

fairéco<sup>®</sup>

# LIVRET DE RECETTES COSMÉTIQUES

Pour une salle de bain plus  
naturelle, saine et économique



Défi familles fairéco

---

Ce livret est issu des différentes questions et astuces, posées ou données par les participant.e.s des défis familles fairéco.

Les techniques et recettes viennent de sources croisées, internet, livres, ou connaissances personnelles, elles ont un but éducatif et informatif;

A l'origine, ce livret n'avait pas pour vocation d'être distribué, toutes les sources ne sont pas répertoriées.

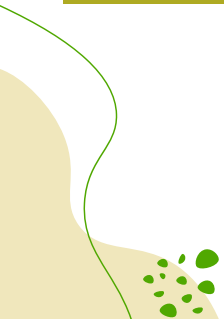
Ainsi :

N'hésitez pas à vérifier les informations, les connaissances évoluent constamment.

Chaque recette peut être testée en petite quantité afin de voir si elle vous convient.

Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions, mais fairéco n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret. Au moindre doute sur une astuce ou une recette, n'hésitez pas à vous informer de votre côté (auprès de professionnel.le.s par exemple).

---



# L'atelier cosmétique, en quelques lignes

Le but de ces ateliers était d'apprendre comment utiliser des produits, meilleurs pour notre santé, pour l'environnement et pour le porte-monnaie, ainsi que de réduire nos emballages dans la salle de bain.

Tous ensemble nous avons parlé des bienfaits de certains produits naturels tels que les hydrolats, l'aloë vera et les huiles végétales que vous pouvez réutiliser chez vous. Puis, nous avons **découvert plusieurs recettes** comme celles du déodorant solide, du baume à lèvres ou encore de la crème hydratante.

**Vous pouvez toutes les retrouver dans ce livret !  
Et plus !**

Et vous trouverez peut-être les réponses à vos questions, dans la fiche "**Astuces**" que fairéco peut vous distribuer, ou à télécharger dans l'onglet Ressources de notre site internet **faireco-asso.fr**.

---

## Les petites phrases qui marquent Ajoute les tiennes 😊

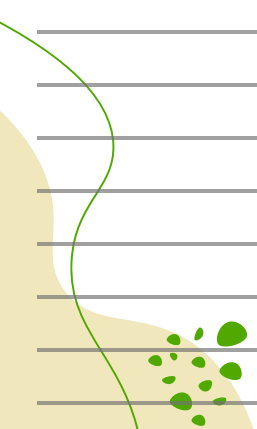
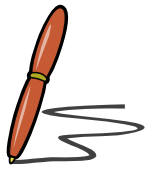
→ "Je vais faire découvrir à mes voisines !"

→ "Agréable surprise la crème, car j'étais mitigée"

→ .....

→ .....







# LES RECETTES

- Déodorant solide
- Déodorant liquide
- Dentifrice en poudre
- Baume à lèvres
- Crème nourrissante
- Gommage sucre et miel
- Masque hydratant cheveux
- Shampoing sec
- Gel hydroalcoolique
- Shampoing à partir de chute de savon







# 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.



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)



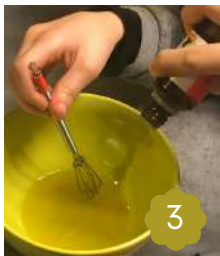
## Ustensiles

- 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 pamplemousse (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 pamplemousse (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



## Ingrédients

- 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

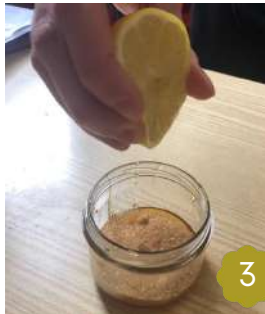
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Quelques gouttes de citron



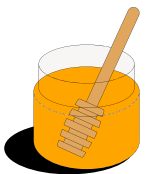
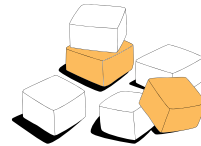
1. Directement dans votre pot en verre, verser le miel

2. Ajouter le sucre et mélanger

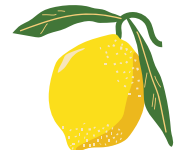
3. Ajouter quelques gouttes de citron et mélanger



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

# fairéco<sup>®</sup> 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



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

2. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse



2



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



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



2

## 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

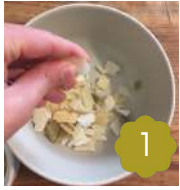
- Une casserole
- Une râpe
- Des moules à muffin
- Un bol
- Une cuillère



## 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 !



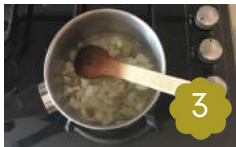
1



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 €

fairéco<sup>®</sup>



# Contact



Email

[contact@faireco-asso.fr](mailto:contact@faireco-asso.fr)



Site

[www.faireco-asso.fr](http://www.faireco-asso.fr)

