

VALÉRIE CATALA

GRIMOIRE MODERNE

50 RECETTES NATURELLES

DE COSMÉTIQUES, PRODUITS D'HYGIÈNE
ET D'ENTRETIEN MÉNAGER

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Mon manuel de gemmothérapie

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

Crédits photos

Adobe Stock : p.50 © guy, p.64 © gunnar3000, p. 78 © picsfive,
p.98 © viktoriya89, p.102 © anatchant, p.103 © volff (bardane)
© kolesnikovserg (camomille matricaire), p.104 © Virtexie (guimauve)
© watkung (hibiscus), p.105 ©riccardo_64 (orange amère)
© Scisetti Alfio (ortie) © Scisetti Alfio (romarin), p.106 © noppharat (rose
de Damas) © maxsol7 (saugue officinale) © ketpachara (shikakai),
p.124 © Tim UR, p.141 © Coprid

Création de couverture, maquette et pictos : Rosa Carbonell

Réalisation de maquette et autres pictos « alchimie des fleurs »,

« chaudron, serpe, baguette & cie », « formule magique », « gare ! » :

Anne-Sophie Peyer

Schémas : Éditions Jouvence

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-362-6

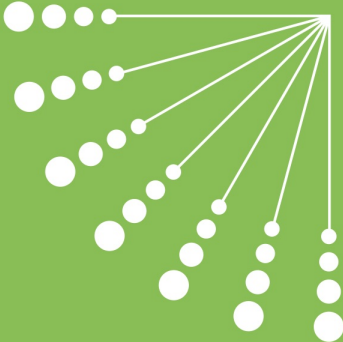
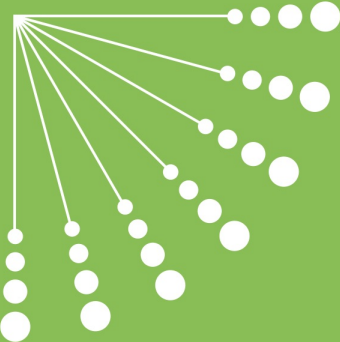
Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	7
De la bonne utilisation du grimoire	9
Avant de commencer	10
LES COSMÉTIQUES ET PRODUITS DE SOINS	13
Les grands produits de base	13
La cire d'abeille	13
Les huiles végétales et les beurres	15
Les macérations huileuses de plantes	22
Les hydrolats et les eaux florales	28
Les huiles essentielles	32
Le gel d'aloe vera	36
Les fleurs de Bach	39
Les baumes	46
Baume à lèvres aux produits de la ruche – <i>Talisman de reine</i>	51
Baume pour peaux sèches – <i>Onguent fétiche</i>	52
Baume pour brûlures – <i>Bouclier d'Hélios</i>	53
Baume pour peaux allergiques – <i>Magie douce</i>	54
Baume pour cheveux – <i>Promesse elfique</i>	55
Baume après-rasage – <i>Barbes des cieux</i>	56
Baume pour douleurs musculo-articulaires – <i>Secret de druide</i>	57
Baume pectoral d'hiver – <i>Sorcière blanche</i>	59
Les liniments	61
Liniment pour nettoyer la peau – <i>Incantation de l'aube</i>	65
Liniment démaquillant – <i>Voile du crépuscule</i>	66
Liniment après-soleil – <i>L'astre sacré</i>	68
Liniment pour jambes lourdes – <i>Fraîcheur de pétale</i>	70
Liniment pour les fesses de bébé – <i>Caresse d'ange</i>	72
Liniment pour le corps – <i>Drapé de soie</i>	73
Les crèmes	75
Crème de jour bonne mine – <i>Étoile de jour</i>	82
Crème de jour nourrissante et protectrice – <i>Cocon de chrysalide</i>	84
Crème de jour antirougeurs – <i>Neige éternelle</i>	86
Crème contre l'acné – <i>Sortilège d'éclat</i>	89
Crème de nuit antioxydante et antirides – <i>Ode à Vénus</i>	91

L'HYGIÈNE CORPORELLE	95
Les grands produits de base	95
La soude	95
L'argile	97
Le carbonate de calcium	101
Les poudres de plantes	102
Les tensioactifs	107
Les savons	111
Savon doux – <i>Douceur enchantée</i>	125
Savon purifiant – <i>Souffle des fées</i>	126
Savon aux produits de la ruche – <i>Bulle de nectar</i>	127
Les shampoings solides	129
Shampooing pour cheveux secs – <i>Amulette des dunes</i>	135
Shampooing pour cheveux gras – <i>Soupçon de grâce</i>	136
Shampooing doux pour faciliter le démêlage – <i>Plume d'ange</i>	138
Les dentifrices	139
Dentifrice en poudre – <i>Perlimpinpin mentholé</i>	142
Dentifrice en pâte – <i>Sourire enchanteur</i>	143
Dentifrice liquide – <i>Reflet de Narcisse</i>	144
Les déodorants	147
Déodorant solide – <i>Pure sérénité</i>	150
Déodorant solide à la cire d'abeille – <i>Alchimie d'Apis</i>	151
Déodorant liquide – <i>Naïade fleurie</i>	153
 L'ENTRETIEN DE LA MAISON	 157
Les grands produits de base	157
Le vinaigre blanc	157
La cendre	158
Le bicarbonate de soude	159
Les cristaux de soude	161
Le savon noir	163
Le savon de Marseille	165
Le percarbonate de soude	167
La terre de Sommières	169
L'acide citrique	170
Les produits ménagers	171
Le lave-vitres aux agrumes – <i>Lux a citrus</i>	171
Le désodorisant – <i>Nebulas shazam</i>	172
La pâte à récurer – <i>Imperium fulgur</i>	174
Le nettoyant w.-c. – <i>Kathari lumos</i>	176

Kathari lumos en gel	177
Kathari lumos en tablettes	178
Le nettoyant multifonction – <i>Kratos expelliarmus</i>	179
La crème détachante – <i>Hocus pocus</i>	180
La lessive	181
Lessive à la cendre – <i>Silva mania</i>	181
Lessive au savon de Marseille – <i>Aqua nereides</i>	184
Lessive au Lierre – <i>Druidibus bulla</i>	185
Le produit vaisselle	187
Produit vaisselle liquide – <i>Abracada Nero</i>	187
Produit vaisselle solide – <i>Abracada Marcus</i>	188
Tablettes lave-vaisselle – <i>Abracada Augias</i>	189
Conclusion	191
Tableau fétiche (prix de revient et alternatives)	192
Remerciements	199
Glossaire	201
Index	209
Bibliographie	221



INTRODUCTION

LES SORCIÈRES ONT LE VENT EN POUPE ! *Exit* l'archétype de la laideur, du nez crochu et de la magie noire, le temps des bûchers est révolu. Aujourd'hui, ces figures alcines^{*1} incarnent des valeurs modernes et militantes d'engagement, de résilience, de liberté, d'autonomie et de reliance à la nature.

En vous plongeant dans ce grimoire des temps modernes vous ouvrez une porte sur la magie de la vie, le pouvoir des plantes et les savoirs traditionnels bien trop longtemps laissés de côté. Vous entrez dans le cercle des initiés et accédez au privilège de l'autonomie et de la « consom'action » positive. Vous créez une parenthèse enchantée suspendue dans le temps et invitez toute la sagesse de nos anciens dans votre quotidien. Un trésor inestimable que vous transmettez peut-être à votre tour...

En tournant les pages de ce manuel enchanté, vous sentirez probablement la présence des esprits de la nature qui ont répondu à mon invitation alors que je cherchais l'inspiration d'écriture des premières lignes : les quatre éléments naturels, les énergies des règnes vivants, les petits peuples de la forêt et des océans... Un peu comme les trois bonnes fées au-dessus du berceau de la Belle au bois dormant, toutes les forces de la nature se sont concertées au-dessus de ma page blanche et ont guidé la trame de cet ouvrage. Voici quelques-uns de leurs sages conseils !

Tout d'abord, l'air et le vent m'ont soufflé la nécessité d'améliorer la qualité de l'air que nous respirons tous les jours. Trop de molécules* synthétiques agressent nos poumons, affaiblissent nos organismes et créent des pathologies respiratoires (allergies, asthme, bronchites chroniques...). « Agissez en maîtrisant la composition des produits d'entretien de vos maisons, en choisissant des matières neutres et recyclables ! ». Alors, la terre et l'eau se sont manifestées pour parler de tous les effluents pollués* qui parcourent les nappes phréatiques, les rivières, les mers... et de tous les déchets plastiques dans les océans. « Utilisez des matières premières naturelles et d'origine biologique, des matériaux biodégradables* ! » C'est à cet instant que le feu s'est mis à chauffer pour signifier : « Trop de gaz à effet de serre*, les énergies sont mal maîtrisées, il y a trop de gaspillage ! »

1. Les termes suivis d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire, page 201.

Leurs idées étaient claires : « Vous devez revenir à de la simplicité, devenir des inconditionnels de la récup' et privilégier le local ! » Tous les éléments étaient unanimes et tous les règnes du vivant ont applaudi. Les animaux, les plantes, les pierres, tous étaient d'accord avec ces principes fondamentaux. Pendant que je me grattais la tête en me demandant : « Mais comment vais-je mettre en forme ce livre ? », j'entendis les voix enthousiastes du petit peuple !

En premier lieu, les fées, les ondines et les elfes ont proposé que les humains prennent mieux soin d'eux au travers de ce qu'ils respirent mais aussi par ce qu'ils appliquent sur leur peau. La règle d'or à respecter sera : « Ne pas mettre sur sa peau ce que l'on ne mettrait pas dans son assiette ! » Ainsi, utiliser des produits d'hygiène, des cosmétiques et faire le ménage deviendront des vrais moments de soins pour la peau, pour les poumons et pour la planète !

Très rapidement, les lutins, les gnomes et les trolls ont ajouté qu'ils trouvaient important que ce livre soit pratique et précurseur de liberté dans le quotidien, mais aussi gage d'économies. « Il faut que la magie entre dans les maisons et dans les portefeuilles ! »

Enfin, les esprits des druides, des magiciens, des chamanes et des guérisseurs ont validé ce beau programme en insistant sur l'importance du fait que les humains doivent reprendre leur destinée en main, en ayant conscience de la beauté de la vie, en honorant leur nature, en cocréant avec la nature : « De la diversité, de la subtilité et de la sensibilité ! »

Et c'est ainsi que l'histoire du grimoire a débuté pour aboutir à un livre pratique, d'ouverture et d'autonomisation. Il recèle d'informations et de conseils avisés pour que chaque expérience vous motive à poursuivre l'aventure de « l'artisanat naturel » respectueux du vivant.

DE LA BONNE UTILISATION DU GRIMOIRE

Prenez le temps de lire « Les grands produits de base » en avant-partie des recettes. C'est une mine de renseignements sur chaque ingrédient de base : origine, actions et propriétés, usages, astuces pratiques pour simplifier votre quotidien et pour alléger vos dépenses, lieux d'achat, conditionnements, précautions d'usage, tableaux synthétiques... ces focus délivrent des secrets d'utilisation simples, économiques et complémentaires aux recettes du grimoire avec les « Savoirs d'antan », « Confidences suprêmes », « Guide sacré », « Pour les apprentis sorciers », « Éclairage céleste »...

Avant le détail de chaque recette, vous apprécierez le déroulé : « À retenir » puis « En résumé » et « En pratique » pour découvrir la liste du matériel et des ingrédients indispensables, les étapes de confection détaillées, les conseils pratiques et les temps de réalisation. À ce sujet, les temps de réalisation ne comprennent pas le temps de préparation de votre plan de travail, du matériel et des ingrédients ainsi que l'étiquetage et le nettoyage final (10 à 20 min pour les recettes les plus longues comme les crèmes ou les savons) – voir pages suivantes « Avant de commencer ».

Puis viennent la liste des ingrédients et les dosages avec un détail des choix et des alternatives pour personnaliser vos recettes et pour les faire évoluer en fonction de vos goûts, de votre budget, des ingrédients à votre disposition, et de la progression de votre autonomie ! Il vous suffit de suivre les « Idées de génie », « Au gré des potions », « Le conseil des maîtres »...

La grande originalité de ce grimoire est de vous offrir le savoir subtil d'utilisation des fleurs de Bach dans vos recettes. En vous fiant à « Alchimie des fleurs » vous invitez toute la sensibilité des élixirs floraux pour augmenter le pouvoir magique et bienfaiteur de vos créations. Très peu d'ouvrages aujourd'hui présentent cette façon d'utiliser les fleurs de Bach, hormis les livres du Dr Ricardo Orozco (à l'attention de la profession et des fins connaisseurs). Ici, vous êtes convié à vous emparer de cette technique énergétique parfaitement adaptée au développement durable.

Et pour aller plus loin dans les économies et la maîtrise de votre consommation, vous trouverez dans le « tableau fétiche » une idée du prix de revient de chaque recette pour apprécier les gains du fait-maison et les possibilités à votre portée pour en faire baisser le coût ! (voir page 192).

AVANT DE COMMENCER

Pour garantir le succès de chaque confection, prenez le temps de suivre ces conseils de bonne pratique, simples mais essentiels, avant de vous lancer !

- * Assurez-vous d'avoir tous les ingrédients et les ustensiles prêts en réalisant une sorte de check-list.
- * Créez une atmosphère calme pour être pleinement attentif à chaque étape de réalisation (pesées, mélanges, mise en pots...) : éteignez votre téléphone, ne lancez pas une autre activité en simultané, exit les compagnons à quatre pattes et avertissez les membres de la maisonnée que vous n'êtes disponible pour personne !
- * Nettoyez correctement votre plan de travail :
 - 1 – débarrassez la surface de tout objet ;
 - 2 – passez un premier coup d'éponge pour enlever les débris et poussières ;
 - 3 – nettoyez le plan avec une éponge et de l'eau savonneuse puis rincez ;
 - 4 – finissez par un nettoyage avec un chiffon imbibé de nettoyant au vinaigre blanc et huiles essentielles type *Kratos expelliarmus* (ou 1 l de vinaigre blanc additionné de 20 gouttes d'huile essentielle comme du tea tree² [*Melaleuca alternifolia*]).

2. Retrouvez les noms français et latin des plantes dans l'index en fin d'ouvrage.

✱ Pensez au nettoyage de vos ustensiles :

1 – lavez-les à l'eau chaude savonneuse puis rincez ;

2 – pour les récipients en verre ou en inox, vous pouvez prévoir une stérilisation dans de l'eau bouillante pendant 15 min puis laissez sécher avant utilisation ;

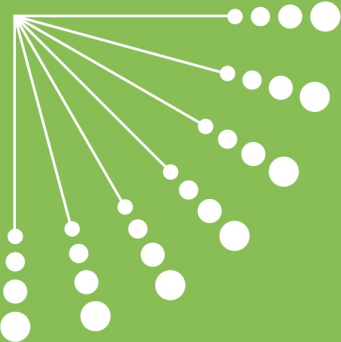
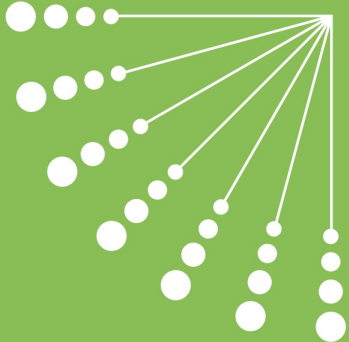
3 – pour les ustensiles en plastique, 2 options s'offrent à vous : nettoyez-les avec un chiffon imbibé d'alcool fort ou posez-les dans un panier de cuisson vapeur et lancez un cycle de 20 min.

✱ Prévoyez vos étiquettes :

1 – marquez le nom du produit et la date de fabrication ;

2 – vous pouvez ensuite ajouter le nom des plantes, des huiles végétales, des huiles essentielles, des hydrolats ou fleurs de Bach... majoritaires. Pour ceux qui auront cueilli les plantes, vous pouvez indiquer le lieu et la date de récolte (pour les macérations huileuses par exemple). Pensez également à noter le temps de conservation.

Votre temple de la beauté bientôt rempli de vases de nectar et d'ambroisie*, vous voilà telle Hébé, déesse de la jeunesse éternelle, ou Adonis, seigneur des jardins de la beauté. Pour aller au cœur de la légende enchantée, prenez le cap des embruns fleuris et préparez-vous aux savantes pesées et autres mélanges raffinés.



LES COSMETIQUES ET PRODUITS DE SOINS

LES GRANDS PRODUITS DE BASE

LA CIRE D'ABEILLE

LA CIRE D'ABEILLE EST UNE MATIÈRE GRASSE sécrétée par les abeilles (*Apis mellifica*) ouvrières entre le 13^e et le 18^e jour de leur vie ! Grâce aux huit glandes cirières de leur abdomen, elles élaborent cette substance sous forme de fines lamelles presque transparentes, avant de les amener jusqu'à leurs mandibules* afin de les malaxer pour la construction des alvéoles de la ruche.

Ce sont les pollens et la propolis* qui donnent à la cire sa teinte allant du jaunâtre au brun foncé (lorsqu'elle provient des cellules où du couvain* a été élevé). Mais ce changement de couleur ne change en rien sa composition chimique.



ÉCLAIRAGE CÉLESTE

La cire d'abeille participe à la construction de la ruche et sa nature chimique lui permet d'absorber une multitude de matières : odeurs florales, sécrétions mandibulaires des abeilles et molécules servant à leur communication (phéromones)... Elle donne une identité à la ruche, aidant ainsi les abeilles à la reconnaître et à la différencier de toutes les autres.

La cire d'abeille fond à 64 °C et se décolore si elle est chauffée au-delà de 85 °C. C'est sur ce principe qu'elle subit différents procédés d'extraction et de purification : chaleur (soleil, eau, vapeur, presse), centrifugation ou solvants* chimiques...

Composée de plus de 300 substances différentes, sa nature chimique en fait un ingrédient très intéressant en cosmétique puisqu'elle :

✱ change d'état en fonction de la température (consistante à froid, malléable puis visqueuse jusqu'à fluide à chaud) ce qui facilite son stockage et son utilisation ;

- * est miscible* à de nombreux produits organiques ;
- * est capable de fixer les parfums ;
- * est chimiquement très stable ;
- * facilite et stabilise les émulsions entre des corps gras (huiles) et des corps aqueux* (eau).



SAVOIRS D'ANTAN

Au XI^e siècle, Avicenne, célèbre médecin iranien, écrivait au sujet de l'utilisation de la cire : « La cire ramollit les tumeurs squameuses et a même le pouvoir d'extirper les venins. »

Ajouter de la cire à vos produits de soins amène plusieurs effets bénéfiques pour la santé de votre peau puisqu'elle est réputée émolliente (calmante et adoucissante), cicatrisante, anti-inflammatoire, inoffensive (sans toxicité), très bien tolérée par le système cutané. Des travaux de recherche sur les propriétés de la cire ont mis en évidence son activité inhibitrice sur certains germes.

Elle est incontournable depuis des millénaires pour réaliser toutes sortes de produits visant à protéger la peau contre les agressions du froid (baumes à lèvres, crèmes pour mains sèches), hydrater les peaux gercées, faciliter la cicatrisation des peaux blessées, calmer les démangeaisons (eczéma, psoriasis...), traiter les chevelures abîmées...



SAVOIRS D'ANTAN

Nous utilisons encore aujourd'hui une crème inventée au II^e siècle, par le médecin grec Galien, portant son nom, le « cérat de Galien ». Enregistrée dans la pharmacopée française elle est aussi appelée « cold-cream » et s'adresse aux peaux sèches et irritées (eczéma, urticaire, acné, brûlures, psoriasis...). La cire d'abeille est l'un des composants principaux, mélangée à l'eau florale de rose, l'huile d'amande douce et du borax (conservateur).

Dans le commerce, la cire est classée selon sa qualité :

- * cire de qualité supérieure (blanche, propre, odeur agréable) ;
- * cire de 1^{re} qualité (jaune clair, uniforme, odeur agréable) ;

✱ cire de 2^e qualité (jaune jusqu'à brun foncé).

Plusieurs dénominations, comme « cire d'abeille », « cire vierge » ou « cire pure », désignent la cire d'abeille pure, alors que les termes « cire », « cire fine » et « cire extra » ne signalent pas nécessairement de la cire d'abeille.



SECRÉT DE MAGE

Rien ne vaut la cire et ses bienfaits plutôt que les substituts synthétiques présents dans de nombreux produits du quotidien comme les rouges à lèvres, les sticks... À éviter : paraffines, vaselines, cires microcristallines, suif (« *tallow-beef fat* » issu essentiellement du tissu adipeux des bovins), stéarines, ozokérites, cérésines (résultant de la saponification du suif). (Voir page 111 au chapitre « Savons et saponification ».)

Mais alors, comment reconnaître une bonne cire ? Retenez qu'elle doit avoir une belle couleur jaune et un arôme agréable de miel et de fleur car son parfum peut facilement être détruit par une surchauffe ou une décoloration chimique. Notez toutefois que la cire extraite par la fusion au soleil sera moins aromatique et plus blanche. L'idéal est de vous procurer un peu de cire auprès d'un apiculteur pour avoir un échantillon de référence.

LES HUILES VÉGÉTALES ET LES BEURRES

Les huiles végétales sont des corps gras (ou lipides) obtenus par pression (ou extraits à l'aide de différents solvants) à partir de fruits, semences, germes de plantes comme l'amande, l'avocat, l'olive, le ricin, les germes de blé... La grande majorité est à l'état liquide mais on peut trouver certaines huiles sous forme solide (huile de coco) ou de beurre (karité, cacao...).

Leurs bienfaits sont multiples et dépendent de plusieurs facteurs :

➔ COMPOSITION CHIMIQUE

Acides gras* + glycérol* + partie insaponifiable.



À GRAVER DANS LE MARBRE

La partie insaponifiable d'une huile est minoritaire mais elle lui confère ses vertus grâce à la diversité de ses constituants. On peut y trouver des vitamines (A, D, E, K), tanins, minéraux, enzymes*... Elle nous intéresse en cosmétique pour ses propriétés biologiques (notamment dans la confection de savons artisanaux à saponification à froid). Cf page 111 – « Les savons ».

→ STRUCTURE CHIMIQUE

Le nombre d'atomes de carbone* et les types de liaisons chimiques* entre eux confèrent des propriétés spécifiques à chaque huile végétale.

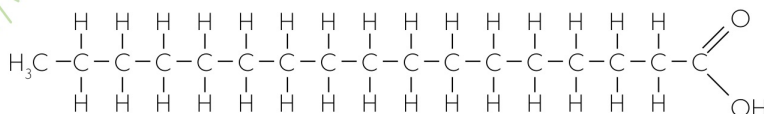
Elles sont ainsi classées en 3 groupes.

Les huiles saturées (coco, palme, beurre de cacao...)

Elles sont dites saturées car chaque atome* de carbone est relié à un nombre maximum d'atomes d'hydrogène*, par une liaison simple (illustrée par un tiret unique). C'est à cause de cette configuration droite et rigide que ces huiles sont solides à température ambiante. Cela leur donne aussi leur stabilité, car elles sont peu sensibles à l'oxydation et à l'effet de rancissement, et leur permet de supporter de hautes températures de chauffe.



POUR LES APPRENTIS SORCIERS



Formule chimique développée d'une huile saturée

Les huiles mono-insaturées (olive, amande, avocat, noisette...)

Ici, seulement 2 atomes de carbone sont unis par une double liaison (illustrée par un double tiret). Ces huiles sont relativement stables au long terme, la plus connue étant l'huile d'olive, riche en acide oléique également appelée oméga-9.

CCCC=CCCC(=O)O

Les huiles poly-insaturées

- ✱ L'acide alphalinoléique est un oméga-3 important dans la prévention des risques cardio-vasculaires.

- ✱ L'acide linoléique est un oméga-6 que l'on trouve dans quasiment toutes les huiles à des teneurs variables.

CCCCC=CC=CC=CCCCCCCC(=O)O

17



ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Mais pourquoi apporter des corps gras à notre organisme a-t-il une incidence directe sur la qualité des échanges cellulaires, sur la santé des muqueuses, sur l'essence de la peau ? Parce que les membranes de nos cellules contiennent des lipides et tout comme nos membranes cellulaires, notre peau est une interface d'échange et de protection dont nous pouvons prendre soin en consommant et en y appliquant des lipides de qualité. Pour résumer : « Ne mettez sur votre peau que ce que vous mettriez dans votre assiette ! »

Les huiles végétales et les beurres sont donc assouplissants, anti-inflammatoires, protecteurs... Pour bénéficier de tous leurs bienfaits soyez vigilants quant à leur provenance et leur mode de production. Privilégiez les huiles biologiques de première pression à froid, garantissant une huile non dénaturée par des procédés utilisant la chaleur ou l'adjonction de solvants (cétones*, butane, essence de pétrole...) et respectez leur tolérance à la chaleur lorsque vous les consommez (toutes les huiles ne se chauffent pas).



SECRÉT DE MAGE

Il est également nécessaire de respecter un certain ratio dans votre assiette : il faut consommer 4 parts d'oméga-6 pour 1 part d'oméga-3. N'hésitez pas à utiliser plusieurs huiles dans votre alimentation car un apport excessif en oméga-6 empêche la bonne métabolisation des oméga-3 !

Concernant vos macérations huileuses de plantes, baumes, crèmes, savons, shampoings secs... il existe une large gamme d'huiles que vous pouvez utiliser. Sélectionnez-les en fonction de l'odeur, la viscosité, la pénétration cutanée, les propriétés dermatologiques, le prix... Elles peuvent également servir, pures ou additionnées d'huiles essentielles, de simple support pour une huile de massage pour la peau, les cheveux ou les ongles.