

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

CORPS

GEL DOUCHE TONIQUE BOISÉ

TOUT TYPE
DE PEAUX



**Dans 50 ml de base neutre gel douche,
mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole,
- 5 gouttes d'huile essentielle de lemongrass,
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron,
- 2 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'atlas,
- 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle,
- 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle.

**Appliquez une noix de gel douche sur la
peau mouillée, lavez délicatement en
frottant doucement la peau, rincez
soigneusement à l'eau claire.**

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

CORPS

HUILE DE BAIN RELAXANTE

TOUT TYPE
DE PEAUX



**Dans 50 ml de base neutre
d'huile de bain, mélangez :**

- 80 gouttes (4 ml) d'huile essentielle de mandarine,
- 80 gouttes (4 ml) d'huile essentielle de lavande fine,
- 80 gouttes (4 ml) d'huile essentielle de marjolaine à coquille.

Prévoyez un flacon de 100 ml. Agitez et laissez reposer 24 h avant utilisation. Diluez 1 cuillère à café d'huile dans le bain (5 ml). Ne pas appliquer pure sur la peau. 1 ml = 20 gouttes.



NATURE
DECOUVERTES

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

CORPS

HUILE DE BAIN FRAÎCHEUR

TOUT TYPE
DE PEAUX



Dans 50 ml de base neutre
d'huile de bain, mélangez :

- 60 gouttes (3 ml) d'huile essentielle de ravintsara,
- 60 gouttes (3 ml) d'huile essentielle de pin sylvestre,
- 60 gouttes (3 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus radié,
- 60 gouttes (3 ml) d'huile essentielle de thym à linalol.

Prévoyez un flacon de 100 ml. Agitez et laissez reposer 24 h avant utilisation. Diluez 1 cuillère à café d'huile dans le bain (5 ml). Ne pas appliquer pure sur la peau. 1 ml = 20 gouttes.

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

CORPS

HUILE DE MASSAGE DYNAMISANTE

TOUT TYPE
DE PEAUX



Dans 50 ml de base neutre d'huile de massage, mélangez :

- 15 gouttes d'huile essentielle de ravintsara,
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron,
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Appliquez sur le corps en massant délicatement.

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

CORPS

HUILE DE MASSAGE SILHOUETTE

TOUT TYPE
DE PEAUX



Dans 50 ml de base neutre d'huile de massage, mélangez :

- 15 gouttes d'huile essentielle de citron,
- 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse,
- 10 gouttes d'huile essentielle de myrte verte,
- 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès,
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

Massez énergiquement les zones concernées avant d'appliquer l'huile. Cure de 2 à 3 semaines, 1 fois par jour. Ne pas s'exposer au soleil après application. Formellement contre-indiquée pendant la grossesse.



NATURE
DECouvertes

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

CORPS

LAIT DOUCEUR ENFANT

PEAUX SENSIBLES



**Dans 50 ml de base neutre
lait pour le corps, mélangez :**

- 6 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavandin,
- 3 gouttes d'huile essentielle de petit-grain mandarine,
- 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote.

Matin ou soir, appliquez par massage sur l'ensemble du corps, de préférence après le bain ou la douche. Appliquez sur une peau propre et sèche. Réserver à l'enfant à partir de 3 ans. Eviter l'exposition solaire après l'application.



NATURE
DECouvertes

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

CORPS

LAIT SENSUEL

TOUT TYPE
DE PEAUX



**Dans 50 ml de base neutre
lait pour le corps, mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium,
- 5 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'atlas,
- 3 gouttes d'huile essentielle de néroli,
- 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle.

**Matin ou soir, appliquez par massage sur
l'ensemble du corps, de préférence après le
bain ou la douche. Appliquez sur une peau
propre et sèche.**

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

CORPS

—
**CRÈME
RÉPARATRICE**
PEAUX IRRITÉES
& SENSIBLES
—



**Dans 30 ml de base neutre
crème pour le corps, mélan-
gez :**

- 6 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie,
- 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse,
- 3 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol.

**Appliquez par massage sur les zones du
corps concernées. Appliquez sur une peau
propre et sèche.**

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

CORPS

GEL RÉPULSIF INSECTES & TIQUES



Dans 30 ml (1 pot) de base neutre gel réparateur à l'aloé vera, mélangez :

- 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle,
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic,
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat,
- 5 gouttes d'huile essentielle de myrte rouge,
- 5 gouttes d'huile essentielle de lemongrass,
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus.

Appliquez quelques touches sur les zones exposées du corps, lors d'une sortie à risque par exemple. Contre-indiqué chez l'enfant de moins de 10 ans (présence de camphre).

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

CORPS

—
**GEL
RÉPARATEUR**

BOUTONS &
PIQÛRES
—



**Dans 30 ml (1 pot) de base
neutre gel réparateur à l'aloë vera,
mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic,
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé,
- 10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

**Appliquez par massage sur les zones du
corps concernées. Appliquez sur une
peau propre et sèche.**

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

CORPS

GEL APAISANT

TOUT TYPE
DE PEAUX



Dans 30 ml (1 pot) de base neutre gel réparateur à l'aloë vera, mélangez :

- 10 gouttes d'huile essentielle de niaouli,
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée,
- 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle,
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic,
- 3 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie.

Appliquez par massage sur les zones du corps concernées. Appliquez sur une peau propre et sèche.

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

CORPS

MASQUE RÉPARATEUR MAINS

PEAUX SENSIBLES



Dans 1 bol, mélangez avec
un petit fouet :

- 1 cuillère à soupe d'huile de ricin,
- 1 cuillère à café de glycérine végétale,
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron.

Appliquez généreusement sur les mains en faisant bien pénétrer et en frictionnant les ongles et leur contour. Laissez poser 10 minutes minimum, idéalement sous des gants de toilette. Retirez les gants et éliminez le surplus de masque avec une serviette de toilette. Ce masque peut également être appliqué sur les pieds.

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

VISAGE RECETTE EXPRESS

—

SOIN ANTI-ÂGE EXPRESS

TOUT TYPE
DE PEAUX

—



Dans 1 noisette* de base neutre crème de soin visage, mélangez :

- 2 gouttes d'huile de bourrache ou d'onagre,
- 1 goutte d'huile essentielle de néroli, de carotte semence ou de patchouli.

Appliquez aussitôt sur le visage et le cou en massant bien.

*à déposer directement au creux de la main ou dans une coupelle avec une spatule.

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

VISAGE RECETTE EXPRESS

ÉMULSION HYDRATANTE EXPRESS

PEAUX SÈCHES



Dans 1 noisette* de base
neutre gel d'aloë vera,
mélangez :

- ½ cuillère à café (2 ml) d'huile végétale d'onagre ou de ricin,
- 1 goutte d'huile essentielle d'hélichryse, de néroli, de carotte semence ou de géranium rosat.

Appliquez aussitôt sur le visage, le cou et le décolleté, en guise de crème de jour ou de nuit.

*à déposer directement au creux de la main ou dans une coupelle avec une spatule.

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

VISAGE

GEL CONTRE LES ROUGEURS

PEAUX SENSIBLES



Dans 30 ml (1 pot) de base
neutre gel réparateur à
l'aloé vera, mélangez :

- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie,
- 5 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 5 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse,
- 3 gouttes d'huile essentielle de cyprès.

Appliquez à faible dose sur les zones concernées.

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

VISAGE

—

CRÈME HYDRATANTE ÉQUILIBRANTE

PEAUX JEUNES

—



**Dans 30 ml de base neutre
crème de soin, mélangez :**

- 6 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse,
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavandin,
- 3 gouttes d'huile essentielle de palmarosa,
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone.

Appliquez sur le visage et le cou en massant bien. Éviter formellement pendant la grossesse (présence de cétones).



NATURE
DECOUVERTES

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

VISAGE

CRÈME HYDRATANTE

TOUT TYPE
DE PEAUX



**Dans 30 ml de base neutre
crème de soin, mélangez :**

- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande,
- 6 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat,
- 1 goutte d'huile essentielle de thym à linalol.

Appliquez sur le visage et le cou en massant bien. Éviter formellement pendant la grossesse (présence de cétones).

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

VISAGE

MASQUE PURIFIANT

PEAUX SÈCHES
& NORMALES



Dans 1 bol, mélangez :

- 2 cuillères à café d'argile (blanche, rose ou rouge) en pâte,
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou de géranium rosat.

Mélangez bien et appliquez sur le visage en évitant le contour immédiat des yeux. Rincez à l'eau claire dès que le masque commence à sécher (entre 5 et 10 minutes).



NATURE
DECOUVERTES

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

VISAGE

MASQUE ASSAINISSANT

PEAUX GRASSES
& À PROBLÈME



Dans 1 bol, mélangez :

- 2 cuillères à café d'argile (verte) en pâte,
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de ravintsara.

Mélangez bien et appliquez sur le visage en évitant le contour immédiat des yeux. Rincez à l'eau claire dès que le masque commence à sécher (entre 5 et 10 minutes).



NATURE
DECOUVERTES

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

CHEVEUX

SHAMPOOING ÉQUILIBRANT & SUBLIMANT TOUT CHEVEUX



**Dans 50 ml de base neutre
de shampooing, mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
- 10 gouttes d'huile essentielle de lemongrass,
- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone.

Appliquez sur cheveux humides, mettez une noix de shampooing, lavez délicatement en massant doucement le cuir chevelu, rincez soigneusement à l'eau claire.



NATURE
DECOUVERTES

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

CHEVEUX

SHAMPOOING RÉGULATEUR ASSAINISSANT CHEVEUX GRAS & PELLICULES



Dans 50 ml de base neutre de shampooing, mélangez :

- 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse,
- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin camphre,
- 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa.

Appliquez sur cheveux humides, mettez une noix de shampooing, lavez délicatement en massant doucement le cuir chevelu, rincez soigneusement à l'eau claire.



NATURE
DECOUVERTES

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

CHEVEUX RECETTE EXPRESS

SHAMPOOING ANTI-POUX EXPRESS

TOUT CHEVEUX



Dans une coupelle, versez 1 dose de base neutre de shampoing et ajoutez :

- 1 goutte d'huile essentielle de myrte rouge,
- 1 goutte d'huile essentielle de lavandin,
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé.

Mélangez et appliquez comme un shampoing, sur cheveux humides et laissez agir 5 minutes. Rincez. Renouvelez 1 semaine plus tard.



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.**



NATURE
DECOUVERTES

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

CHEVEUX

— APRÈS- SHAMPOOING BRILLANCE

TOUT CHEVEUX



—
**Dans 50 ml de base neutre
d'après-shampooing,
mélangez :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat,
- 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
- 5 gouttes d'huile essentielle de verveine exotique,
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de bergamote.

**Appliquez sur cheveux humides, mettez
une noix d'après-shampooing, lavez
délicatement en massant doucement le
cuir chevelu, rincez soigneusement à
l'eau claire.**