

fairéco[®]

LIVRET DE RECETTES COSMÉTIQUES

Pour une salle de bain plus
naturelle, saine et économique



Défi familles fairéco

MISE EN GARDE

UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES (HE)

- Les huiles essentielles (HE) sont des produits très concentrés et très puissants, il faut donc les utiliser avec grande précaution
- Il ne faut pas oublier que ce sont des produits rares et précieux, il faut par exemple 100 kg de fleurs pour obtenir 1 litre d'HE de lavande et environ 8 tonnes de fleurs pour 1 litre d'HE de mélisse !
- Avant d'utiliser une HE qu'on ne connaît pas, il faut faire un test cutané dans le pli du coude 48h avant l'utilisation
- Ne pas appliquer sur le contour des yeux ou dans les oreilles
- Tenir hors de portée des enfants et veiller à bien refermer le bouchon de sécurité
- Ne pas utiliser les HE pour les personnes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 3 ans, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormonodépendant

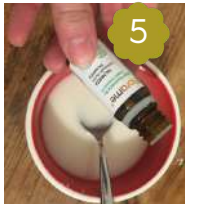
Ustensiles

- Un petit pot en verre
- Une casserole
- Une balance
- Un petit bol
- Une cuillère



Ingrédients

- 35g d'huile de coco
- 20g de fécule de maïs
- 20g de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'HE palmarosa (purifiante, antibactérienne et antifongique)



1. Déposer l'huile de coco dans un petit bol
2. Faire chauffer au bain-marie jusqu'à ce que l'huile de coco soit liquide et transparente, puis retirer du feu
3. Ajouter la fécule de maïs
4. Ajouter le bicarbonate de soude
5. Ajouter les gouttes d'huile essentielle de palmarosa
6. Mélanger à l'aide d'une cuillère
7. Verser dans le petit pot en verre et laisser refroidir

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
 0,5 kg de plastique pour 10 flacons
 Aussi bon marché qu'un produit bas de gamme
 Moins de produits perturbateurs endocriniens

Utilisation

À l'aide d'une petite cuillère, récupérez l'équivalent d'une noisette. Réchauffez-la légèrement dans vos doigts si elle est trop dure. Appliquez directement sur les aisselles en finissant de la faire fondre.



fairéco[®] Déodorant liquide roll-on

Ustensiles

- Un flacon type roll-on
- Une cuillère à café (c.a.c)
- Une cuillère à soupe (c.a.s)



Ingrédients

- 1 c.a.s et demie de gel d'aloé vera
- 1 c.a.c d'hydrolat de verveine citronnée
- 1 c.a.c d'huile de noyaux d'abricot
- 1 grosse pincée de bicarbonate
- 6 gouttes d'HE de palmarosa
- 6 gouttes d'HE de geranium rosat
- 6 gouttes de cosgard (optionnel)
- Alcool



Dans cette recette, le gel d'aloé vera va avoir des propriétés antibactériennes, l'hydrolat prévient les odeurs et la transpiration, l'huile nourrit et adoucit la peau. L'HE de palmarosa est purifiante, antibactérienne et antifongique et l'HE de geranium rosat est également antibactérienne et odorante. Enfin, le cosgard est un conservateur qui vous permettra de garder votre déodorant environ 3 mois.



1. Nettoyer et désinfecter votre flacon avec un peu d'alcool

2. Mélanger tous les ingrédients dans le flacon

3. Fermer le flacon et l'agiter vigoureusement



Bravo !

Un produit fait-maison, rapide et meilleur pour la santé

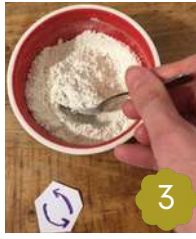
Ustensiles

- 1 petit bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 petit pot



Ingrédients

- 1 c.a.s bicarbonate de soude
- 3 c.a.s argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle (de menthe poivrée par exemple)



1. Dans le bol, verser le bicarbonate de soude

2. Ajouter l'argile blanche

3. Mélanger

4. Verser 5 gouttes d'huile essentielle (menthe poivrée par exemple), puis mélanger

5. Transvaser le tout dans un pot en verre propre

Utilisation

Humidifier votre brosse à dent et tremper dans le pot pour récupérer la poudre. Utiliser en alternance avec **un dentifrice enrichi en fluor.**

Bravo !

12 emballages en moins à la poubelle
8,40 € économisés/an
(sur un an, si on utilise 1 tube/mois)



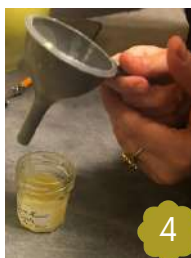
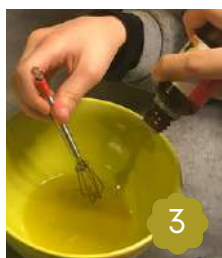
Ustensiles

- Un bol
- Une balance précise
- Une petite cuillère
- Un entonnoir
- Une petite casserole
- Un petit pot propre refermable



Ingrédients

- 5 g d'huile de coco
- 5 g de cire d'abeille
- 15 ml d'huile végétale (ex : amande douce)
- 2 gouttes d'extrait de pépins de pampleousse (conservateur)



1. Dans un bol au bain-marie, faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille (sert d'agent de texture)

2. Ajouter l'huile végétale et remuer hors du feu

3. Ajouter l'extrait de pépins de pampleousse (conservateur) et remuer à nouveau

4. Verser la préparation dans le contenant, fermer et laisser refroidir

Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de colorant naturel pour le teinter selon vos goûts.

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
Un produit fait-maison
Une fabrication bon marché

Crème nourrissante visage et corps

Ustensiles

- Un bol
- Une pipette graduée
- Une petite cuillère
- Une petite casserole
- Un petit fouet (optionnel)
- Un petit pot propre en verre



Ingédients

- 25 ml d'huile végétale au choix
- 1 cuillère à café (2g) de cire d'abeille
- 1 cuillère à café (4g) d'eau florale au choix
- (Optionnel) 5 gouttes d'HE (ex : romarin à cinéole)



1. Dans un bol mélanger l'huile végétale et la cire d'abeille
2. Faire fondre au bain-marie en mélangeant



3. Retirer du feu, et ajouter l'eau florale et l'huile essentielle
5. Mélanger énergétiquement jusqu'à obtenir la texture d'une crème, versez dans le pot et laissez refroidir

L'huile essentielle est optionnelle dans cette recette, si vous voulez en utiliser, le mieux est de le faire en cure de 3 mois maximum.
 Vous pouvez décliner l'huile végétale, l'huile essentielle et l'eau florale en fonction de votre type de peau. Un produit 100% personnalisable !

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
 Un produit fait-maison
 Une fabrication bon marché

Ustensiles

- Une cuillère
- Un petit pot en verre propre



Ingrédients

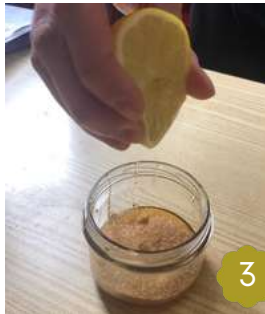
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Quelques gouttes de citron



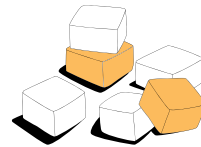
1. Directement dans votre pot en verre, verser le miel

2. Ajouter le sucre et mélanger

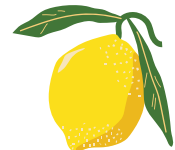
3. Ajouter quelques gouttes de citron et mélanger



Le gommage est à utiliser rapidement et se conserve au frigo



Bravo !



Des emballages en moins à la poubelle
Un produit rapide fait-maison
Une fabrication bon marché

fairécosm Masque hydratant cheveux

Ustensiles

- Un bol
- Une cuillère à café
- Une cuillère à soupe



Ingrédients

- 1 cuillère à café de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera

À utiliser avant le shampoing, en alternance avec un bain d'huile. **Ne pas utiliser plus d'une fois par semaine.**

Utiliser le masque directement après sa fabrication



1



2



1. Dans un bol verser le miel et l'aloé vera

2. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse

3. Répartir directement sur les longueurs, mèche par mèche, et laisser poser le plus longtemps possible

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle

Un produit rapide fait-maison

Une fabrication bon marché

Ustensiles

- Un pot en verre
- Une cuillère à soupe
- Une cuillère à café
- Un pinceau
- Une brosse



Ingrédients

- Féculé de maïs
- Argile blanche ou verte
- (Si cheveux bruns : cacao en poudre)
- Huile essentielle (lavande vraie ou palmarosa)

Un shampooing sec enlève l'impression de gras. Cela permet d'**espacer les lavages** des cheveux avec des shampooings "classiques", qui peuvent s'avérer agressifs pour le cuir chevelu ou les cheveux si utilisés trop souvent.

1. Dans le pot, verser :

- 2 cuillères à soupe de féculé de maïs,
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- (et 1 cuillère à café de cacao pour les cheveux bruns)

2. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle

3. Fermer le couvercle et agiter pour bien mélanger les ingrédients



Utilisation

- Appliquer à la racine, éventuellement avec un pinceau pour mieux doser
- Masser le cuir chevelu
- Laisser poser 5-10 min
- Brossez les cheveux la tête en bas pour éliminer les résidus

Bravo !

Moins de shampooing "classique", c'est :
 Moins d'emballage
 Des économies d'eau
 Un cuir chevelu moins agressé

Ustensiles

- Un flacon
- Un bol
- Une cuillère à café
- Une cuillère à soupe
- Un entonnoir



Ingrédients

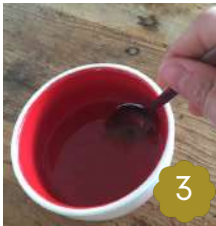
- Gel d'aloé vera
- Alcool à 70° modifié
- 5 huiles essentielles (tea tree + eucalyptus + géranium + lavande + citron)



1



2



3



4

1. Dans le bol, mesurer 25 grammes (5 cuillères à café) de gel d'aloé vera

2. Ajouter 3 cuillères à soupe d'alcool à 70°

3. Mélanger

4. À l'aide de l'entonnoir, verser le mélange dans le flacon

5. Ajouter 6 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes :

- Arbre à thé (tea tree)
- Eucalyptus
- Géranium
- Lavande
- Citron

6. Refermer et agiter



5



Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle

Un produit fait-maison

Une fabrication bon marché



3,67 €

1,42 €

Savon à partir de chutes de savon

Ustensiles

- Une casserole
- Une râpe
- Des moules à muffin
- Un bol
- Une cuillère



Ingrédients

- Chutes de savons
- Eau

Difficile de se servir d'un savon quand il devient tout petit. Voici un petit tuto pour recycler les chutes qui terminaient avant à la poubelle ! Donc à partir d'aujourd'hui, conserver-les dans un petit bocal et dès que vous en aurez suffisamment lancez-vous dans la recette !



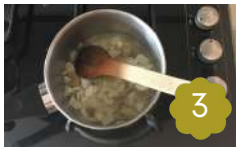
1



2



2



3



4

1. Râper les chutes - ou les réduire en petits morceaux avec les doigts (un mixer ou un pilon pourront aussi faire l'affaire)

2. Verser dans une petite casserole et ajouter un peu d'eau (de quoi recouvrir les morceaux, pas plus)

3. Faire chauffer jusqu'à ce que la majorité des morceaux soient fondus (environ 15 min) en mélangeant. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si cela accroche trop

4. Verser dans des petits moules (en silicone de préférence)

5. Laisser sécher jusqu'à ce que les savons soient durs

6. Démouler et utiliser !

Bravo !

Des déchets en moins à la poubelle
Aucune dépense



0 €

Vos prises de notes



Vos prises de notes





Contact



Email

contact@faireco-asso.fr



Site

www.faireco-asso.fr

