

## Les recettes

Commençons par les shampoings solides. Leur base est constituée de tensioactifs solides (disponibles sur les sites de cosmétique « maison »). Parmi eux, on trouve le Sodium Coco Sulfate (SCS), le Sodium Cocoyl Isethionate (SCI) et le Sodium Lauryl Sulfoacétate (SLSA), tous trois dérivés de l'huile de coco. Cette base « moussante » doit composer au moins 60 % de la formule (60 g pour une barre de 100 g).

À noter que ces tensioactifs sont souvent vendus sous la forme de vermicelles. Pour obtenir une préparation plus homogène, vous pouvez les mouliner au mortier.

Attention cependant à ne pas respirer les poudres qui sont très irritantes pour les voies respiratoires.

### Shampooing solide

#### INGRÉDIENTS DE BASE

- 60 g de tensioactifs solides (SCS ou SCI ou SLSA)
  - > Pour une formule moussante, 50/50 de SCS et de SCI.
  - > Pour une formule plus douce et sans sulfates, 60/40 de SCI et SLSA.

À vous de tester les différents tensioactifs et de voir lesquels vous conviennent le mieux.

- 10 g d'eau
- 5 g de glycérine végétale
- 10-15 g d'huile ou de beurre végétal de votre choix : ricin, coco, karité, jojoba, monoï...

#### PRÉPARATION

Mettre tous ces ingrédients au bain-marie (un bol placé dans une casserole remplie d'eau fait très bien l'affaire) et faire fondre les différents ingrédients tout en mélangeant bien jusqu'à obtenir une texture assez lisse. Vous pouvez ensuite retirer la préparation du feu. Ajouter un par un les ingrédients optionnels pour personnaliser votre formule.

#### INGRÉDIENTS OPTIONNELS

- 10-15 g de poudre de plante ou d'argile : ortie, henné neutre, argile, guimauve, poudre de plantes ayurvédiques, shikakai, etc.
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles en fonction de vos besoins ou pour parfumer : lavande, tea tree, citron, ylang-ylang, géranium, cèdre de l'Atlas, romarin...

Une fois tous ces ingrédients mélangés à la préparation, placer la pâte obtenue (encore molle et collante) dans un moule en silicone de la forme de votre choix (préalablement huilé) et placer 5 min au congélateur, puis démouler et laisser sécher à l'air libre 48 heures avant de l'utiliser pour la première fois.

#### MODE D'EMPLOI

Ce shampooing s'utilise comme un savon classique. Le faire mousser au préalable entre les mains ou directement sur les cheveux. Il se rince facilement et laisse les cheveux démêlés. Après usage, laisser le shampooing sécher sur une grille ou un porte-savon classique.

**APPROUVÉ PAR  
BATMAN !**



trempe  
régulier à  
l'aloé vera!





## Baume à lèvres

### INGRÉDIENTS

- 6 cs d'huile végétale au choix (jojoba, argan, karité, avocat, germe de blé, ricin, tournesol)
- 2 cc de cire d'abeille
- 4 gouttes d'HE petit grain ou romarin

### PRÉPARATION

Faire fondre au bain-marie l'huile végétale et la cire d'abeille.  
Hors du feu, en fouettant, ajouter l'huile essentielle.  
Mettre le mélange dans un vieux tube de rouge à lèvres vide et bien lavé.  
Mettre au frigo pendant 20 min.

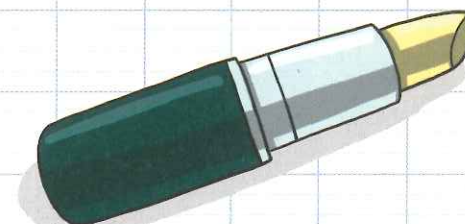
## Baume à lèvres au miel

### INGRÉDIENTS

- 50 mL d'huile végétale au choix (jojoba, argan, karité, avocat, germe de blé, ricin, tournesol)
- 2 cc 1/2 de cire d'abeille
- 6 gouttes d'HE petit grain ou romarin
- 1 cc de miel liquide

### PRÉPARATION

Faire fondre au bain-marie l'huile végétale, la cire d'abeille et le miel liquide.  
Hors du feu, en fouettant, ajouter l'huile essentielle.  
Mettre le mélange dans un petit pot et mettre au frigo 20 min.



## Déo en pot

### INGRÉDIENTS

- 40 g d'huile de coco
- 10 g de cire d'abeille
- 30 g de bicarbonate de soude
- 20 g d'arrow-root (disponible en épicerie bio ou sur les sites de cosmétique « maison ») ou à défaut, de la fécule de maïs
- En option, 1 à 3 huiles essentielles au choix (15 gouttes au total) : palmarosa (lutte contre les odeurs de transpiration), lavande fine (cicatrisante, apaisante), sauge sclarée (régule la transpiration excessive), tea tree (antibactérienne) ou menthe poivrée (rafraîchissante).

### PRÉPARATION

Faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain-marie, mélanger et verser dans un pot hermétique, propre et désinfecté.

Ajouter petit à petit le bicarbonate de soude et l'arrow-root en mélangeant vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.

Ajouter pour finir les huiles essentielles et mélanger à nouveau.

Refermer le pot et placer 10 minutes au réfrigérateur pour permettre de solidifier le mélange.

### MODE D'UTILISATION

En l'absence d'eau, ce déodorant se conserve facilement plusieurs mois. Il suffit de prélever avec une spatule en bois une petite quantité du beurre obtenu et de l'appliquer sur les aisselles.