUE

DES COSMÉTIQUES MAISON
ET DES SOINS NATURELS

Sommaire

PRÉFACE	10
----------------------	-----------

11/ LES GRANDS PRINCIPES DE LA COSMÉTIQUE MAISON

POUR BIEN COMMENCER...	12
Pourquoi réaliser ses cosmétiques maison ?	12
Notre concept.....	13
Règles d'hygiène à respecter.....	14
Matériel nécessaire.....	15
Unités de mesure, conversion et densités.....	15
PRINCIPES GÉNÉRAUX	16
Les émulsions.....	16
Les grands principes de fabrication d'un gel.....	22
Les grands principes de fabrication des beurres.....	24
Les préparations à base d'argiles.....	25
Les gommages et principes de l'exfoliation.....	26
Les grands principes de réalisation des savons et shampoings solides.....	28
Grands principes pour la réalisation de gels douche et de shampoings liquides.....	29
Principes de réalisation des bombes de bain.....	30
Les principes de base des démaquillants biphasés.....	31
CONSERVATION DES COSMÉTIQUES MAISON	32
Conservation des phases aqueuses.....	32
Conservation des phases huileuses.....	33
Les principaux points d'attention pour une bonne conservation.....	34
Comment déterminer si mes cosmétiques sont impropres à l'utilisation.....	34
Ingrédients permettant la bonne conservation des cosmétiques.....	35
COMMENT BIEN IDENTIFIER SON TYPE DE PEAU ?	36
Les différents types de peaux.....	37
États cutanés ponctuels.....	38
Truc et astuce : le test du ruban adhésif.....	39
ROUTINE BEAUTÉ	40
Peau et hygiène de vie	41
Conseil N° 1 : Évitez le stress.....	41
Conseil N° 2 : Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau.....	41
Conseil N° 3 : Faites du sport ou au moins un exercice quotidien.....	42
Conseil N° 4 : Ne vous exposez pas au soleil sans protection.....	42
Conseil N° 5 : Prendre l'air et bien dormir.....	42
Comment prendre soin de ma peau au quotidien ?	43
Démaquiller.....	43
Nettoyer.....	44
Gommer.....	44

Réaliser un masque.....	45
Tonifier.....	46
Appliquer un sérum.....	46
Hydrater.....	47

PRÉCAUTIONS ET CONSEILS	48
--------------------------------------	-----------

52/ ACTIFS NATURELS

HUILES ESSENTIELLES	53
Bois de rose.....	54
Carotte.....	56
Ciste ladanifère.....	58
Citron.....	60
Géranium Bourbon.....	62
Lavande vraie.....	64
Menthe poivrée.....	66
Palmarosa.....	68
Petit grain.....	70
Romarin à cinéole.....	72
Tea tree.....	74
Ylang-Ylang.....	76
HUILES ET BEURRES VÉGÉTAUX	78
Huile de noyau d'abricot.....	79
Huile d'avocat.....	80
Huile d'amande douce.....	81
Huile d'argan.....	82
Brocolis.....	83
Beurre de cacao.....	84
Macérât de carotte.....	85
Huile de carthame.....	86
Huile de chanvre.....	87
Huile de coco.....	88
Huile de jojoba.....	89
Beurre de karité.....	90
Huile de macadamia.....	91
Huile de noisette.....	92
Huile d'onagre.....	93
Huile de ricin.....	94
Huile de rose musquée.....	95
HYDROLATS	96
Rose.....	97
Lavande.....	98
Fleur d'oranger.....	99

Bleuet	100
Menthe poivrée	101
Sauge	102
Argiles et poudres	103
Argile rouge	104
Argile verte	105
Argile jaune	106
Argile blanche	107
Rhassoul	108
Bicarbonate de soude	109
Poudre de coques de noix	110
Poudre de noyaux d'olive	111
Poudre de pépins de fraise	112
ACTIFS	113
Acide citrique	114
Acide hyaluronique	115
Acide de fruits (AHA)	116
Jus d'Aloe vera	117
Cétiol	118
Co enzyme Q10	119
Disper	120
Cristaux de menthol	121
Phytokératine	122
Protéines de riz	123
Glycérine	124
Urée	125
Sel d'Espom	126
ÉMULSIFIANTS ET TEXTURES	127
Cire d'abeille	128
Olivem 1000	129
Cutina	130
Gomme xanthane	131
BTMS végétal	132
BASES LAVANTES ET SAVONS	133
Base lavante neutre	134
Base moussante végétale	135
Base consistante	136
Sodium coco sulfate	137
<i>Melt and Pour</i>	138
CONSERVATEURS	139
Vitamine E	140
Isocide	141

VISAGE	143
Crème de jour	144
Crème de nuit	147
Masque à l'argile	150
Gommage	153
Lait démaquillant	156
Démaquillant biphasé yeux	159
Lotion tonique	162
Baume lèvres	165
Sérum	168
Contour des yeux	171
CORPS	173
Beurre corporel	174
Crème nourrissante	177
Crème hydratante	180
Lait	183
Gommage	186
CHEVEUX	189
Shampooing liquide	190
Shampooing crème	193
Shampooing solide	196
Shampooing sec	199
Masque avant shampoing	202
Baume après shampoing	205
Soin sans rinçage	208
PIEDS, MAINS ET ONGLES	211
Crème pieds	212
Gommage pieds	215
Crème mains	218
Huile pour les cuticules	221
HYGIÈNE	223
Nettoyant visage à rincer	224
Gel douche	227
Savon	230
Dentifrice	233
Déodorant	235
Liquide vaisselle	237
PLAISIR	239
Bombes de bain	240
Brume pour le corps	243
Exfoliant pour les lèvres	246
Huile de massage ou de beauté	249
POIDS ET MESURES	252
BIBLIOGRAPHIE	254

PRÉFACE

Bienvenue dans le monde passionnant de la cosmétique maison !

Ce livre est organisé en trois grandes parties :

Nous aborderons tout d'abord les principes généraux de la cosmétique maison, pour vous permettre de comprendre comment il est possible de réaliser facilement une émulsion (crème, lait), un gel, un gommage, un masque, un shampoing, etc. Cette partie abordera également la question des textures et des routines de beauté afin de vous aider à déterminer lesquelles sont les plus adaptées à votre type de peau. Vous ne confondrez plus un beurre avec un baume, une crème nourrissante et une crème hydratante, une peau sèche et une peau déshydratée... En maîtrisant mieux ces concepts, vous pourrez plus facilement sélectionner les soins les plus efficaces qui correspondent le mieux aux besoins de votre peau et de vos cheveux, et les préparer facilement.

La deuxième partie de cet ouvrage détaille les ingrédients, c'est-à-dire les principaux actifs naturels de base, utiles et faciles à mettre en œuvre, avec lesquels vous pourrez réaliser la plupart de vos cosmétiques maison. Pour chaque ingrédient, vous retrouverez ses propriétés principales, les concentrations efficaces, les modes d'utilisation, les précautions d'usage et le type de peau auquel il est le plus adapté.

La troisième partie de ce livre est consacrée aux « recettes cosmétiques ». Nous détaillerons chaque étape vous permettant de réaliser facilement tous les cosmétiques maison adaptés à vos besoins et à votre type de peau. Pour chacune de nos recettes, nous proposons une formule idéale ainsi que la liste des ingrédients les plus efficaces (actifs, huiles essentielles, huiles végétales, etc.) à utiliser en fonction des besoins de votre peau. Nous indiquerons systématiquement les ingrédients, leur quantité, le mode opératoire, la façon d'utiliser la recette ainsi que les précautions à prendre.

Écrit par un pharmacien, nous avons souhaité ce livre facile à lire, pratique et complet, proposant des recettes efficaces et rigoureuses d'un point de vue scientifique. L'utilisation de pictogrammes dans nos recettes et fiches d'ingrédients devrait vous offrir une lecture facile, légère et intuitive.

Plus d'actifs naturels pour plus d'efficacité !

*L'Équipe My Cosmetik
Morgane, Pharmacien*



LES GRANDS PRINCIPES



DE LA COSMÉTIQUE MAISON

POUR BIEN COMMENCER...

POURQUOI RÉALISER SES COSMÉTIQUES MAISON ?

De nombreuses raisons peuvent vous orienter vers la cosmétique naturelle et les cosmétiques maison...

◆ **Parce que c'est naturel** : les ingrédients sont le plus souvent certifiés bio ou d'origine naturelle. Pas d'arômes de synthèse, d'additifs ou de colorants chimiques.

◆ **Parce que c'est simple et efficace** : les recettes les plus simples sont parfois les plus efficaces ! Pas de composants superflus ni d'ingrédients qui font paraître vos cheveux plus lisses ou votre peau plus belle artificiellement (comme les silicones, par exemple). Chaque ingrédient est utile, efficace et dosé de manière optimale.

◆ **Moins d'eau et plus d'ingrédients actifs** : pour plus d'efficacité, nous ne préconisons principalement que des ingrédients actifs dont les propriétés et vertus apportent des bienfaits à votre peau ou vos cheveux.

◆ **Pour maîtriser ce que vous utilisez** : en cosmétique maison, vous réalisez vous-même votre recette sur la base d'ingrédients dont vous connaissez la provenance. Il n'y aura rien de plus ou de moins que ce que vous y aurez ajouté. Vous connaîtrez parfaitement la composition et la provenance de ce que vous appliquerez sur votre peau.

◆ **Pour plus de flexibilité** : pour un même besoin, il existe souvent plusieurs ingrédients adaptés à votre peau. Cet ouvrage vous expliquera comment les choisir et les utiliser au mieux dans vos cosmétiques.

◆ **Parce que c'est agréable et valorisant** : en famille ou entre amis, c'est l'occasion de se réunir, de partager et d'en faire profiter son entourage.



NOTRE CONCEPT

MyCosmetik prône le retour à l'essentiel et privilégie le fait maison. Naturel, efficace, sans compromis ni artifice, notre objectif est de mieux maîtriser ce que l'on consomme.

Notre démarche se veut transparente et responsable, en utilisant uniquement des ingrédients actifs et de la meilleure qualité possible.

Des actifs plus concentrés = plus d'efficacité !

Nous nous engageons à ne proposer que des recettes très efficaces et riches en principes actifs (huiles essentielles, extraits naturels, etc.). Pas d'ingrédients inertes ! Nous remplaçons, par exemple, les huiles minérales sans propriétés par des huiles végétales actives et riches en acides gras essentiels, oméga-3, 6 ou 9, antioxydants et vitamines... Pas (ou peu) d'eau, principal composant des cosmétiques traditionnels, mais des hydrolats et des eaux florales qui apportent leurs bienfaits et leurs richesses à la peau.

Vous allez comprendre ce que vous utilisez et, nous l'espérons, voir la différence !

.....

.....

.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des cosmétiques maison

PRINCIPES GÉNÉRAUX

LES ÉMULSIONS

Le concept des émulsions est probablement le plus important en cosmétique car il concerne toutes les préparations dès lors qu'une phase aqueuse et une phase huileuse sont mélangées durablement (c'est-à-dire que le mélange reste stable dans le temps et ne se déphase pas).

Les émulsions les plus courantes sont :

- ◆ les laits (légers et fluides) pour le visage ou le corps ;
- ◆ les crèmes hydratantes (légères et onctueuses) pour le visage, le corps, les mains ou les pieds ;
- ◆ les crèmes nourrissantes (riches et de texture plus épaisse) pour le visage, le corps, les mains ou les pieds ;
- ◆ les baumes (texture très riche, voire grasse) pour le corps ou le visage.

Les produits de maquillage comme les mascaras, fonds de teint ou ombres à paupières en crème sont également des émulsions. Certains après-shampoings ou soins sans rinçage rentrent aussi dans cette catégorie.

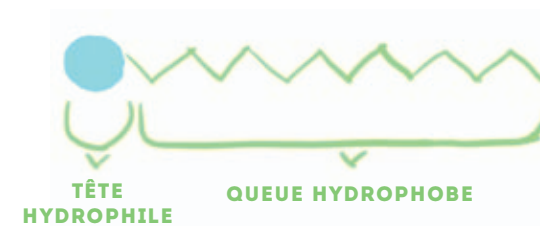
Comment fonctionne une émulsion ?

Toutes les émulsions, laits, crèmes et baumes fonctionnent sur le même principe. Ce sont des préparations composées d'une phase aqueuse (eau, hydrolat, jus d'aloë vera, etc.) et d'une phase huileuse (huile végétale, beurre, macérât, etc.). Pour permettre à ces deux phases de se mélanger (et surtout de rester stable sans qu'elles ne se dissocient), on y ajoute un tensioactif également appelé communément émulsifiant.

Pour schématiser, l'émulsifiant joue le rôle d'un lien qui va « accrocher » les molécules aqueuses d'un côté (côté hydrophile) et les molécules huileuses de l'autre côté (côté lipophile), permettant ainsi qu'elles ne se séparent plus une fois mélangées.

Si vous souhaitez comprendre plus en détail le fonctionnement des émulsions, le paragraphe suivant est un peu plus technique et devrait vous apporter quelques réponses. Rassurez-vous, nos recettes tiennent déjà compte de tous ces concepts, et vous n'avez pas besoin de retenir toutes ces informations pour la réalisation correcte de nos préparations.

Un tensioactif est ce que l'on appelle un composé amphotère, c'est-à-dire qu'il est composé d'une partie lipophile, ou « hydrophobe » (qui a de bonnes affinités avec la phase huileuse), et d'une partie hydrophile (qui a de bonnes affinités avec la phase aqueuse), comme schématisé ci-dessous.



Sans tensioactif, si vous essayez de mélanger deux phases (eau et huile, par exemple) qui ne se mélangent pas, elles vont se mélanger de manière très transitoire (temporaire) sous forme de petites gouttelettes d'huile dans l'eau ou de gouttelettes d'eau dans l'huile. Puis, progressivement, les deux phases vont se re-séparer.

Si l'on utilise un tensioactif dans les bonnes conditions, celui-ci va se positionner et se fixer autour des micro-gouttelettes pour leur permettre de rester en suspension de manière très stable. Il est alors possible avec ces trois composants (phase aqueuse, phase huileuse et tensioactif) d'obtenir deux types d'émulsions :

- ◆ **des émulsions dites « eau dans huile »** : des gouttelettes d'eau sont alors dispersées dans l'huile. Cette émulsion sera normalement plus nourrissante et plus riche (idéale, par exemple, pour des crèmes de nuit très nourrissantes) ;
- ◆ **des émulsions dites « huile dans eau »** : des gouttelettes d'huile sont dispersées dans l'eau. Elle sera normalement plus hydratante et plus légère (idéale, par exemple, pour des crèmes de jour fines et légères).

.....

.....

.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des cosmétiques maison

ACTIFS NATURELS



Huiles essentielles,
huiles et beurres végétaux
hydrolats, argiles et poudres,
actifs, émulsifiants et textures,
bases lavantes et savons,
conservateurs

Huiles essentielles

Obtenues le plus souvent par distillation, les huiles essentielles concentrent les propriétés des plantes dont elles sont issues. Leurs bienfaits peuvent être extrêmement variés, et vous trouverez très certainement celle qui sera adaptée à votre situation. Elles sont insolubles dans l'eau et nécessitent généralement d'être mélangées avec une phase huileuse.



GÉRANIUM BOURBON

(*Pelargonium graveolens* var. *Bourbon*)

VISAGE +++ USAGE LOCAL +++ HYGIÈNE +++ CORPS +++ CHEVEUX +++

L'huile essentielle de beauté par excellence ! Très prisée pour ses propriétés régénératrices et anti-âge, l'huile essentielle de géranium reste très polyvalente et très efficace pour tous les soins de la peau (elle est à la fois antiseptique, réparatrice, antirides et cicatrisante). Elle équilibre la sécrétion de sébum et est illuminatrice. Elle possède également des vertus hémostatiques en cas de saignements légers ou de petites coupures.

PROPRIÉTÉS

+++ Soins anti-âge

Antirides et raffermissante

+ Régule la sécrétion de sébum

(peau et cheveux) +

+ Illumine le teint

Tonique et astringente

+++ Purifie la peau

Antiseptique, antifongique

+++ Cicatrise et régénère les tissus

+++ Arrête les petits saignements

Hémostatique

Odeur

Florale proche de celle de la rose

+ + + SES POINTS FORTS

Anti-âge & régénératrice

COMMENT L'UTILISER ?

Soins du visage

⇒ max. 1 goutte / 10 ml (0,3 %) de produit non rincé (crème, démaquillant...);

⇒ max. 1 goutte / 5 ml (0,6 %) de produit rincé (masque, gommage...).

Soins du corps

⇒ max. 1 goutte / 7 ml (0,4 %) de produit non rincé (crème, lait pour le corps...);

⇒ max. 1 goutte / 5 ml (0,6 %) de produit rincé (gommage pour le corps...).

Bain, douche et hygiène

⇒ max. 1 goutte / 7 ml (0,4 %).

Soins des cheveux et shampoing

⇒ max. 1 goutte / 7 ml (0,4 %).

Soins concentrés pour usage local (petites coupures ou éraflures)

une goutte pure au maximum sur une toute petite zone. Pour les saignements légers : 1/3 HE de ciste ladanifère, 1/3 HE de géranium Bourbon et 1/3 d'une huile végétale au choix.

En cas de doute : suivez nos recettes !

L'AVIS DU PHARMACIEN

Le géranium Bourbon est une des huiles essentielles majeures lorsque l'on parle dermatologie et cosmétique. Elle possède néanmoins des vertus intéressantes en usage oral et en diffusion. En diffusion, elle rééquilibre les émotions, relaxe et calme les

personnes nerveuses. C'est également un puissant antispasmodique, un anti-inflammatoire et un antalgique léger. Elle s'utilise pour les spasmes intestinaux et colites, ou encore pour soulager en cas de rhumatismes ou de douleurs articulaires.

POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

- ✓ Peaux matures, rides et ridules
- ✓ Peaux mixtes à grasses ou acnéiques
- ✓ Peaux sèches
- ✓ Peaux ternes, fatiguées et en manque d'éclat
- ✓ Problèmes de peau : mycoses des ongles, acné, plaies et brûlures, piqûres d'insectes, eczéma, impétigo, psoriasis, couperose, en prévention des vergetures, coupures, saignements légers
- ✓ Cheveux ternes et dévitalisés

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Huile essentielle facile d'utilisation, elle ne demande pas de précautions particulières aux doses recommandées en usage cutané.

Ne pas utiliser cette huile essentielle chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes. Veillez à lire consciencieusement toutes les précautions générales relatives aux huiles essentielles décrites dans le chapitre « Précautions et conseils » de notre livre.

Le saviez-vous ?

Cette huile essentielle, originaire de Madagascar ou de La Réunion, possède une propriété hémostatique, qu'elle partage uniquement avec le ciste ladanifère. Elle est donc très utile en cas de petits saignements (nez, gencives, coupures, plaies, etc.).

.....
.....
.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des cosmétiques maison



HUILE D'AVOCAT

(*Persea gratissima*)

Protectrice & assouplissante

À l'odeur neutre et à la texture agréable, cette huile végétale très assouplissante est un indispensable des cosmétiques maison. Elle répare et restructure les peaux abîmées et les cheveux cassants en leur redonnant de l'élasticité. Elle protège la peau des agressions du soleil et du froid.

TOUCHÉ SEC

TRÈS NOURRISSANT

Le saviez-vous ?

L'huile d'avocat est une des seules huiles à contenir de l'acide palmitoléique. C'est un acide gras mono-insaturé qui est un composant des tissus adipeux humains. C'est grâce à cet acide gras particulier que l'huile d'avocat protège les membranes cellulaires et fortifie le tissu cutané.

PROPRIÉTÉS ET BIENFAITS

+++ Protège la peau : fortifie les membranes cellulaires et protège la peau des agressions extérieures (soleil, vent, froid...)

+++ Cicatrise et prévient les vergetures

+ Retarde les signes cutanés de l'âge : régénérante et restructurante

+++ Adoucit et assouplit la peau : protège de la déshydratation et redonne de l'élasticité

Odeur : discrète, comme celle de l'avocat

COMMENT L'UTILISER ?

- ✓ **Huile de massage anticellulite ou antivergetures**, pénétration moyennement rapide, parfaite pour un massage.
- ✓ **Peut s'utiliser seule pour les soins du corps** et à maximum 20 % dans les soins du visage pour éviter un « effet gras ».

POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

- ✓ Peaux sèches à très sèches ou déshydratées.
- ✓ Peaux gercées, irritées.
- ✓ Peaux matures.
- ✓ Peaux sensibles, fines et fragiles (contour des yeux).
- ✓ Prévention des cicatrices, vergetures et peaux d'orange.
- ✓ Cheveux secs et cassants.
- ✓ Cheveux ternes, en manque de brillance.
- ✓ Chute de cheveux.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pas de précautions particulières. Déconseillée pour les peaux mixtes ou à problèmes qu'elle risque de graisser. Veillez à lire les précautions générales et les règles d'hygiène au début de ce livre.



HUILE D'AMANDE DOUCE

(*Prunus amygdalus*)

Ultra-adoucissante & vergetures

Cette huile est avant tout connue pour son extrême douceur capable de prendre soin des peaux les plus fragiles (bébés et femmes enceintes). Ses propriétés ultranourrissantes, assouplissantes, protectrices et apaisantes conviennent parfaitement aux peaux les plus sèches ainsi qu'aux zones le nécessitant, comme le contour des yeux.

TOUCHÉ SEC

TRÈS NOURRISSANT

Le saviez-vous ?

Cette huile est idéale pour prévenir les vergetures pendant la grossesse ou durant un régime. Appliquée régulièrement, elle empêche l'apparition de cicatrices disgracieuses. La grande majorité des cosmétiques actuels, même les plus puissants, ne rivalisent pas avec ses propriétés nourrissantes.

PROPRIÉTÉS ET BIENFAITS

+++ Protectrice et nourrissante

+++ Adoucit et apaise : protège de la déshydratation et calme les irritations cutanées

+ Assouplit la peau et fortifie les tissus (peau et cheveux) : accélère la réparation des cellules cutanées

Odeur : légère et discrète.

COMMENT L'UTILISER ?

- ✓ **Huile de massage en prévention des vergetures** : pénétration moyennement rapide, parfaite pour un massage.
- ✓ **Démaquillant pour les yeux.**
- ✓ **Soins corporels des tout-petits.**
- ✓ **Support idéal pour les huiles essentielles** destinées aux soins du corps et du visage.

POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

- ✓ Peaux sèches à très sèches ou déshydratées.
- ✓ Peaux délicates et fragiles (nourrissons).
- ✓ Problèmes de peau : démangeaisons, gerçures, crevasses, eczéma, vergetures, etc.
- ✓ Cheveux secs et cassants, abîmés, fourchus.
- ✓ Cheveux crépus, frisés et drus.
- ✓ Problèmes capillaires : croûtes de lait, pellicules.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pas de précautions particulières. Déconseillée aux personnes allergiques aux amandes et aux fruits à coques chez qui elle pourrait engendrer des réactions allergiques cutanées ou systémiques. Veillez à lire les précautions générales et les règles d'hygiène au début de ce livre.

.....

.....

.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des cosmétiques maison



NOS RECETTES COSMÉTIQUES

Visage, corps, cheveux,
pieds, mains et ongles,
hygiène, plaisir

Visage

Nous vous proposons dans ce chapitre les formules (recettes) de base, idéales et universelles, pour réaliser tous vos soins du visage (crèmes de jour, crèmes de nuit, démaquillants, lotions, masques...). Chaque recette détaille de manière simple et précise le mode opératoire ainsi que la liste des ingrédients à utiliser en fonction de votre type de peau et de vos besoins. Ce chapitre vous donne également les clés pour aller encore plus loin et réaliser vos propres recettes.



CRÈME DE JOUR UNIVERSELLE

Une crème de jour doit être légère et hydratante, onctueuse mais non collante. C'est elle qui protège la peau des agressions extérieures et qui maintient l'hydratation cutanée tout au long de la journée. Elle doit de ce fait contenir majoritairement de l'hydrolat, garant de l'hydratation, et un peu d'huile végétale pour nourrir légèrement la peau sans la rendre grasse ou brillante. Des actifs et des huiles essentielles peuvent être ajoutés afin d'apporter des propriétés supplémentaires. Nous vous proposons ici une formule idéale, simple et très efficace, particulièrement facile à réaliser, que vous pourrez décliner en fonction de vos besoins.

Notre formulation idéale pour réaliser 50 ml de crème de jour

Huile végétale 8 ml
Hydrolat 37 ml
Bicarbonate de soude 0,15 g
(si hydrolat conservé, voir introduction)
Cutina 3 g
Huile essentielle 4 gouttes
Isocide (ou EPP) 12 gouttes
Vitamine E 4 gouttes

Conservation
3 mois après fabrication.

Durée et difficulté
25 minutes. Difficulté intermédiaire.

PRÉPARATION

Dans un premier bol, mélangez l'huile végétale et la cutina.

Dans un second bol, mélangez l'hydrolat et le bicarbonate de soude.

Faites chauffer une grande (ou deux petites) casserole(s) d'eau chaude. Lorsque l'eau frémit, placez vos deux bols en même temps au bain-marie (attention à ce que de l'eau ne rentre pas dans vos bols).

Faites chauffer sans agiter ni remuer (l'eau doit rester frémissante). Dès que la cutina a totalement fondu, patientez encore une minute afin d'obtenir la bonne température puis retirez vos bols du bain-marie.

Versez sans attendre la phase aqueuse dans la phase huileuse et battez énergiquement à la fourchette ou au fouet pendant au moins cinq minutes.

Lorsque votre préparation est onctueuse et homogène, laissez refroidir quelques minutes puis ajoutez l'isocide (ou EPP), la vitamine E et les huiles essentielles.

Mélangez bien puis transvasez dans un pot ou un flacon airless de 50 ml à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en silicone.

Attendez 15 minutes le refroidissement complet : c'est prêt !

UTILISATION

Le matin, sur visage propre et sec.



Voici la liste des ingrédients que nous vous recommandons en fonction de votre type de peau. Nous avons parfois sélectionné plusieurs ingrédients dont les propriétés sont efficaces et adaptées à votre besoin.

Votre peau est...	Huile végétale	Hydrolat	Huile essentielle
Sèche	Avocat Hydratante et régénérante Carthame Réparatrice et nourrissante	Bleuet Apaisant et rafraîchissant	Carotte Éclaircissante et régénérante Bois de rose Régénérante et raffermissante
Normale	Noyaux d'abricots Adoucissante et assouplissante Macadamia Adoucissante et hydratante	Fleur d'oranger Régénérant et apaisant	Géranium Bourbon Tonique et cicatrisant Petit grain Régénérante et régulatrice
Mixte à grasse	Jojoba Régulatrice et pénétrante Noisette Régulatrice et pénétrante	Lavande Purifiant et astringent	Petit grain Régénérante et régulatrice Tea tree Purifiante et réparatrice
Sensible	Amande douce Douce et protectrice Avocat Hydratante et régénérante	Bleuet Apaisant et rafraîchissant	Lavande vraie Régénérante et cicatrisante Bois de rose Régénérante et raffermissante
Mature	Argan Anti-âge et protectrice Onagre Anti-âge et protectrice	Rose Tonifiant et antirides	Bois de rose Régénérante et raffermissante Ylang-ylang Régulatrice et régénérante
À problèmes	Noisette Régulatrice et pénétrante Jojoba Régulatrice et pénétrante	Lavande Purifiant et astringent	Tea tree Purifiante et réparatrice Lavande vraie Régénératrice et cicatrisante
Terne	Noyaux d'abricots Illuminatrice et antioxydante Carotte Illuminatrice et assouplissante	Fleur d'oranger Régénérant et apaisant	Carotte Éclaircissante et régénérante Géranium Bourbon Tonique et cicatrisante

Pour plus d'informations concernant les propriétés des ingrédients que vous choisirez dans votre recette, n'oubliez pas de vous référer à la première partie de ce livre.

PRÉCAUTIONS

Pour encore plus de sécurité, veillez à lire attentivement les précautions générales et les règles d'hygiène, ainsi que les précautions particulières de chaque ingrédient et actif, à la fois dans la première partie de ce livre et en vous conformant aux directives du fabricant. Notez que les femmes enceintes et allaitantes peuvent utiliser toutes les recettes décrites dans cet ouvrage à condition de ne pas inclure les huiles essentielles dans la préparation (nous préconisons le principe de précaution maximal).

POUR ALLER PLUS LOIN, AJOUTEZ...

- ✓ **Des AHA** (acides de fruits) pour illuminer le teint et accroître l'effet « bonne mine » : 1 ml dans 50 ml de préparation. À ajouter en toute fin de préparation lorsque l'émulsion a déjà pris. Les AHA acidifient la préparation, il est donc nécessaire :
 - d'utiliser 0,25 g de bicarbonate de soude (au lieu de 0,15 g) pour équilibrer le pH ;
 - ou de remplacer la cutina par 3 g d'Olivem 1000, dont l'efficacité ne dépend pas du pH (en conservant 0,15 g de bicarbonate de soude).
- ✓ **De l'acide hyaluronique** pour ses propriétés repulpantes et anti-âge : 0,1 g dans 50 ml de crème, à ajouter en fin de préparation.



CONSEILS ET ASTUCES

C'est l'émulsifiant, ici la cutina, qui donne de la texture à la crème. Vous pouvez, en modifiant la quantité de cutina, obtenir une crème plus ou moins épaisse. Avec 2,5 g de cutina au lieu de 3 g, votre crème sera plus fluide et sa texture se rapprochera de celle d'un lait. À l'inverse, avec 4 g de cutina, la texture de votre crème sera plus épaisse et plus riche. Si vous ne disposez pas d'une balance permettant de peser avec une précision de 0,1 g, reportez-vous au chapitre « Poids et mesures » en fin d'ouvrage, nous y avons rédigé un tableau de correspondance avec des cuillères doseuses.

CRÈME
DE NUIT
UNIVERSELLE

Une crème de nuit devra être plus riche qu'une crème de jour et un peu plus grasse afin d'être beaucoup plus nourrissante. La proportion d'huiles végétales est plus importante, mais les hydrolats conservent une place toujours primordiale afin de permettre une hydratation prolongée de la peau. De texture non collante, elle conviendra également aux peaux mixtes et grasses.

Nous vous proposons ici une formule idéale, simple et efficace, particulièrement facile à réaliser, que vous pourrez décliner en fonction de vos besoins.

Notre formulation idéale
pour réaliser 50 ml de
crème de nuit

Huile végétale	15 ml
Hydrolat	30 ml
Bicarbonate de soude	0,15 g
<small>(si hydrolat conservé, voir introduction)</small>	
Cutina	3 g
Huile essentielle	4 gouttes
Isocide (ou EPP)	12 gouttes
Vitamine E	4 gouttes

Conservation
3 mois après
fabrication.

Durée et difficulté
25 minutes.
Difficulté
intermédiaire.

PRÉPARATION

Dans un premier bol, mélangez l'huile végétale et la cutina.

Dans un second bol, mélangez l'hydrolat et le bicarbonate de soude.

Faites chauffer une grande (ou deux petites) casserole(s) d'eau chaude. Lorsque l'eau frémit, placez vos deux bols en même temps au bain-marie (attention à ce que de l'eau ne rentre pas dans vos bols).

Faites chauffer sans agiter ni remuer (l'eau doit rester frémissante). Dès que la cutina a totalement fondu, patientez encore une minute afin d'obtenir la bonne température puis retirez vos bols du bain-marie.

Versez sans attendre la phase aqueuse dans la phase huileuse et battez énergiquement à la fourchette ou au fouet pendant au moins cinq minutes. Lorsque votre préparation est onctueuse et homogène, laissez refroidir quelques minutes puis ajoutez l'isocide (ou l'EPP), la vitamine E et les huiles essentielles.

Mélangez bien puis transvasez dans un pot ou un flacon airless de 50 ml à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en silicone.

Attendez 15 minutes le refroidissement complet : c'est prêt !

UTILISATION

Le soir, sur visage propre et sec.

.....

.....

.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des cosmétiques maison



Réalisez tous vos cosmétiques maison à base d'huiles essentielles, d'hydrolats, d'argiles... en misant sur l'efficacité et le naturel avant tout !

Simple, complet et pratique, cet ouvrage est composé de 3 parties à la fois indépendantes et complémentaires :

PARTIE I : Les grands principes de la cosmétique maison. Ils vous permettront de comprendre et d'apprécier encore plus ce que vous allez réaliser : pourquoi et comment réaliser une émulsion, comment choisir ou modifier la texture d'un gel, les principes de conservation...

PARTIE II : Les ingrédients (huiles essentielles, huiles végétales, émulsifiants, actifs cosmétiques...) ! Découvrez pour chaque ingrédient leurs propriétés principales, les utilisations et les types de peaux pour lesquels ils sont les plus adaptés et les plus efficaces.

PARTIE III : Nous vous proposons une gamme complète de recettes (crèmes de jour, crèmes de nuit, démaquillants, lotions, déodorants, dentifrices, masques, shampoings...). Chaque recette détaille de manière simple et précise le mode opératoire ainsi que la liste des ingrédients à utiliser en fonction de votre type de peau et de vos besoins.

Rédigé par Morgane Van de Stadt,
Pharmacien diplômé

Des recettes simples et des actifs naturels très concentrés,
pour plus d'efficacité !

L'équipe MyCosmetik espère vous faire partager
sa passion des cosmétiques maison.

9,80 €

