



Édition 2020

# Faire ses cosmétiques maison

Trucs et astuces de nos experts



#### Avertissement

Le contenu de ce livre et la formulation de chaque recette présenté est l'oeuvre d'un pharmacien, Mme Morgane Van de Stadt. Le dosage des ingrédients de chaque recette a été effectué avec des produits Mycosmetik et chaque recette a été testées préalablement. Les informations contenus dans ce livret ne constituent cepednantpas un avis médical ou dermatologique, et en cas de problème de peau particulier, seul votre médecin ou votre pharmacien est à même de vous conseiller. Nous ne pouvons être tenus responsables d'une quelconque erreur faire par le lecteur ou d'un symptôme résultant d'une mauvaise utilisation d'une de nos recettes ou d'un ingrédients que nous mentionnons.

©mycosmetik 2020

« On perd de vue l'essentiel à force de diluer ce qui est vraiment important. Pourtant, la vraie beauté, la santé et le bien-être ne sont possibles que lorsque l'on donne l'importance à ce qui compte vraiment. »

Alexandre Colin  
Co-Fondateur - MyCosmetik



© mycosmetik 2020



## **Pourquoi faire ses cosmétiques maison ?**

Il n'y a pas une, mais probablement plusieurs réponses.

Pour maîtriser ce que vous donnez à votre peau, parce qu'ils sont bien souvent plus efficaces que les cosmétiques du commerce qui peuvent contenir de nombreux additifs de synthèse qui donnent artificiellement un sentiment de confort, mais empêchent les ingrédients actifs de pénétrer (voir notre dossier efficacité), parce qu'ils sont naturels, ou encore parce que c'est ludique, et que vous pouvez les faire en famille.

En somme, faire ses cosmétiques maison c'est un retour à l'essentiel : des ingrédients naturels, puissants et de qualité pour réaliser des produits avec des actifs plus concentrés et plus efficaces, mais ne contenant aucun parabène, poudre d'aluminium, silicone, produit de synthèse, etc...

Les cosmétiques maison c'est donc offrir le meilleur pour soi, pour sa famille et, pourquoi pas, ses amis et ses proches aussi.

Tous les recettes, conseils et astuces de ce livret ont été élaborés par notre pharmacien en chef, Dr Morgane Van de Stadt.

# Sommaire

## Pour le visage

Transformer une crème antiride  
Atténuer les imperfections  
Combattre les petits boutons  
Chasser les cernes  
Retrouver des dents blanches  
Démaquillant biphasé pour peau mature  
Masque de beauté bonne mine  
Masque illuminateur pour peau terne  
5 huiles antirides et anti-âge

## Pour le corps

Soin anti-cellulite  
Déodorant ultra efficace  
Pieds doux, doux, doux  
Exfoliation à la pâte d'argile  
Émulsion pour nourrir la peau sèche

## Pour les cheveux

Quatre astuces beauté pour les  
cheveux  
Après-shampooing lissant, démêlant  
et nourrissant

Les grands principes de la  
cosmétique maison  
Les émulsions  
Shampoings et gels douche  
Précautions et règles à respecter

## Les ingrédients et leurs bienfaits

Les huiles essentielles  
Les huiles végétales  
Les hydrolats  
Les actifs cosmétiques

## Avertissement

Le contenu de ce livre et la formulation de chaque recette présentée sont l'œuvre d'un pharmacien, Dr Morgane Van de Stadt. Le dosage des ingrédients de chaque recette a été effectué avec des produits MyCosmetik et chaque recette a été testée préalablement. Les informations contenues dans ce livret ne constituent cependant pas un avis médical ou dermatologique. En cas de problème de peau particulier, seul votre médecin ou votre pharmacien est à même de vous conseiller. Nous ne pouvons être tenus responsables d'une quelconque erreur faite par le lecteur ou d'un symptôme résultant d'une mauvaise utilisation d'une de nos recettes ou d'un ingrédient que nous mentionnons.

# Pour le Visage

---

Les ingrédients naturels de soin du visage sont souvent plus doux pour votre peau. Riches en nutriments et en antioxydants, ces ingrédients d'origine naturelle agissent en harmonie avec votre peau, afin de la nourrir, la réparer, l'hydrater et la régénérer. Alors que certains ingrédients de synthèses contenus dans les cosmétiques traditionnels peuvent assécher votre peau et même en endommager la barrière d'hydratation naturelle, les ingrédients naturels peuvent, au contraire, aider à protéger et réparer les dommages cutanés et même fournir les vitamines importantes pour la production du collagène. D'autres ingrédients apaisent les irritations et favorisent la régénération des cellules. Bref, les ingrédients naturels contiennent des actifs puissants, essentiels pour garder votre peau saine et en bonne santé.





# Transformer une crème « classique » en crème soin antiride

Parfois, des petites astuces peuvent transformer un produit et le rendre encore plus efficace. Ici, nous vous proposons d'utiliser et d'améliorer une crème déjà prête.

Niveau de difficulté :  
Facile



## INGRÉDIENTS

5 gouttes de vitamine E

0,2g d'acide hyaluronique

50 ml de crème déjà prête  
(peut être une crème du commerce)

## PRÉPARATION

Ajoutez à 50 ml de crème déjà prête 5 gouttes de vitamine E. Ajoutez ensuite 0,2 g d'acide hyaluronique. Bien mélanger.

## PROPRIÉTÉS ET BIENFAITS

L'acide hyaluronique est présente naturellement dans la peau et le cartilage, mais sa production se réduit considérablement avec l'âge. Elle régule l'hydratation de la peau, la repulpe, comble les rides et apporte un toucher doux et velouté. C'est un actif cosmétique « haut de gamme ».

Pour sa part, la vitamine E est un antioxydant naturel très puissant qui bloque l'action des radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39





## Corriger les imperfections

« Laisse ta peau tranquille! » un conseil que l'on reçoit souvent, qui est bien plus facile à dire qu'à faire. L'important en fait est de ne pas surcharger notre peau de produits inutiles. Il s'agit de la chouchouter avec des ingrédients efficaces et bien ciblés.



### TRAITER LES PEAUX SÈCHES ET LES RIDES

Mélangez 30 ml d'huile végétale de noyau d'abricot avec 35 ml d'huile végétale de bourrache, 35 ml d'huile végétale d'avocat, 30 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon, 20 gouttes d'huile essentielle de bois de rose et 10 gouttes de vitamine E. Appliquez sur peau préalablement nettoyée.

**IMPORTANT :** pour une application sur le visage, divisez par 2 la quantité d'huile essentielle.

### ATTÉNUER LES IMPERFECTIONS

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de citron dans votre crème de nuit (jamais dans votre crème de jour, car l'huile essentielle de citron est photosensibilisante). Ses propriétés vont atténuer les petites imperfections de la peau et aider à faire disparaître d'éventuelles petites taches.

### COMBATTRE LES PETITS BOUTONS

L'arme absolue: l'huile essentielle de Tea Tree, aux puissantes propriétés antibactériennes, anti-infectieuses et antiseptiques. Appliquez directement sur le bouton 1 goutte d'huile essentielle de Tea Tree. Évitez impérativement le contour des yeux.



### CHASSER LES CERNES

Réalisez en un instant un sérum anticernes. Dans un flacon étanche à l'air (airless) de 15 ml, mélangez 10 ml d'huile végétale de Calophylle bio avec 1 goutte d'huile essentielle de cyprès. Massez délicatement autour des yeux.

# Avoir les dents blanches

Sur notre site [www.mycosmetik.fr](http://www.mycosmetik.fr), nous vous proposons plusieurs recettes complètes pour réaliser votre dentifrice maison. Mais pour une solution alternative et ultra rapide, voici une astuce qui saura plaire à tous.

## COMMENT FAIRE

Deux fois par semaine, lors du brossage du soir, appliquez le dentifrice sur la brosse à dents puis ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de Tea Tree Bio. L'huile essentielle de Tea Tree (ou arbre à thé) est très probablement l'huile essentielle la plus populaire et la plus reconnue pour ses propriétés antimicrobiennes exceptionnelles. Elle est antibactérienne, antivirale, antifongique et antiparasitaire. En solution de rechange, vous pouvez également utiliser l'huile essentielle de citron Bio. L'huile essentielle de citron est incontournable. Elle offre des propriétés antibactérienne et antiseptique en plus d'avoir une odeur énergisante. Attention, cette astuce ne convient pas aux enfants.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39





**Démaquillant biphasé pour peau mature, ultra facile :** Imbibez simplement une lingette en coton démaquillante avec de l'huile végétale d'argan. Passez ensuite votre lingette sous l'eau tiède. La lingette ainsi humidifiée démaquille visage et yeux (même le maquillage waterproof) et laisse la peau douce et assouplie.



**Masque de beauté bonne mine :** Mélangez 50 g d'argile rouge, 30 ml d'hydrolat de roses, 12 gouttes d'isocide, 3 ml d'huile végétale de bourrache, 3 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) et enfin 5 gouttes de vitamine E. Mélangez énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène. Appliquez le soir sur peau nettoyée. Laissez agir 5 minutes puis rincez.



**Masque illuminateur pour peau terne :** Dans un bol, mélangez 50 g d'argile jaune avec 25 ml d'hydrolat de fleur d'oranger et 10 ml d'huile végétale d'argan. Ajoutez 12 gouttes d'isocide, 4 gouttes de vitamine E et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte. Humidifiez votre visage, appliquez une noisette de ce masque. Patientez 5 à 10 minutes. Lorsque le masque commence à sécher par endroit, rincez à l'eau claire.

5 HUILES VÉGÉTALES  
ANTIRIDES ET ANTI-  
ÂGES À  
APPLICATION  
DIRECTE

Voici 5 huiles végétales  
antirides et anti-âge que  
vous pouvez appliquer  
directement sur le visage  
en soins nourrissants.

Pour une action renforcée,  
ajoutez 5 gouttes de  
vitamine E à 50 ml d'huile  
végétale.

Chez MyCosmetik, toutes  
nos huiles végétales sont  
vierges et pressées à froid.  
Elles sont 100% pures,  
extraites sans solvant et  
issues de l'Agriculture  
Biologique.

Important : lire  
attentivement les  
précautions pages 38 & 39.

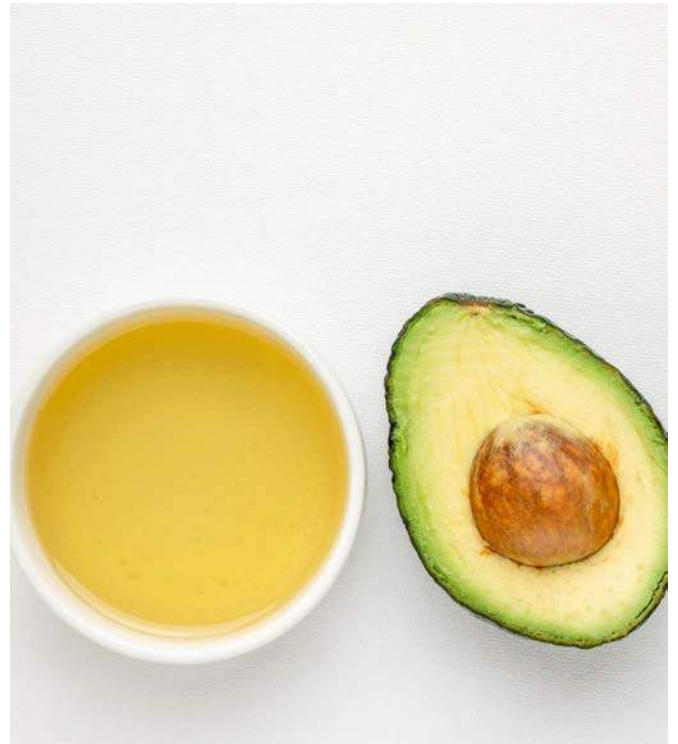


Huile de bourrache





Huile d'argan



Huile d'avocat



Huile de germe de blé



Huile d'onagre

# Pour le corps

---

La peau est l'un des plus grands organes du corps et c'est pour cette raison que les soins que nous lui procurons peuvent affecter directement notre santé globale. Notre peau agit comme un bouclier protecteur, mais elle est aussi la plus vulnérable aux éléments extérieurs (froid, rayons UV, etc.) tout comme aux éléments intérieurs (nutriments, déshydrations, etc.)

Notre peau a donc besoin de soins et les ingrédients naturels peuvent travailler en symbiose avec elle afin de la rendre plus souple, plus hydratée, plus douce, plus saine et plus belle.

Évidemment, nous devons tout d'abord nous assurer de bien la protéger des éléments extérieurs, et de prendre en compte que notre alimentation et d'autres facteurs biologiques peuvent avoir une influence considérable sur l'état de notre peau.



# Soin anti-cellulite et peau d'orange

## INGRÉDIENTS

95 ml d'huile d'avocat

50 gouttes d'huile  
essentielle de  
pamplemousse

40 gouttes d'huile  
essentielle de cyprès

30 gouttes d'huile  
essentielle de genévrier

30 gouttes d'huile  
essentielle de cèdre de  
Virginie

10 gouttes de  
vitamine E

## PRÉPARATION

Versez dans un flacon de 100 ml, la quantité indiquée d'huile d'avocat. Ajoutez ensuite le nombre de gouttes indiquées des huiles essentielles de pamplemousse, cyprès, genévrier et cèdre de Virginie. Enfin rajoutez le nombre de gouttes indiquées de vitamine E. Fermez le flacon puis mélangez énergiquement en agitant pour homogénéiser la synergie. C'est prêt ! Massez les zones à traiter afin de drainer toutes les toxines des tissus.

En utilisant vos deux mains, à partir des chevilles, remontez jusqu'aux genoux et aux cuisses (faces internes et externes).

### **Contre-indications :**

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Photosensibilisante : pas d'exposition au soleil dans les 6 h qui suivent l'application. De manière générale, ne pas utiliser d'huile essentielle pure sur la peau ou les muqueuses. Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. Formellement contre-indiqué dans les pathologies hormono-dépendantes.

### **Complément recette :**

Afin de rajouter un actif fermenté supplémentaire à votre soin anticellulite, vous pouvez remplacer 50 ml d'huile d'avocat par 50 ml de macérât de bellis.

### **Recommandation :**

En complément, il est recommandé de suivre une hygiène de vie adaptée avec un rééquilibrage alimentaire et des exercices physiques réguliers. Un accompagnement de la gestion émotionnelle est souvent bénéfique.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.











# Déodorant ultra efficace

## INGRÉDIENTS

Huile essentielle de palmarosa Bio

OU

40 gr d'huile végétale de coco Bio

4,5 gr de cire d'abeille

20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa Bio

6 gouttes de vitamine E

30 gr de bicarbonate de soude

16 gr de maizena

## PRÉPARATION

Il existe un déo vraiment 100 % bio, sans alcool ni pierre d'alun (qui est un cristal d'aluminium donc pas top) : l'huile essentielle de palmarosa! Déposez une goutte sur votre doigt et appliquez-la sous chaque aisselle. Grâce à sa propriété antibactérienne très puissante (bactéries = mauvaises odeurs), cette huile essentielle contrôle également la transpiration et traite même les petits problèmes de peau (eczéma, acné, engelures, etc.). Elle remplace sans complexe et de manière très économique les déodorants les plus puissants (même en été) et ne laisse absolument aucune trace sur vos vêtements!

Attention! Faites un test préalable, car utilisée pure, elle peut chauffer les peaux sensibles. Son utilisation est interdite chez la femme enceinte ou allaitante.

Bien que l'huile essentielle de palmarosa soit un déodorant à elle seule, si votre peau est très sensible, vous pouvez réaliser une recette de déodorant crème 100 % naturel et adapté pour les peaux sensibles.

Faites frémir une casserole d'eau, placez ensuite un bol au bain-marie. Faites fondre 4,5 gr de cire d'abeille dans le bol au bain-marie (6 gr en été si votre salle de bain est assez chaude).

Ajoutez 40 gr (43 ml) d'huile végétale de coco bio puis 6 gouttes de vitamine E. Une fois que l'ensemble a fondu, retirez le bol du bain-marie et ajoutez 30 gr de bicarbonate de soude + 16 gr de maizena (fécule). Mélangez.

Ajoutez pour finir 20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa. Mélangez à nouveau. Transférez votre préparation dans un flacon airless ou un pot de 50 ml. Laissez refroidir 1 heure. C'est prêt !

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.

# Pieds doux, doux, doux

N'oubliez pas vos pieds ! On leur donne souvent du fil à retordre : coincés dans de talons hauts, étouffés dans des chaussettes moites, exposés aux éléments en marchant pieds nus. Et pourtant, malgré l'état de la peau souvent abîmée au niveau des talons, il est si facile de ne pas trop s'en occuper. Or, vous n'avez nul besoin d'un soin SPA faramineux pour prendre soin de vos pieds. Passer quelques minutes par jour sur les soins des pieds peut vous éviter des problèmes pouvant entraîner des douleurs et des situations quelque peu gênantes.

## INGRÉDIENTS

50 ml d'huile d'amande douce Bio

10 gouttes d'huile essentielle de géranium Bio

10 gouttes d'huile essentielle de petit grain

5 gouttes de vitamine E

## PRÉPARATION

Dans un flacon de 50 ml, versez l'huile d'amande douce. Ajoutez la vitamine E (la vitamine E sert de conservateur naturel et possède des propriétés antirides et antioxydantes). Ajoutez les huiles essentielles.

### Conseils & astuces

La vitamine E étant visqueuse, la 1re goutte est plus longue à tomber (environ 30 secondes).

### Utilisation:

Massez vos pieds régulièrement avec cette préparation, le soir avant de vous coucher.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.







# Exfoliant à la pâte d'argile

L'exfoliation (ou gommage) élimine la barrière formée par les cellules mortes et les impuretés. En éliminant cette barrière, on découvre alors les nouvelles cellules en dessous. En plus de révéler une peau plus neuve et lisse, cela permet aux produits hydratants de pénétrer plus facilement dans la peau, les rendant ainsi plus efficaces. L'exfoliation permet aussi d'oxygéner la peau et de favoriser le renouvellement cellulaire. Bref, une routine assidue d'exfoliation permet donc de raviver votre peau et de lui donner une apparence plus saine, plus douce et plus jeune.

## INGRÉDIENTS

4 c. à soupe d'argile verte  
1 c. à soupe d'huile végétale de noisette Bio  
1 à 2 c. à soupe de poudre de coque de noix  
eau stérilisée  
5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree Bio  
OU  
30 g de beurre de cacao Bio  
5 g de cire d'abeille  
70 ml d'huile végétale de carthame Bio  
10 gouttes d'huile essentielle de bois de santal Bio  
10 gouttes de vitamine E  
10 gr de poudre de coques de noix.

## PRÉPARATION

Déposez 4 cuillères d'argile verte dans un bol + 1 cuillère d'huile végétale de noisette Bio + 1 à 2 cuillères de poudre de coque de noix. Ajoutez progressivement de l'eau stérilisée (bouillie) afin d'obtenir une pâte homogène et onctueuse tout en restant légèrement ferme. Procédez ensuite au gommage du corps en appliquant la pâte exfoliante et en réalisant un mouvement circulaire. Il est possible d'y ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree pour obtenir des propriétés purifiantes.

**Baume exfoliant corporel ultra nourrissant :** Faites fondre au bain-marie 30 g de beurre de cacao avec 5 g de cire d'abeille et 70 ml d'huile végétale de Carthame. Hors du bain-marie, ajoutez 10 gouttes d'huiles essentielles de bois de santal, 10 gouttes de vitamine E ainsi que 10 g de poudre de coques de noix puis mélangez. Refroidissez le bol dans une casserole d'eau glacée tout en mélangeant. Laissez durcir pendant 30 min au réfrigérateur. Sur peau humide, ou directement sous la douche, massez les cuisses, hanches, ventre puis rincez à l'eau tiède.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.





## Émulsion pour nourrir la peau sèche

Procurant une nutrition intense pour les peaux sèches, déshydratées ou abimées, ce « beurre de soins » hydrate, protège et assouplit votre peau en quelques instants seulement. Riche en protéines de riz, il préserve durablement votre épiderme du dessèchement et l'huile d'avocat, riche en acide linoléique, est l'une des huiles antiâges les plus riches et les mieux absorbées par la peau. En fait, l'huile d'avocat est réellement le meilleur allié des peaux sèches et fragilisées. La recette de beurre corporel que nous vous proposons est douce et fondante ; son application est un vrai moment de détente et de plaisir. Vous serez conquis par l'expérience qu'il procure et par les résultats.

### INGRÉDIENTS

50 ml d'huile végétale  
d'avocat Bio

50 ml de beurre de  
karité Bio

8 gouttes de vitamine E

2 ml de protéine de riz.

### PRÉPARATION

Faites fondre le beurre de Karité dans un bol au bain-marie. Hors du feu incorporez l'huile d'avocat, la vitamine E et la protéine de riz. Puis mélangez.

Lorsque la préparation est bien homogène, refroidissez le bol en le plaçant dans une casserole d'eau glacée et mélangez à nouveau jusqu'à ce que le beurre commence à figer. Transférez dans le pot et laissez durcir 30 minutes au réfrigérateur.

Conseils & astuces :

Pour faire fondre votre beurre de karité afin de le mesurer, faites tremper le flacon dans un récipient d'eau chaude pendant 5 min.

Utilisation :

pour une efficacité maximale, appliquez sur peau légèrement humide à la sortie de votre douche.

Remarque :

Le beurre de karité se liquéfiant à de faibles températures, votre préparation peut perdre de la consistance si votre salle de bain est très chauffée. Rassurez-vous, cela n'altère en rien les propriétés de ce beurre ! Pour éviter ce désagrément, placez votre pot dans un endroit frais.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.





# Pour les cheveux

---

Nos cheveux reflètent nos habitudes de vie et nos rituels de beauté. Soyons francs, ces rituels peuvent être une vraie torture pour chacun de nos 100 000 ou 150 000 cheveux. Nos cheveux sont organiques et ont besoin de recevoir les soins appropriés pour préserver leur beauté. Les ingrédients naturels peuvent non seulement fournir de puissants traitements aux cheveux et au cuir chevelu, ils permettent aussi de réduire les produits chimiques, toxiques et allergènes que l'on retrouve typiquement dans les produits du commerce. Aussi, avec des recettes spécialement formulées et des ingrédients de qualité, vous vous assurez d'avoir des actifs plus puissants, naturels et plus concentrés pour un maximum d'efficacité.







## Quatre astuces beauté pour les cheveux

### 1. Nourrir très simplement les pointes sèches ou les fourches.

Déposez quelques gouttes d'huile végétale de jojoba Bio dans le creux de votre main. Frottez-vous les mains pour bien répartir l'huile puis frottez les pointes de vos cheveux. L'huile de jojoba est une huile dite « sèche », elle ne graissera donc pas vos cheveux. Cela dit, il n'est pas nécessaire de trop en mettre non plus. Parmi ses bienfaits, l'huile de jojoba répare et revigore les cheveux secs et cassants, et leur apporte brillance et souplesse.

### 3. Cheveux ayant tendance à graisser facilement.

Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de citron bio + 10 gouttes d'huile essentielle de romarin Bio dans votre shampooing. Environ 30 gouttes pour 100 ml de shampooing suffisent.

### 2. Démangeaisons du cuir chevelu.

Ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de lavande fine bio dans votre shampooing. Environ 30 gouttes par 100 ml de shampooing suffisent.

### 4. Masque pour des cheveux souples et brillants avec de beaux reflets.

Voici un masque nourrissant avec le top 3 des ingrédients pour la beauté des cheveux. Mélangez dans un flacon 50 ml d'huile de coco + 50 ml de beurre de karité + 50 ml d'huile de jojoba (ou d'argan) + 15 gouttes de vitamine E. Appliquez le baume avant votre shampooing. Massez légèrement les cheveux et le cuir chevelu. Pour un maximum d'efficacité, laissez reposer au minimum 30 minutes sous une serviette chaude.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.



# Après-shampooing lissant, démêlant et nourrissant.

Voici notre recette d'après shampooing 100 % naturel ultra efficace pour vous aider à rendre vos cheveux encore plus beaux, plus doux, plus souples et plus faciles à coiffer.

## INGRÉDIENTS

200 ml d'eau distillée  
(220 ml pour  
l'évaporation)

18 gr de BTMS

3 ml d'huile de coco

3 ml d'huile de brocoli

6 ml d'huile de jojoba

5 ml de provitamine B5

2,5 ml de cétiol

10 ml de phytokératine

45 gouttes (1,35 gr)  
d'isocide

## PRÉPARATION

Faites fondre le BTMS au bain-marie. Dans une 2e casserole, faites frémir 220 ml d'eau distillée (20 ml de plus pour l'évaporation). Lorsque le BTMS a totalement fondu, sortez le récipient du bain-marie puis ajoutez l'eau distillée. Mélangez au fouet manuel pendant 5 vraies minutes afin d'obtenir une masse lisse et légère. Une fois le mélange refroidi, ajoutez les huiles végétales, la provitamine B5, le Cétiol, la Phytokératine et l'isocide. Mélangez bien la préparation.

Utilisation : Notre après shampooing nourrissant, réparateur et lissant peut être utilisé quotidiennement et convient à tous les types de cheveux. Appliquez sur cheveux lavés, laissez poser entre 2 et 5 minutes puis rincez abondamment.

Information : Si vous souhaitez obtenir une consistance plus légère et plus liquide, augmentez la quantité d'eau distillée. Attention à l'excès de BTMS. Il ne doit pas dépasser 10 % de la préparation.

Option : vous pouvez ajouter 20 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'ylang-ylang pour embellir et revitaliser encore plus votre chevelure.

Important : lire attentivement les précautions pages 38 & 39.







# Les grands principes

---

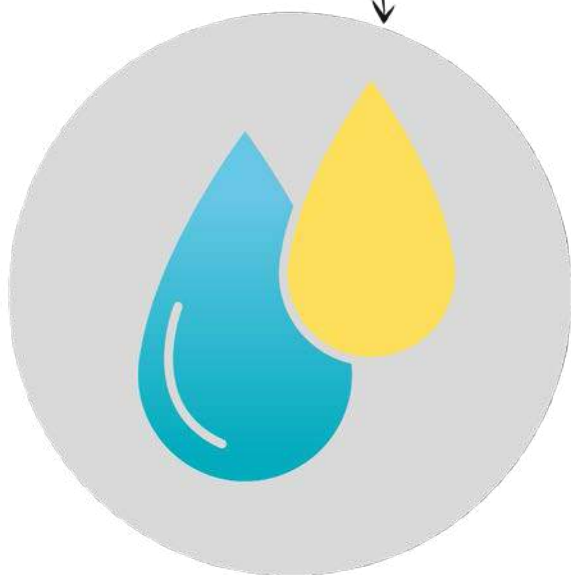
Nous abordons ici les grands principes de la cosmétique maison pour vous permettre de comprendre comment il est possible de réaliser facilement les produits que vous désirez. En maîtrisant mieux ces principes de base, vous pourrez plus facilement sélectionner les soins les plus efficaces qui correspondent le mieux aux besoins de votre peau et de vos cheveux, et les préparer facilement. Vous pouvez retrouver une multitude d'informations complémentaires sur notre site internet, ainsi que dans notre livre « Le guide pratique - cosmétique maison soins naturels » (disponible via notre site internet).



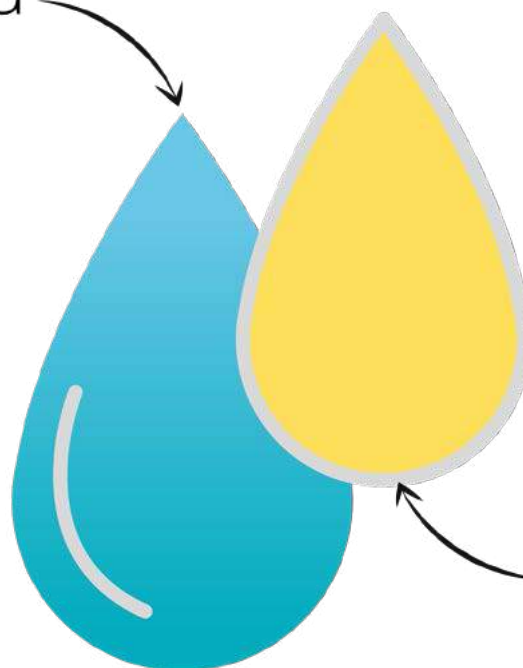
# Les émulsions

Astuce : L'eau peut être remplacée par un hydrolat pour apporter des bienfaits supplémentaires.

émulsifiant



eau



huile

Définition:

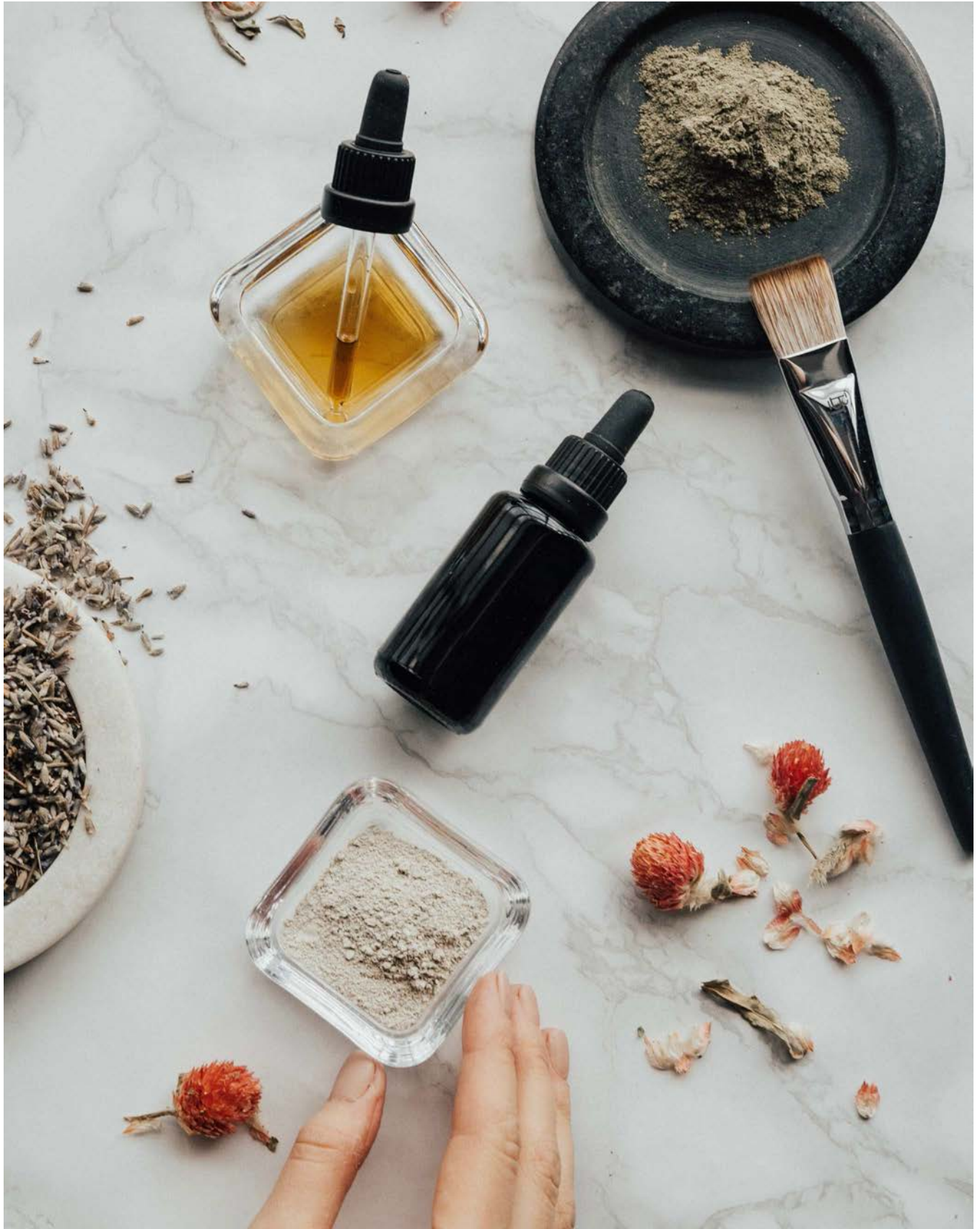
(les crèmes et les laits sont des émulsions). Une émulsion consiste à disperser (mélanger) l'une dans l'autre 2 phases qui ne se mélangent pas naturellement (comme l'eau et l'huile). Pour que l'émulsion reste stable dans le temps (et éviter que les 2 phases ne se séparent), le mélange nécessite un émulsifiant tel que la cutina qui est un émulsifiant d'origine naturelle.

Astuce :

Une fois que l'émulsion est prise, on peut ajouter à la crème divers huiles essentielles ou actifs cosmétiques. Pour conserver toutes les propriétés des huiles et empêcher le développement de bactéries, nous ajoutons 2 conservateurs d'origine naturelle ou écocertifiable : la vitamine E (pour les huiles) et l'isocide (pour la phase aqueuse).

Plus le taux de cutina dans votre préparation sera élevé, plus votre crème sera épaisse. À l'inverse, un lait en contiendra moins. Plus la proportion d'huile dans l'eau sera importante, plus votre crème sera nourrissante et couvrante (crème de nuit). À l'inverse, plus il y aura d'eau, plus votre crème sera légère (crème de jour).





## Les masques

Hydratants, purifiants et détoxifiants, les masques apportent un bien-être immédiat à la peau et la rendent plus douce au toucher. Ils sont composés en général ;

- d'une argile ou d'une terre possédant des propriétés bénéfiques pour la santé (purifiante, détoxifiante, tonifiante pour redonner de l'éclat à votre teint par exemple).
- d'un peu d'huile végétale pour nourrir, adoucir et maintenir l'hydratation de la peau.
- d'un hydrolat ou d'eau pour hydrater l'argile et la transformer en pâte.
- d'un conservateur pour la phase aqueuse.
- et éventuellement d'autres actifs cosmétiques comme les huiles essentielles pour apporter encore plus de propriétés.

Pâtes d'argile exfoliantes pour gommage : il s'agit d'une pâte d'argile ayant ses propres vertus à laquelle on ajoute une poudre dont les fines particules vont avoir une action mécanique.

Tout comme un gant de crin, elles débarrassent votre peau de ses cellules mortes et lui permettent de respirer à nouveau et de se régénérer plus facilement.



# Shampooings et gels douche

## Shampooing

Qu'ils soient liquides, solides ou en poudre, ils sont généralement formulés de la manière suivante :

1. Une base lavante neutre, composée de tensio-actifs. Ces derniers possèdent 2 pôles d'affinité différents ; une face lipophile qui va « s'agripper aux corps gras et une face hydrophile qui aura tendance à se mélanger à l'eau. Le résultat : ces tensio-actifs se fixent aux graisses, les dissolvent et les entraînent dans l'eau. Vos cheveux sont alors nettoyés !

2. Des ingrédients moussants (les microbilles d'air de la mousse participent activement pour décoller les impuretés des cheveux)

3. Différents additifs cosmétiques (variants selon l'effet recherché) :

– Des ingrédients traitants pour améliorer ou embellir la fibre capillaire (huiles essentielles, poudre d'ortie, etc.)

– Des agents protecteurs (huiles végétales) pour limiter l'agression du lavage

– Des agents démêlants, lissants et gainants : les après-shampoings. Ce terme désigne une substance capable de remettre le cheveu "en condition" normale après une agression quelconque qui a pu écarter les écailles de la kératine de la fibre du cheveu (phytokératine, protéine de riz, etc.).





### **Gel douche**

Le principe est le même : un tensio-actif fixera les graisses et les impuretés avant d'être emporté par l'eau. L'ajout d'huiles essentielles sera bénéfique à l'épiderme en apportant des vertus régénérantes, purifiantes, tonifiantes, etc.

# Précautions et règles à respecter

## Hygiène

Lors de la phase de préparation, il est important de ne pas favoriser le développement de bactéries ou de corps étrangers microbiologiques dans votre préparation. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite lors de cette étape.

Voici quelques conseils :

1. Nettoyez consciencieusement votre plan de travail.
2. Désinfectez les ustensiles que vous allez utiliser, ainsi que tous les pots et autres flacons en les nettoyant à l'alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l'air libre.
3. Avant chaque manipulation, lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les avec un linge propre.

## Respectez les dosages

Pour être efficaces, nos recettes contiennent des composants actifs. Les huiles essentielles sont parmi les plus connues. Comme leurs noms l'indiquent, ces composants étant actifs et puissants, il est important de respecter les dosages que nous indiquons dans nos recettes. Aussi, ces dosages ont été développés avec les produits MyCosmetik. Nous avons un contrôle de la qualité très stricte et tous nos produits font l'objet d'analyses rigoureuses afin d'assurer le respect de leurs profils en ce qui concerne les composés et les composants actifs. Nous ne pouvons donc pas garantir que les recettes de ce livret (ou sur notre site) auront autant d'efficacité si vous n'utilisez pas les ingrédients MyCosmetik.





### **Femmes enceintes**

La plupart des huiles essentielles sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes. Nous vous recommandons fortement de proscrire leur utilisation sans avis médical.

### **Utilisation des huiles essentielles**

Certaines huiles essentielles ne conviennent pas aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes, aux personnes atteintes d'hypertension ainsi qu'aux épileptiques. Certaines huiles essentielles peuvent aussi être photosensibilisantes. En cas de doute, prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

De manière générale, tenez les huiles essentielles fermées, hors de portée des enfants, et ne les appliquez jamais pures sur la peau ou les muqueuses.

### **Allergies**

La probabilité de développer une allergie à un produit cosmétique maison comportant 5 ou 6 ingrédients naturels est plus faible qu'avec une crème du commerce qui peut contenir plus de 30 composants de synthèse. Afin de prévenir une éventuelle réaction allergique, procédez à un test avec votre produit fini en l'appliquant sur le creux de votre coude pendant 2 heures. Si vous constatez une réaction (gonflement, irritation, picotement, rougeur, problème de respiration, etc.), n'utilisez pas le produit.

### **Conservation et étiquetage**

Une fois votre préparation terminée, les récipients que vous utilisez doivent être maintenus fermés. Si vous prélevez votre produit avec vos doigts, veillez à avoir les mains propres afin d'éviter l'introduction d'impureté. Notez que ce conseil est aussi valable pour les cosmétiques du commerce. Nous vous recommandons aussi de bien étiqueter vos produits avec la date de fabrication s'il s'agit d'un produit qui peut être conservé pendant un certain temps. Vous retrouverez la durée de vie des produits de nos recettes sur les fiches recettes sur notre site internet. N'hésitez pas à jeter votre préparation en cas de changement d'aspect.



# Les ingrédients et leurs bienfaits



Les informations concernant les ingrédients décrits dans ce livret proviennent de la littérature scientifique et des références bibliographiques que vous pouvez retrouver dans notre livre « Le guide pratique - cosmétiques maison, soins naturels » disponible en commande sur notre site.

Il existe plusieurs actifs naturels comme les huiles essentielles, les huiles et beurres végétaux, les hydrolats, les argiles et terres, les actifs cosmétiques, les émulsifiants et textures, les bases lavantes et savons et les conservateurs. Dans ce livret, nous ne couvrons pas l'ensemble de ces actifs. Nous en avons sélectionné quelques-uns afin de faire un survol rapide.



# Les huiles essentielles

Obtenues le plus souvent par distillation, les huiles essentielles concentrent les propriétés des plantes dont elles sont issues. Leurs bienfaits peuvent être extrêmement variés, et vous trouverez très certainement celle qui sera adaptée à vos ambitions de beauté et de bien-être.

## Utilisation

Les huiles essentielles sont employées depuis des siècles pour les soins thérapeutiques et cosmétiques. En cosmétologie aromatique, on utilise des concentrations entre 0,2 % et 2 % de HE pour le visage, 2 % et 3 % pour le corps (quand pour l'industrie cosmétique il suffit de mettre 0,0002 % d'huile essentielle dans une crème pour en faire un argument de vente légal). Non solubles dans l'eau, on les mélange quasiment toujours avec une huile végétale pour qu'elles pénètrent de manière optimale dans l'épiderme.

Les huiles essentielles ont des effets biologiques variés sur les cellules de l'organisme. Très riches en principes actifs, elles apportent de puissantes actions biologiques et thérapeutiques. Elles peuvent être régénérantes pour la peau et les cellules, tonifiantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, etc.. Certaines agissent également sur le système nerveux et ont des propriétés calmantes, apaisantes, ou bien énergisantes, etc.

## Précautions

Certaines huiles sont dermocaustiques (agressive pour la peau), d'autres photosensibilisantes comme les agrumes. Par conséquent, il faut agir avec grande précaution et respecter ces quelques règles de base ; ne jamais appliquer une huile essentielle pure sur la peau (surtout sur les muqueuses). L'huile essentielle doit être très fortement diluée dans un support comme une huile végétale (mettre une huile essentielle pure sur la peau peut être très dangereux). Éviter de s'exposer au soleil après application de certaines huiles essentielles photosensibilisantes. Toujours tenir et entreposer hors de portée des enfants.



## Quelques huiles essentielles de beauté



### Bois de rose

Cette huile est reconnue pour son effet rajeunissant et régénérant pour la peau. Elle est également réputée comme anti-infectieuse. On dit aussi qu'elle favorise la libido.



### Ylang-Ylang

Il s'agit d'une huile antifatique (physique, mentale, psychologique) et un aphrodisiaque. Polyvalente, elle convient à tous les types de peaux. Elle stimule et prend soin de vos cheveux.



### Lavande

Polyvalente pour tous les soins cutanés et tous les types de peaux. Elle favorise le renouvellement des cellules. Elle réduit également le stress et calme la nervosité.



### Romarin

Astringent puissant, elle redonne une nouvelle élasticité aux tissus distendus et apporte du tonus à la chevelure. Elle est également antibactérienne.



### Citron

Elle adoucit l'épiderme et donne un teint plus lumineux. Elle est appréciée pour le soin des peaux grasses et réactive la microcirculation. C'est aussi un excellent agent purifiant et une huile très utile pour faire disparaître les taches et les petites imperfections.



### Tea Tree

Le Tea Tree stimule le système immunitaire. C'est un antifongique et un antiseptique puissant qui assainit et tonifie aussi bien le cuir chevelu que la peau. C'est également l'huile essentielle indispensable aux peaux grasses ou acnéiques.

# Les huiles végétales

Extraites par pression ou macération de différentes espèces botaniques (plantes, fleurs, fruits...), les huiles végétales constituent bien plus qu'un excipient. Elles se révèlent être une source infiniment précieuse d'actifs que la peau apprécie au plus haut point !

## Utilisation

Elles sont la base des crèmes, des huiles de beauté, de soins ou de massages, des après-shampooings, des masques pour les cheveux et de toutes les émulsions en général. Riches en acides gras essentiels, vitamines antioxydantes, chacune d'entre elles possède des vertus et propriétés spécifiques. Elles peuvent être tonifiantes pour l'épiderme, illuminatrices pour le teint (effet « bonne mine »), assouplissantes et adoucissantes, serborégulatrices ou encore favoriser la régénération des cellules de l'épiderme et lutter efficacement contre le vieillissement de la peau (« action anti-âge »).

Les huiles végétales servent également de transporteur pour les autres principes actifs telles que les huiles essentielles.

Contrairement aux crèmes hydratantes, elles n'apportent pas d'eau à la peau, mais forment une barrière défensive naturelle qui empêche l'eau contenue dans nos cellules de s'évaporer.

## Différents types d'huiles pour des usages différents

Il existe (entre autres) :

- Des huiles dites « sèches » qui pénètrent très vite sans aucun résidu ;
- Des huiles très nourrissantes, plus protectrices et couvrantes, appréciées des peaux sèches ou abimées ;
- Des huiles riches en actifs régénérants et antioxydants pour réparer les peaux fragiles ou pour ralentir le vieillissement cutané, etc.



## Quelques huiles végétales très utiles



### **Argan**

Elle est connue pour ses propriétés nourrissantes, régénérantes et restructurantes. Riche en Oméga 6 et actifs anti-radicaux libres, elle ralentit le vieillissement de la peau.



### **Avocat**

Très concentrée en antioxydant, c'est une excellente huile anti-âge avec des propriétés pénétrantes exceptionnelles. Idéale pour les peaux sèches et fragiles.



### **Amande douce**

Cette huile a une action peau apaisante et adoucissante sur les peaux fragiles. Elle va nourrir et assouplir votre peau en profondeur pour lui apporter une extrême douceur et lui rendre son élasticité.



### **Olive**

Polyvalente, anti-âge, régénératrice, adoucissante, c'est une excellente huile pour la peau, les cheveux, les mains et les ongles. Elle est idéale pour les peaux sensibles et sèches.



### **Noyau d'abricot**

Huile illuminatrice, elle apporte un véritable coup d'éclat à votre peau. Elle est connue pour son effet anti-âge et rajeunissant sur tous les types de peaux.



### **Jojoba**

Calmante, assouplissante et très fluide, elle pénètre très facilement. Elle stimule la synthèse du collagène. Sébo régulatrice, elle convient très bien aux peaux à tendance grasse.

# Les hydrolats

Les hydrolats (ou eaux florales) sont généralement des extraits de plantes aromatiques obtenus par entraînement de vapeur. Les hydrolats sont très vulnérables au développement bactériologique, il est nécessaire de les associer avec un conservateur (naturel).

## Utilisation

Très riches en principes actifs, ils remplacent ici l'eau utilisée dans les cosmétiques traditionnels ». Ces eaux florales sont utilisées depuis longtemps comme des soins ou médicaments naturels. Ils sont également appréciés pour leurs parfums.

## Quelques hydrolats de beauté



### Fleur d'oranger

Tonifie, rafraîchit, régénère et apaise la peau. Il est particulièrement adapté aux peaux sèches.



### Eau de rose

Tenseur, cet hydrolat est idéal pour prévenir et lutter contre le vieillissement cutané. Cet hydrolat purifie, rafraîchit et adoucit la peau. Calme également les irritations et les rougeurs.



### Lavande

L'hydrolat de lavande est rafraîchissant, apaisant et adoucissant. Il est très efficace pour les peaux fragiles ou grasses et pour traiter les zones à problèmes. Il favorise aussi la cicatrisation.





# Les actifs cosmétiques

Ce sont des substances actives assurent ou renforcent l'efficacité du produit. Les actifs végétaux et naturels sont très utiles pour la réalisation des cosmétiques maison puisqu'ils possèdent des propriétés aussi diverses que spécifiques et vous permettent d'apporter de nouvelles vertus à vos produits.

## Utilisation

Ils sont généralement ajoutés en fin de préparation pour renforcer l'efficacité du produit ou lui offrir des propriétés supplémentaires que ce soit pour une action ciblée ou pour accroître son efficacité.



### Jus d'aloé vera

L'aloé vera aide à la cicatrisation et à la régénération cellulaire. Cet actif est aussi hydratant et protecteur, apportant à la peau vitamines et oligo-éléments. Il diminue les imperfections cutanées et possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes.



### Argiles et terres

Les argiles et terres purifient, absorbent les toxines, et redonnent de l'éclat à la peau. Elles apportent également aux cellules de l'épiderme minéraux et oligo-éléments. Elles sont indispensables pour réaliser en un clin d'œil masques, shampooings secs ou gommages.



### Thé vert

Antiride et antioxydant par excellence, le thé vert détruit les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. C'est également un actif de premier choix pour les soins minceur.



### Phytokératine

La phytokératine (composée de protéines de blé hydrolysées) est un produit contenant des acides aminés semblables à ceux de la kératine produite par notre organisme. Cet actif permet d'augmenter leur présence dans les fibres capillaires et les ongles.

# La promesse Mycosmetik

Chez MyCosmetik, l'expertise de la science, nos valeurs et nos façons de faire sont mises au profit d'une quête pour créer des essentiels et des rituels de beauté et de bien-être naturels et puissants afin de renouer avec la vraie et pleine puissance de la nature. En fait, nous sommes tout aussi passionnés que nos clients et, puisque nous partageons régulièrement nos concoctions avec nos amis, notre famille et nos proches, nous ne faisons aucun compromis sur la qualité de nos ingrédients tout en travaillant pour offrir cette qualité au meilleur prix.

Nous espérons donc que ce livret vous a plu. Nous espérons aussi avoir le bonheur que vous partagiez avec nous vos expériences de cosmétiques maison.

Copyright 2020  
Mycosmetik



Copyright 2020  
Mycosmetik  
Eko Friendly



MY  
COSMETIK

L'ESSENTIEL