

Hospi[🌿] durable

Livre de recettes
"Do It Yourself"



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	4
2. Quelques produits indispensables	5
2.1. Les huiles végétales.....	5
2.2. Les huiles essentielles.....	6
2.3. Les hydrolats ou eaux florales	8
2.4. Les argiles	8
2.5. Les conservateurs pour cosmétiques	9
2.6. Les pigments naturels	9
3. Les recettes	10
3.1. Eye liner.....	10
3.2. Far à paupière	11
3.3. Gloss	12
3.4. Poudre matifiante	14
3.5. Démaquillant bi-phase.....	15
3.6. Démaquillant bi-phase pour les yeux	16
3.7. Exfoliant coco-abricot	17
3.8. Masque peau grasse.....	18
3.9. Gommage à la rose	20
3.10. Baume après-rasage.....	21
3.11. Huile apaisante après rasage.....	22
4. D'autres astuces	23
5. Notes personnelles	24

Les informations et recettes présentées dans ce livre sont fournies à titre informatif. Elles ne remplacent pas un avis médical ou professionnel. L'éditeur et les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de réaction allergique, de mauvaise utilisation des ingrédients ou des produits. Il est recommandé de faire un test cutané avant toute application. L'utilisation de ces recettes se fait sous l'entière responsabilité du lecteur.

1. INTRODUCTION

Dans le cadre de la troisième édition du Festival Hospi'durable, l'hôpital de la Citadelle vous propose un livret de recettes pour fabriquer vos propres produits. Après un premier livret en 2023 consacré aux produits d'entretien, place cette année aux cosmétiques pour femmes et hommes.

Comme les produits d'entretien, les cosmétiques contiennent souvent des substances qui ne sont pas toujours respectueuses de votre santé (par exemple, des perturbateurs endocriniens) ou de la planète.

Dans ce fascicule, nous vous proposerons quelques recettes naturelles et simples, que vous pourrez en plus adapter à votre type de peau. Vous obtiendrez ainsi des produits parfaitement adaptés à vos besoins, plus économiques, meilleurs pour vous et pour notre planète.

NB : Testez toujours les produits sur un bout de votre peau avant de les utiliser.



2. QUELQUES PRODUITS INDISPENSABLES

2.1. Les huiles végétales

Les huiles végétales sont riches en actifs et offrent de nombreux bienfaits pour la peau. En voici une sélection :

- **Huile d'amande douce** : apaisante, nourrissante, fortifiante. Elle est utilisée pour les cheveux secs ou fourchus, en cas de pellicules ou pour prévenir les vergetures.
- **Huile d'argan** : nourrissante, réparatrice, anti-âge. Elle est utilisée contre l'acné ou pour traiter les cheveux secs et ternes.
- **Huile de jojoba** : nourrissante, anti-âge. Elle protège, raffermi et apaise. Elle est utilisée contre l'acné et les rides. Elle a l'avantage de ne pas laisser de film gras sur la peau.
- **Huile de ricin** : réparatrice, fortifiante, elle favorise la pousse des cheveux. Elle est utilisée pour les cheveux secs. Elle est aussi appelée huile de castor, bien qu'il s'agisse d'une huile végétale.
- **Huile de noyau d'abricot** : nourrissante, régénérante et hydratante. Elle est utilisée pour raviver le teint ou lutter contre les rides.



2.2. Les huiles essentielles



Attention : les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution.

Respectez scrupuleusement les dosages recommandés, évitez l'improvisation et ne les utilisez pas en excès.

Avant toute application, effectuez toujours un test sur une petite zone de votre peau pour vous assurer que vous n'y êtes pas allergique.

L'utilisation d'huiles essentielles est également déconseillée pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans.

Voici une liste de quelques huiles essentielles couramment utilisées en cosmétique :

- **Huile essentielle de tea tree** : adaptée aux peaux mixtes et grasses, elle est idéale pour traiter l'acné, les pellicules et les cheveux gras.
- **Huile essentielle d'ylang-ylang** : convient à tous les types de peau. Elle est apaisante et tonifiante, et peut contribuer à atténuer les rides et vergetures, ainsi qu'à stimuler la pousse de cheveux.
- **Huile essentielle de lavande vraie** : elle possède des propriétés cicatrisantes, purifiantes et anti-inflammatoires, ce qui en fait un bon allié pour lutter contre l'acné.
- **Huile essentielle de vétiver** : bénéfique pour traiter l'acné, les démangeaisons et les inflammations cutanées.
- **Huile essentielle de géranium** : elle est antioxydante, anti-inflammatoire, astringente, apaisante et cicatrisante. Elle améliore l'éclat et la santé de la peau, apaise les peaux irritées et aide celles sujettes à l'acné.



2.3. Les hydrolats ou eaux florales

Les hydrolats proviennent de la distillation de plantes avec de la vapeur d'eau.

- _ **Hydrolat de rose de Damas** : convient à tous les types de peau. En plus de son agréable odeur, il possède des vertus apaisantes et antioxydantes.
- _ **Hydrolat de lavande** : convient aux peaux grasses et matures. Il a des vertus cicatrisantes, anti-inflammatoires et calmantes.
- _ **Hydrolat de bleuet** : convient aux peaux sensibles et réactives. Il a des vertus apaisantes, réparatrices et rafraîchissantes. Il aide à dégonfler les yeux et à diminuer les cernes.

2.4. Les argiles

- _ **Argile blanche et rouge** : convient mieux aux peaux sensibles et sèches
- _ **Argile verte** : convient aux peaux normales à grasses.
- _ **Argile rose** : convient aux peaux sensibles et réactives.

Quant à l'argile marocaine connue sous le nom de ghassoul, elle convient à tous les types de peaux. De plus elle contient de la saponine ce qui la rend légèrement moussante.



2.5. Les conservateurs pour cosmétiques

- _ **Cosgard** : conservateur à utiliser si votre préparation contient une phase aqueuse (comme de l'eau ou un hydrolat, par exemple). Il permet une conservation de 2 à 3 mois.
- _ **Vitamine E** : antioxydant à utiliser si votre préparation comprend des huiles ou des beurres. Elle protège contre le rancissement.

Si votre préparation contient à la fois une phase aqueuse et des huiles, vous devez utiliser à la fois du Cosgard et de la vitamine E.

2.6. Les pigments naturels

Il existe de nombreux produits naturels qui permettent de colorer vos préparations :

- _ Le cacao non sucré
- _ Les argiles
- _ Le jus de betterave
- _ Le jus de myrtille ou de framboise
- _ Le curcuma, le safran ou le paprika
- _ ...

Il est également courant d'utiliser des micas dans les cosmétiques. Le mica est une poudre minérale naturelle, mais il est important de choisir un mica de qualité cosmétique. C'est un excellent choix pour colorer vos fards, gloss, ou boules de bain.



3. LES RECETTES

3.1. Eye liner

Ingrédients

- _ 1gr de pigment pour cosmétique
- _ 4gr de fécule de maïs
- _ 6gr d'aloé vera
- _ 0,3gr d'alcool végétal

Matériel

- _ Un contenant pour eye liner
- _ Un bol
- _ Une balance
- _ Une cuillère à café

Comment procéder ?

Mélangez le pigment et la fécule de maïs jusqu'à obtenir une préparation bien homogène. Ensuite, ajoutez l'aloé vera et l'alcool végétal, puis mélangez bien le tout. Si nécessaire, utilisez un pilon et un mortier pour parfaire l'homogénéité de votre préparation. Si votre mélange vous semble trop liquide, ajoutez une petite quantité de gomme de guar pour l'épaissir. Ajoutez-en progressivement pour éviter d'obtenir un mélange trop compact. La préparation se conserve un mois, ou jusqu'à trois mois si vous ajoutez 2 gouttes de Cosgard.



3.2. Far à paupière

Ingrédients

- _ 2gr de fécule de maïs
- _ 4gr de pigment pour cosmétique
- _ 15 gouttes d'huile végétale de pépin de framboise
- _ 15 gouttes d'huile végétale de ricin

Matériel

- _ Un contenant
- _ Un bol
- _ Une balance
- _ Une pipette
- _ Un mortier et un pilon (facultatif)

Comment procéder ?

Dans un bol, ajoutez la fécule de maïs et le pigment de votre choix. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Si le grain n'est pas assez fin, utilisez un pilon et un mortier pour l'affiner. Ensuite, ajoutez vos huiles végétales. Vous devez obtenir une poudre légèrement humidifiée. Versez le mélange dans un contenant et tassez-le pour qu'il forme un fard solide et compact en séchant.

Ce fard se conservera pendant 12 mois, à l'abri de la lumière et au sec.



3.3. Gloss

Ingrédients

- _ ¼ càc de cire d'abeille ou de soja
- _ 3 càs d'huile végétale d'olive, d'argan ou de jojoba
- _ ¼ càc de miel
- _ Une pincée de mica pour colorer la préparation (adapté au cosmétique)
- _ 15 à 20 gouttes de fragrance (alimentaire) facultatif

Matériel

- _ Un bol
- _ Une balance
- _ Une cuillère à café
- _ Une cuillère à soupe
- _ Des tubes de gloss
- _ Un mortier et un pilon (facultatif)

Comment procéder ?

Faites fondre la cire au bain-marie.

Mélangez l'huile végétale avec les pigments. Si nécessaire, utilisez un mortier et un pilon pour affiner les pigments et améliorer l'homogénéité de votre mélange. Ajoutez ce mélange à la cire fondue.

Incorporez ensuite le miel et la fragrance, puis mélangez bien le tout. Versez le mélange dans vos tubes de gloss. La fragrance apportera un goût et une odeur à votre gloss, ce qui peut être intéressant si vous n'appréciez pas l'odeur naturelle de l'huile végétale.

Attention à ne pas verser le produit trop chaud si votre contenant est en plastique.

Trucs et astuces :

- _ Pour un effet repulpant, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de cannelle.
- _ Utilisez une seringue avec un long bec pour remplir vos tubes de gloss plus facilement.



3.4. Poudre matifiante

Ingrédients

- _ 20gr de fécule de maïs
- _ 15gr de cacao en poudre (non sucré), quantité à ajuster selon la couleur de votre peau
- _ ½ càc d'argile rouge
- _ 1 goutte d'huile essentielle de tea tree (facultatif)

Matériel

- _ Un contenant de 40gr
- _ Un bol (pas en métal)
- _ Une balance
- _ Une cuillère à café
- _ Une cuillère en bois (pas en métal)

Comment procéder ?

Dans un bol, ajoutez la fécule de maïs et incorporez graduellement le cacao. Ensuite, ajoutez l'argile rouge petit à petit en mélangeant bien. Puis, ajoutez l'huile essentielle et mélangez à nouveau. Transvasez le tout dans votre contenant.

Le cacao et l'argile rouge sont utilisés pour colorer le mélange. Adaptez le dosage pour obtenir la couleur qui vous convient. L'argile rouge est également apaisante en cas de peau sensible et apporte un peu d'éclat. L'huile essentielle de tea tree, quant à elle, est antibactérienne et parfumerait légèrement la poudre. La fécule de maïs, elle, contribue à l'effet matifiant de la préparation.

Attention, n'utilisez pas de métal pour cette recette, car elle contient de l'argile. De plus, si vous avez tendance à rougir, utilisez moins d'argile rouge pour éviter d'accentuer les rougeurs.

Appliquez la poudre selon vos habitudes.

La fécule de maïs peut être remplacée par de l'arrow-root ou de la poudre de riz micronisée.



3.5. Démaquillant bi-phase

Ingrédients

- _ 50ml d'huile de jojoba
- _ 50ml d'hydrolat de lavande
- _ 10 gouttes de vitamine E

Matériel

- _ Un flacon de 100ml
- _ Un verre doseur
- _ Un entonnoir

Comment procéder ?

Ajoutez tous les ingrédients dans votre flacon à l'aide d'un entonnoir. Secouez bien le flacon avant d'en verser un peu sur un coton lavable. Il n'est pas nécessaire de rincer, car l'huile de jojoba ne laisse pas de fini gras.

Le produit se conservera pendant 3 mois à l'abri de la lumière.

En plus de démaquiller, l'hydrolat hydratera votre peau, tandis que l'huile la nourrira.



3.6. Démaquillant bi-phase pour les yeux

Ingrédients

- _ 50ml d'hydrolat de bleuet
- _ 20ml d'huile de ricin
- _ 30ml d'huile d'amande douce

Matériel

- _ Un flacon de 100ml
- _ Un verre doseur
- _ Un entonnoir

Comment procéder ?

Ajoutez tous les ingrédients dans votre flacon à l'aide d'un entonnoir. Secouez bien le flacon avant d'en verser un peu sur un coton lavable. Massez ensuite doucement vos yeux pour les démaquiller. Le produit se conservera pendant 1 mois à l'abri de la lumière. L'hydrolat de bleuet a des vertus apaisantes, et l'huile de ricin fortifie les cils.

3.7. Exfoliant coco-abricot

Ingrédients

- _ 50gr sucre fin
- _ 50gr d'huile végétale de coco
- _ 1 càc d'huile végétale de noyau d'abricot

Matériel

- _ Un contenant de 100ml
- _ Une balance
- _ Une cuillère à café
- _ Un bol
- _ Un fouet

Comment procéder ?

Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène et onctueuse.

Et voilà, c'est prêt ! Rien de plus simple. Vous pouvez le faire avec vos enfants sans modération ; le succès est garanti, et il n'y a aucun problème s'ils mettent les doigts en bouche, car tout est comestible.

Utilisez le produit sous la douche après vous être lavé. Frottez votre corps, puis rincez rapidement pour conserver les bienfaits nourrissants de l'huile de coco. Attention, l'huile de coco est déconseillée pour le visage, car elle peut provoquer de l'acné.



3.8. Masque peau grasse

Ingrédients

- _ 2 càs d'argile verte
- _ 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- _ 1 càs d'hydrolat d'eucalyptus
- _ Les quantités sont à ajuster en fonction de votre utilisation.

Matériel

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

Comment procéder ?

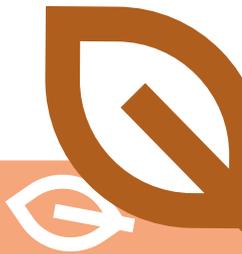
Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse.

Si la pâte est trop liquide, ajoutez un peu plus d'argile. À l'inverse, si elle est trop épaisse, ajoutez un peu d'hydrolat jusqu'à obtenir la consistance idéale pour l'étaler sur votre peau.

Utilisez le mélange immédiatement pour éviter le développement de bactéries.

Étalez le mélange sur le visage en évitant le contour des yeux et laissez poser une dizaine de minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède.

L'argile verte est purifiante et idéale pour les peaux grasses. L'huile essentielle de tea tree et l'hydrolat d'eucalyptus possèdent également des vertus purifiantes.



Trucs et astuces :

- _ En cas de peau sèche et sensible, utilisez de l'argile blanche plutôt que de l'argile verte.
- _ Pour redonner de l'éclat à votre peau, ajoutez un peu d'argile rouge.

3.9. Gommage à la rose

Ingrédients

- _ 1 càc de poudre de rose de Damas
- _ 1 càc d'hydrolat de rose de Damas
- _ 1 càc d'eau minérale
- _ 1 càc de poudre d'amande
- _ Les quantités sont à ajuster en fonction de votre utilisation

Matériel

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

Comment procéder ?

Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Si la pâte est trop liquide, ajoutez un peu plus de poudre de rose ou de poudre d'amande. À l'inverse, si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'hydrolat jusqu'à obtenir la consistance idéale pour un gommage du visage.

Utilisez le mélange immédiatement pour éviter le développement de bactéries.



3.10. Baume après-rasage

Ingrédients

- _ 20ml d'huile végétale de calendula
- _ 10ml d'huile de chanvre
- _ 15gr de beurre de karité
- _ 5 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic
- _ 5 gouttes d'huile essentielle de katafray
- _ 3 gouttes de vitamine E

Matériel

- _ Un contenant de 50 ml opaque
- _ Un verre doseur
- _ Une balance

Comment procéder ?

Faites fondre le beurre de karité au bain-marie, puis ajoutez les huiles végétales.

Mélangez bien, puis retirez du feu avant d'incorporer les huiles essentielles. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse, puis versez dans votre contenant.

Le produit se conservera pendant 3 mois à l'abri de la lumière.

Le beurre de karité adoucit la peau et apaise les irritations dues au rasage. L'huile de chanvre, quant à elle, pénètre rapidement dans la peau et la nourrit en profondeur. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires qui aident à calmer les rougeurs causées par le rasage.



3.11. Huile apaisante après rasage

Ingrédients

- _ 50ml d'huile de sésame
- _ 50ml d'huile de noyau d'abricot
- _ 13 gouttes d'huile essentielle de vétiver
- _ 13 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- _ 4 gouttes d'huile essentielle de géranium

Matériel

- _ Un flacon de 100ml
- _ Un verre doseur
- _ Un entonnoir

Comment procéder ?

Versez les ingrédients mesurés dans le flacon et mélangez bien. Conservez le flacon à l'abri de la lumière. La durée de vie du produit est équivalente à celle de votre huile végétale.

Sans alcool, cette huile hydratera et apaisera votre peau après le rasage. Cette huile peut également être utilisée pour vos jambes.

4. D'AUTRES ASTUCES

Adaptez vos recettes de cosmétique en fonction de votre type de peaux :

- _ Pour les peaux grasses ou mixtes, utilisez l'huile de noisette de jojoba ou de carotte
- _ Pour les peaux sèches, préférez l'huile d'avocat, d'amande douce ou de rose musquée
- _ Pour les peaux matures, préférez l'huile d'argan ou d'argousier

Notez également que l'huile de coco est très efficace pour enlever le maquillage waterproof mais son utilisation peut entraîner de l'acné selon votre type de peau.

Stérilisez vos instruments et contenants pour limiter les bactéries et améliorer la conservation de vos produits maison.



Nous espérons que ce fascicule de recettes vous sera utile dans votre quotidien et dans votre démarche en faveur d'un mode de vie durable, respectueux de votre santé et de l'environnement.

Les bons plans, ça se partage ! N'hésitez pas à diffuser ces recettes auprès de votre famille et de vos connaissances.

*Un grand merci à Véronique Eloy, autrice de ce livret de recettes
et membre du personnel de l'hôpital de la Citadelle.*

**Hospi
durable**

Éditeur responsable :
Hôpital de la Citadelle
Bd du 12^{ème} de Ligne 1 - 4000 Liège
Septembre 2024