



# Les Ateliers de la Coccinelle

Apprenez à fabriquer vos cosmétiques, produits d'hygiène et ménagers naturels

[www.lesateliersdelacoccinelle.fr](http://www.lesateliersdelacoccinelle.fr)

<https://www.aureliejouan.fr/les-ateliers-de-la-coccinelle/>



## BAUME A LEVRES NOURRISSANT & REPARATEUR

### LE MATERIEL

- 1 tout petit bol (voire un coquetier en porcelaine si vous en avez à la maison)
- 1 balance de précision à 1g ou mieux 0.01g
- 1 petite cuillère en inox
- 1 petite casserole
- de l'alcool à 60/90°
- du coton (disque à démaquiller par exemple)
- un tube pour baume ou bien un petit pot avec couvercle, vides et propres

### LES INGREDIENTS

Pour un tube de 6 ml :

- 2 g de beurre végétal (karité ou cacao)
- 1 g de cire (candellila, abeille ou carnauba)
- 2 g d'huile végétale riche (ricin, baobab, avocat ou olive)
- 1 gouttes de vitamine E naturelle
- 5 gouttes d'huile essentielle (orange, menthe, lavande, etc)
- ou 8 gouttes de fragrance naturelle sur base d'alcool (pêche, mangue, fraise, etc)

Pour un pot de 10 ml :

- 3.3 g de beurre végétal (karité ou cacao)
- 1.7 g de cire (candellila, abeille ou carnauba)
- 3.3 g d'huile végétale riche (ricin, baobab, avocat ou olive)
- 2 gouttes de vitamine E naturelle
- 8 gouttes d'huile essentielle (orange, menthe, lavande, etc)
- ou 12 gouttes de fragrance naturelle (pêche, mangue, fraise, etc)

### LE TUTORIEL

- 1/ Commencer par désinfecter à l'alcool à 60/90° les ustensiles et le flacon.
- 2/ Dans le petit bol, peser le beurre, la cire et l'huile.
- 3/ Mettre le bol au bain-marie.
- 4/ Une fois que tout a fondu, éteindre le feu puis rajouter la vitamine E et le parfum et mélanger rapidement.
- 5/ Retirer du bain-marie et verser immédiatement dans le contenant.
- 6/ Laisser durcir (éventuellement au réfrigérateur) puis fermer le contenant et étiqueter/dater.

### Petite précision sur la recette :

- Cette recette de baume est de **consistance moyenne**, adaptée autant à un usage en stick qu'un usage en pot (donc à prélever avec le doigt)
- si vous la trouvez trop épaisse, réduisez le poids de cire de 20% et remplacez-la par de l'huile végétale.
  - si vous la trouvez trop molle (ou pour résister aux chaleurs de l'été), augmentez la part de cire de 20% en réduisant celle d'huile d'autant, ou bien remplacez le beurre de karité par du beurre de cacao qui est plus dur.

### Pourquoi ce choix d'ingrédients :

Les lèvres font partie des rares zones externes du corps ne produisant ni sueur ni sébum. De plus, elles sont composées d'une peau très fine (3 à 5 couches, au lieu de 16 en moyenne) qui a tendance à réagir rapidement, entre autre, aux changements de température et d'hygrométrie. C'est donc pour cela que les lèvres se dessèchent rapidement quand vous êtes mal hydraté(e) ou quand il fait très chaud ou très froid.

Le travail d'un baume est lèvres est donc double : **hydrater** et **protéger** !

- pour l'hydratation, j'ai donc choisi l'huile végétale (la plus riche possible) et le beurre végétal, qui vont réparer les crevasses et éviter la déshydratation de cette peau fine en la nourrissant intensément.
- pour la protection : c'est la cire qui assure cette tâche en déposant un film protecteur sur la peau, empêchant le vent et le froid de l'atteindre, tout en lui faisant profiter de ses vertus adoucissantes et cicatrisantes.
- la vitamine E (à toujours acheter naturelle, la synthétique ayant l'effet inverse) empêche le rancissement de l'huile (ce qui est non gênant pour la santé mais désagréable au niveau de l'odeur) et aide à maintenir l'élasticité et l'hydratation de la peau en renforçant le film hydrolipidique cutané.
- quant aux huiles essentielles ou aux fragrances, elles sont tout à fait optionnelles mais apportent juste une touche odorante bien agréable :)

Je conseille fortement de choisir tous ces ingrédients provenant de l'**agriculture biologique**.

En effet, les pesticides et autres produits chimiques se retrouvent en plus fortes concentrations dans les matières grasses des plantes (huiles, beurres, cires et huiles essentielles).

Au vu du peu de différence entre les ingrédients bio et non bio sur le prix des produits finis (je vous enseignerai par la suite comment faire encore plus d'économie sur le prix de vos achats), ça ne vaut pas le coup de s'en priver (à part si bien sûr vous avez déjà ce qu'il faut dans vos placards).

### Où acheter les ingrédients et le matériel ? :

- Ce que vous pouvez trouver dans vos placards ou acheter près de chez vous :
- l'huile végétale en magasin bio ou dans votre cuisine
  - la cire d'abeille : chez les apiculteurs ou en magasin bio
  - les huiles essentielles : dans vos placards, en magasin bio ou en pharmacie

- Ce que vous ne trouverez que sur des sites spécialisés sur internet :
- la vitamine E naturelle
  - les fragrances naturelles
  - la balance de précision

Je propose également à la vente une

**BOX  
MES ACCESSOIRES  
INDISPENSABLES**

à laquelle vous pouvez accéder en cliquant **ICI**