



NATURE  
DECOUVERTES

Je crée  
mes cosmétiques bio  
Ingrédients, accessoires, recettes : c'est parti !

## CHEVEUX

# MASQUE CAPILLAIRE TONIFIANT TOUT CHEVEUX



**Dans 50 ml de base neutre  
de masque capillaire,  
mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à camphre,
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus,
- 5 gouttes d'huile essentielle de carotte semence,
- 5 gouttes d'huile essentielle de cannelle.

**Appliquez en massant le cuir chevelu puis  
laissez poser 15 minutes sous une serviette  
chaude avant de rincer soigneusement. Rincez  
avant si vous ressentez la moindre irritation.**

# LE GUIDE D'UTILISATION DE LA GAMME B+HE

## *Des bases neutres et des huiles essentielles pour des recettes sur-mesure*

---

### 1. LES RÈGLES D'HYGIÈNE

*Quelques gestes simples et de bonnes habitudes sont à prendre lorsque vous manipulez vos bases neutres et vos synergies d'huiles essentielles.*

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Utilisez du matériel parfaitement propre : nettoyez soigneusement vos contenants et les petits accessoires à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les avec un linge propre.
- Préparez vos soins dans un environnement sain, sur un plan de travail ou sur un linge propre étalé sur une table.

### 2. LES PRÉCAUTIONS D'USAGE

*Les huiles essentielles sont des ingrédients très actifs. Pour les utiliser en toute sécurité, certaines règles doivent être strictement respectées. Nous vous rappelons que si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser une huile essentielle.*

- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées pures sur la peau et encore moins

sur les muqueuses (Il existe quelques rares exceptions à cette règle. Prenez impérativement conseil auprès de votre médecin avant une quelconque application d'huiles essentielles pures).

- N'utilisez pas d'huiles essentielles sans un avis médical si vous suivez un traitement. Les principes actifs des huiles essentielles peuvent interagir avec certains médicaments.
- N'utilisez pas d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- Conservez vos huiles essentielles correctement fermées et hors de portée des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Comme avec tous les cosmétiques, même naturels, certaines peaux sensibles peuvent réagir : faites toujours un test préalable de 48h dans le pli du coude pour vérifier qu'aucune réaction n'apparaît.
- Respectez les dosages indiqués
- Etiquetez vos produits avec la date de fabrication et le nom de la recette. Les recettes cosmétiques maison se conservent à température ambiante 3 mois pour les laits et les crèmes fluides, 6 mois pour les crèmes compactes, les baumes et les huiles aromatiques, et plus d'un an pour les gels douches et les shampoings.

---

Cette synthèse des principales caractéristiques et usages traditionnels est fournie à titre informatif, et ne saurait en aucun cas se substituer à une recommandation médicale. Nature & Découvertes est accompagnée et conseillée par Sylvie Hampikian, experte en pharmacotoxicologie, passionnée par la botanique et les plantes médicinales.

Références bibliographiques : Dr HAMPIKIAN Sylvie. HUILES ESSENTIELLES MODE D'EMPLOI, édition Nature & Découvertes