

## Mes cosmétiques solides

**Beurre nourrissant** (à répartir et recommencer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre d'enfants)

### Matériel

- Moule en silicone
- Cuillères à soupe
- Cuillère à café
- Bol
- Source de chaleur (bain marie)
- fouet



### Ingrédients

- 3 C.à.S. d'huile de coco
- 4 C.à.S de cire d'abeille
- 1 C.à.C et demie de maïzena
- 5 gouttes de vitamine E

### Recette

1. Faites fondre l'huile de coco au bain marie .
2. Incorporer la cire d'abeille.
3. Hors du feu, ajouter la maïzena et la vitamine E.
4. Verser dans les moules.

Attention, le mélange doit être homogène.

### Conservation

6 mois



**Bombe de bain** (à répartir dans les moules et recommencer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre d'enfants)

### Matériel

- Bol
- Fouet
- cuillère



### Ingrédients

- 4 C.à.S. de maïzena
- 2 C.à.S. de bicarbonate de soude
- 2 C.à S d'acide citrique
- 2 C.à.S. d'huile d'amande douce
- 2 gouttes HE ou fragrance
- Colorant alimentaire (facultatif)
- Décoration de type « fleurs séchées » (facultatif)
- Vaporisateur d'eau

### Recette

1. Mélanger les produits secs.
2. Ajouter les huiles et mélanger à nouveau.
- 3 Vaporiser avec de l'eau. Attention, trop de liquide et c'est manqué !
4. Remplir les moules.
5. Laisser sécher jusqu'au lendemain et démouler.

### Conservation

3 mois

Rmq : pas besoin que les moules aient une forme sphérique.

Si vous ajoutez le colorant, en mettre très peu et ajuster la quantité d'eau.

## Mon déo tout doux (environ 5 déos)

### Matériel

- Bol
- Source de chaleur (bain marie)
- Récipients de récupération ou de type « conservation » ou moule
- fouet



### Ingrédients

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate
- 20 g de maïzena
- 8 g cire d'abeille
- 2 gouttes HE de citron ou fragrance (facultatif)

### Recette

1. Faites fondre l'huile de coco.
2. Ajouter la cire d'abeille, laisser fondre.
3. Hors du feu, incorporer la maïzena et le bicarbonate. Mélanger afin que la préparation devienne homogène.
4. Verser dans les moules et laisser sécher. Démouler quand le produit a durci.

### Conservation

6 mois

A conserver au frigo si possible.

## Gommage doux coco solide pour le visage et le corps

### Matériel

- Bol
- Base chauffante
- Fouet
- Cuillère à soupe
- moule



### Ingrédients

- 2 C.à.S. de coco râpée ou autres exfoliants doux (sucre, etc.)
- 1 C.à.S. d'huile de noix de coco
- 1 C.à.S. beurre de karité

### Recette

1. Faire fondre l'huile de coco et le beurre.
2. Hors du feu, mélanger la noix de coco.
3. Répartir la préparation dans le moule.

### Conservation

Attention si l'odeur devient rance, ne plus utiliser

## Parfum solide (pour un parfum)

### Matériel

- Bol
- Base chauffante
- Fouet
- moule

### Ingrédients

- 5 g d'huile de coco ou beurre de karité
- 1 g cire d'abeille
- 2 gouttes Cosgard
- 10 gouttes de fragrance

### Recette

1. Faites fondre l'huile de coco ou le beurre.
2. Ajouter la cire d'abeille.
3. Hors du feu, ajouter le cosgard et la fragrance.
4. Verser la préparation dans des moules ou des récipients prévus à cet effet.

### Conservation

6 mois



## Après-shampoing solide (pour environ 2 après-shampoing)

### Matériel

- Moule
- Bol
- Fouet
- Source de chaleur

### Ingrédients

- 10 g de beurre de karité
- 10 g de beurre de cacao ou karité
- 5 g huile de coco
- 4 gouttes de vitamine E
- 3 g de cire émulsifiante



### Recette

1. Faites fondre le(s) beurre(s) au bain marie.
2. Ajouter l'huile de coco et la cire émulsifiante. Mélanger.
3. Hors du feu, incorporer les gouttes de vitamine E.
4. Verser la préparation dans les moules prévus à cet effet.

### Conservation

6 mois

## Shampoing toute la famille solide

### Matériel

- Bol
- Source de chaleur
- Fouet
- moule



### Ingrédients

- 15 ml d'eau
- 8 g de poudre
- 40 g de SCI (tensio-actif)
- 10 ml d'huile d'amande douce ou de coco.
- Quelques gouttes de fragrance.

### Recette

1. Au bain marie, faite fondre le SCI accompagné de l'eau. Le mélange doit être homogène.
2. Ajouter la poudre et mélanger à nouveau.
3. Hors du bain marie, ajouter l'huile et la fragrance. Bien mélanger pour que la pâte soit bien homogène.
4. Verser la préparation dans des moules. Le démouler une fois durci.
5. Laisser sécher 48h avant utilisation.

### Conservation

6 mois



## Mes indispensables

### Shampooing sec (pour 2 petits récipients)

#### Matériel

- Pots de récupération ou de type « conserve à condiments »
- Fouet
- bol

#### Ingrédients

- 2 C.à.S. de maïzena
- 1 C.à.S. d'argile blanche
- 2 gouttes HE citron ou fragrance (facultatif)

Rmq : pour les cheveux foncés, ajouter 1 C.à.S. de cacao pur

#### Recette

1. Verser les ingrédients dans un bol et mélanger à l'aide d'un fouet.
2. Transvaser la préparation dans les pots.

#### Conservation

6 mois



Gommage pour les lèvres complètement givré (à répartir dans les récipients et recommencer selon le nombre d'enfants)

### Matériel

- Bol
- Récipients
- Cuillère à café
- Fouet



### Ingrédients

- 2 pointes de couteau Mica rose
- 11 C.à.C. rase de sucre
- 3 C.à.C. d'huile d'amande douce
- 2 C.à.C. d'huile de coco

### Recette

1. Mélanger l'huile de coco et l'huile d'amande douce.
2. Incorporer le Mica rose. Mélanger.
3. Ajouter le sucre et mélanger le tout.
4. Verser dans les récipients prévus à cet effet.

### Conservation

6 mois

Rmq : pour un effet givré, à conserver au frigo.

## Mon eau précieuse (eau nettoyante, 3 récipients de 30 ml)

### Matériel

- Bol
- Mesureur
- Récipient
- fouet



### Ingrédients

- 90 ml d'eau
- 20 gouttes de vitamine E
- 3 ml d'huile d'amande douce ou beurre de karité ou huile de coco.
- Quelques gouttes de fragrance (facultatif)

### Recette

1. Verser les 90 ml d'eau dans un récipient.
2. Ajouter l'huile et la vitamine E.
3. Parfumer à l'aide de la fragrance

### Conservation

6 mois

Rmq : si vous utilisez le beurre de karité ou l'huile de coco → fondre au préalable.

## Démêlant cheveux (pour environ 50 CL de préparation)

### Matériel

- Contenant de type « spray »
- Bol
- casserole
- Source de chaleur

### Ingrédients

- 3 C.à S. de flocons d'avoine
- 50 CL d'eau
- 1 poignée de fleurs de camomille
- Environ 50 gouttes de cosgard



### Recette

1. Porter l'eau à ébullition et réaliser une infusion de camomille.
2. Verser l'eau sur les flocons d'avoine et laisser infuser également.
3. Une fois la préparation tiédie, filtrer et ajouter le cosgard.
4. Verser cette dernière dans les différents contenants prévus à cet effet.

### Conservation

Si l'odeur devient rance, ne plus l'utiliser.

Si pas de cosgard, à conserver 3 jours au frigo.

## Gel coiffant

### Matériel

- Récipient
- Bol
- casserole
- Source de chaleur
- Passoir ou linge propre pour filtrer ou filtre en papier.

### Ingrédients

- 3 C.à.S. de graines de lin
- 20 CL d'eau
- 20 gouttes de cosgard



### Recette

1. Porter à ébullition les graines de lin. La consistance doit devenir collante.
2. Filtrer la préparation.
3. Ajouter le cosgard et mélanger.
4. Verser dans un récipient et laisser refroidir.

### Conservation

A conserver au frigo pour un meilleur effet (facultatif).

3 mois

Rmq : cette même préparation peut être utilisée comme soin du corps.

Si pas de cosgard, à conserver 3 jours au frigo.

## Dentifrice zéro déchet

### Matériel

- Bol
- Fouet
- Balance
- cuillère

### Ingrédients

- 4 C.à.C. d'argile blanche
- 1/2 C.à.C bicarbonate de soude
- 3 gouttes d'HE (facultatif)

### Recette

1. Mélanger les poudres et ajouter HE.
2. Verser dans le contenant.

### Conservation

6 mois



## Notes pratiques

1. Bien insister sur l'hygiène des mains, des surfaces et le matériel. Prévoir une bouilloire si pas d'eau chaude accessible, du produit vaisselle et essuies. Plus nous prendrons soin des produits, plus ils seront durables dans le temps.
2. Tout produit qui doit être « fondu » doit se faire au bain marie. Toujours veiller à ne pas « cuire » les huiles pour ne pas perdre leurs bienfaits.
3. Une cuillère à **café = 5 g** environ et une cuillère à **soupe = 15 g** environ.
4. Cosgard= conservateur préparation aqueuse généralement. Pour 100 ml, prévoir 11 gouttes.  
Vitamine E= conservateur préparation huileuse. 2 à 4 gouttes pour 100 ml.
5. Attention au-delà de 24 degrés, les produits peuvent fondre. Ils ne perdent pas en qualité mais sont moins pratiques. Le mieux est de les conserver au frigo ou dans une pièce fraîche.
6. Yuka est une chouette application pour connaître la qualité de vos produits.
6. Toutes les recettes se trouvent principalement dans les livres et tutos. Je les ai déjà testées pour la plupart.
7. Demander en début de stage si les enfants peuvent ramener des contenants vides recyclés et propres (par ex. pour réaliser le dentifrice).
8. Toujours tester un produit (une fois réalisé) dans le creux du bras afin de voir si la peau ne réagit pas.
9. L'huile de coco peut remplacer l'huile d'amande douce et inversement. Elles ont toutes les deux des vertus « hydratantes et nourrissantes ».
10. attention ne pas utiliser l'argile dans un bol inox. Privilégier le bol en plastique.
11. N'hésitez pas à créer une ambiance zen (musique détente, etc.) .
12. Si jamais vous réalisez à nouveau ce stage et que vous avez envie de créer d'autres produits, n'hésitez pas à les partager.

13. N'hésitez pas à m'appeler si vous avez d'autres questions et à me faire des retours (constructifs).

### Quelques idées d'activités liées à la thématique

- Créer son logo et donner un nom à sa mini production DIY.
- Créer les étiquettes pour les produits solides avec du papier et de la ficelle.
- Faire des mandalas.
- Créer des dés pour booster l'estime de soi.
- Réaliser son carnet de produits naturels afin d'y classer toutes les réalisations.
- Porte-savon en argile.
- Boîte à customiser (chaussures, autres,...) pour y placer ses produits.
- Création d'un mémo autour de « Ma routine bien-être »