



Mes petites huiles

Mélanie Colleaux

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles



Dans la même collection



Mes petites huiles

Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin

Grossesse et huiles essentielles, Céline Touati

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-066-3

Maquette de couverture : Antartik

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations : Adobe Stock : Couv : © Bydlinska, Pictogrammes : © graphixmania, © k_tatsiana, © prockopenko, © adamfaheydesigns, p. 9 : © Emmanuelle Guillou, p.19 © Anna_ok, p.20 © mrpluck, p. 22 © osoznaniejizni, p.24 © Miwa, p.26 © Unclesam, p.28 © Lukas Gojda, p.30 © Unclesam, p.32 © Prashant ZI, p. 34 © steinerpicture, p. 36 © nipaporn, p. 38 © หอมกลิ่นกล้วยไม้, p.49 © mates, p.50 © margo555, p.51 © vainillaychile, p.52 © Juanamari Gonzalez, p.53 © eyewave, p.54 © margo555, p.56 © Nenov Brothers, p.60 © WANG HSIU-HUA, p. 124 © Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

💧 Avant-propos 💧

Les recettes proposées dans ce livre ont été testées avec succès par des adultes et des enfants lors d'ateliers.

Elles apportent beauté et bien-être mais elles vont aussi bien au-delà...

Elles ouvrent à l'amour des plantes et à plus de connaissance et d'estime de soi-même.

Ces recettes seront des guides pour débiter. Petit à petit, vous pourrez incorporer d'autres matières premières que vous aurez soigneusement sélectionnées pour fabriquer les cosmétiques qui vous ressemblent et vous apportent un mieux-être dans votre quotidien !

💧 Le pouvoir de l'Amour 💧

L'Amour est la plus belle des manifestations sur Terre,
L'Amour transforme le cœur des Hommes,
Il résout tous les maux,
L'Amour rend l'être humain meilleur,
Il ouvre le cœur vers de nouveaux horizons,
L'Amour est unité
L'Amour est nature
L'Homme est Amour qui doit se déployer pour exister,
Je t'aime

*À mes enfants, Lya et Leny
À tous, parce que vous êtes Amour*

💧 Sommaire 💧

Abréviations employées	6
Introduction	7

Chapitre 1

💧 Huiles essentielles : les principales indications 💧

Des produits de soins énergétiques et spirituels ?	10
Les précautions importantes au niveau cutané	11
Les huiles essentielles photosensibilisantes	11
Les huiles essentielles irritantes et dermocaustiques	12
La menthe poivrée : huile essentielle et hydrolat	13
Le dosage des huiles essentielles et la fréquence d'utilisation	14
La femme enceinte ou allaitante et les enfants	16
La femme enceinte ou allaitante	16
Les enfants	17
Conseils en cas de troubles après l'utilisation d'un cosmétique	18

Chapitre 2

💧 Les produits indispensables 💧

Les huiles essentielles	20
Bois de rose	20
Camomille romaine ou noble	22

Fragonia.....	24
Géranium rosat	26
Lavande vraie	28
Néroli	30
Palmarosa.....	32
Rose de Damas.....	34
Tea tree.....	36
Ylang-ylang	38
Les autres huiles essentielles	40
Les hydrolats et eaux florales (HA)	44
Les huiles végétales (HV)	48
L'huile d'olive	49
L'huile d'avocat.....	50
L'huile de jojoba.....	51
L'huile ou beurre de karité.....	52
L'huile de noyaux d'abricot.....	53
L'huile de coco.....	54
L'huile de noisette.....	55
Le gel d'aloe vera.....	55
L'huile de Ricin	56
Les huiles végétales plus spécifiques	57
La cire d'abeille, le miel et le bicarbonate de soude	58

Chapitre 3

💧 La création de mes cosmétiques 💧

Avant la création : les règles d'hygiène	61
Après la création.....	62
Le nettoyage du matériel utilisé	62
La conservation des produits	62

Mon budget de départ	63
Je crée mes produits naturels	66
Le baume	67
La crème	77
Le déodorant crémeux.....	85
Le savon solide.....	91
Le dentifrice	100
Le shampoing solide	103
Le parfum énergétique	110
La bougie	114
Index des huiles essentielles.....	118
Remerciements	120
Bibliographie	121
Notes	122
« Mes petites huiles » : informations générales	123

Abréviations employées

HE : huile essentielle

HA : hydrolat ou eau florale
(On parle d'eau florale quand la partie distillée est la fleur.)

HV : huile végétale

g : gramme

cc : cuillère à café

cs : cuillère à soupe

gtte : goutte

SCS : Sodium Coco Sulfate

SLSA : Sodium Lauryl
Sulfoacetate

Unités de mesure

1 ml d'HE = 25 gouttes environ
(varie en fonction de la marque utilisée)

1 cc (HV ou miel) = 5 ml environ

1 cs (HV ou miel) = 15 ml environ

💧 Introduction 💧

L'équilibre dont l'être humain a besoin pour être pleinement en santé doit être retrouvé. L'homme a la nécessité de renouer avec sa propre nature.

L'homme fait partie intégrante de la nature et a recours au soin par les plantes depuis toujours. Les Aborigènes utilisaient déjà des feuilles d'arbre à thé pour se protéger d'épidémies ou de maladies, les Égyptiens confectionnaient des parfums et des produits de beauté et de soin avec les premières huiles essentielles.

Avec l'essor de « la société de consommation », les plantes se sont fait peu à peu oublier au profit de produits non naturels. Le problème est que, aujourd'hui, cela a des effets néfastes pour notre santé.

Les huiles essentielles, puissantes, subtiles et vivantes, vont vous permettre de retrouver votre équilibre. Bien plus que des molécules biochimiques, elles entrent en contact avec le cœur et l'âme et délivrent des messages. Utilisées dans vos produits de soin, elles apporteront des bienfaits tant pour votre corps que pour votre esprit. Elles seront vos alliées au quotidien pour un mieux-être global et si précieux.

Vous apprendrez comment utiliser un large choix d'huiles essentielles afin de réaliser des créations cosmétiques conscientes, personnalisées et en toute sécurité. Les recettes proposées

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles

sont simples, ludiques et accessibles à tous, même avec des enfants. C'est une formidable manière de découvrir le pouvoir de ces essences.

Apprendre et ressentir les huiles essentielles est un apprentissage autant pour les enfants que pour les adultes. La connaissance et la prise de conscience de leurs bienfaits se réaliseront par l'expérimentation. Je vous aiderai pas à pas et avec plaisir dans cette initiation avec des conseils et des astuces pour avancer plus sereinement.

Je vous souhaite de réaliser de très belles créations avec amour et en conscience du bien que vous faites à vous-même et au monde !

Huiles essentielles : les principales indications



Des produits de soins énergétiques et spirituels ?

Pour prendre soin de vous de manière holistique¹, une voie complémentaire s'offre à vous avec l'aromathérapie énergétique. Cette thérapie considère l'énergie des plantes en lien constant avec notre propre énergie. Les huiles essentielles élèvent notre force vitale et notre spiritualité.

Plus notre vibration est haute, meilleure est notre santé physique, émotionnelle et spirituelle.

L'énergie des plantes nous aide par exemple à :

- ◆ libérer des émotions, des peurs et des maux physiques pouvant être bloqués ;
- ◆ lâcher le mental pour être en lien avec notre cœur ;
- ◆ ressentir et aimer notre corps ;
- ◆ développer notre intuition et notre créativité ;
- ◆ voir nos fonctionnements et trouver notre force.

En d'autres termes, les huiles essentielles ouvrent les portes de notre conscience et nous permettent d'entrevoir la connaissance de soi et l'éveil spirituel, éléments indispensables pour cheminer vers notre être profond et ressentir la paix intérieure.

◆ Conseil bien-être ◆

Prendre en considération les bienfaits énergétiques des plantes fera de vos créations, des produits de soin remplis de lumière et d'amour, pour le plus grand bonheur de tous !

Les précautions importantes au niveau cutané

Les huiles essentielles photosensibilisantes

Certaines huiles essentielles sont dites « phototoxiques », c'est-à-dire qu'elles augmentent la sensibilité de la peau lors d'une exposition solaire ou aux UV. Les réactions sont variables, et imprévisibles. En effet, elles peuvent rester plusieurs jours dans l'organisme et avoir un effet tardif.



Attention

Ne jamais s'exposer au soleil dans les 12 heures suivant l'application cutanée d'une huile essentielle pure ou d'une préparation, ou son ingestion, sous peine d'avoir une peau tachée, marquée ou dépigmentée.

Par conséquent, il est fortement déconseillé de faire des produits cosmétiques corporels tels que des crèmes de jour pour le visage et des baumes pour le corps avec des essences provenant d'agrumes tels que :

- ◆ la mandarine ;
- ◆ l'orange douce ;
- ◆ le citron zeste ;

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles

- ◆ le citron vert zeste ;
- ◆ le pamplemousse ;
- ◆ la bergamote...

... mais aussi l'angélique racine, le céleri, la verveine citronnée. Quelques exceptions cependant permettront aux amoureux des agrumes de se faire plaisir. Issues de la distillation des feuilles ou des fleurs, elles ne sont pas photosensibilisantes. Il s'agit :

- ◆ du petit grain citron ;
- ◆ du petit grain clémentine ;
- ◆ du petit grain mandarine ;
- ◆ du petit grain bigarade ;
- ◆ du néroli (provenant de la fleur d'oranger) ;
- ◆ du lemongrass, appelé également verveine des Indes.

Les huiles essentielles irritantes et dermocaustiques

Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau, c'est-à-dire qu'elles doivent s'appliquer diluées dans une huile végétale pour bien être tolérées. Ce sont :

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ◆ le benjoin ; | ◆ la citronnelle ; |
| ◆ le cumin ; | ◆ l'hélichryse italienne ; |
| ◆ la cannelle ; | ◆ la verveine citronnelle ; |
| ◆ la gaulthérie ; | ◆ le lemongrass ; |
| ◆ l'eucalyptus citronné ; | ◆ la litsée citronnée. |

Et les plantes utilisées en cuisine comme l'estragon, le basilic exotique ou tropical, le fenouil doux, l'anis étoilé ou le laurier noble.

Certaines huiles essentielles peuvent provoquer une sensation de brûlure sur la peau ou lorsqu'on les ingère. Elles sont qualifiées de dermocaustiques. Elles sont donc à fortement diluer dans une huile végétale avant de les appliquer.

On trouve :

- ◆ le cyprès toujours vert ;
- ◆ le thym thymol ;
- ◆ le citron ;
- ◆ le basilic indien ou tropical ;
- ◆ l'origan compact ;
- ◆ la sarriette des montagnes ;
- ◆ le girofle ;
- ◆ le lemongrass.

La menthe poivrée : huile essentielle et hydrolat

L'huile essentielle de menthe poivrée se trouve fréquemment dans les troussees familiales. Fraîche, analgésique, tonique et stimulante, elle est excellente pour tous les troubles digestifs et elle est bien connue pour lutter contre le mal de tête.

Cependant, sa richesse en cétones la rend abortive et neurotoxique² si elle est utilisée à forte dose et de manière prolongée. De plus, son effet glacé – idéal en cas de fièvre lorsqu'elle est utilisée avec précaution – peut faire baisser exagérément la température corporelle et devenir dangereuse.

Il est donc fortement déconseillé d'utiliser la menthe poivrée sur le thorax (la zone du cœur) et de la réserver à de petites surfaces du corps. Oubliez également l'idée de la mêler à l'eau d'un bain pour vous rafraîchir !