



**3 recettes faciles  
pour débiter  
sans danger  
en cosmétologie  
maison**



**Fabrique tes premiers  
cosmétiques et  
produits du quotidien  
naturels maison**



Tu as envie de passer au naturel,  
de prendre soin de ta peau, de  
ton intérieur et de

l'environnement... mais tu ne sais  
pas par où commencer ?

Pas de panique ! Ce petit guide  
est là pour t'aider à faire tes  
premiers pas en toute sécurité,  
avec des recettes faciles, testées  
et sans danger, même pour les  
débutant·e·s et avec des matières  
premières que tu trouveras dans  
tes placards.

Ces 3 recettes t'ouvriront les  
portes d'un quotidien plus sain,  
plus simple et plus conscient.

Prêt·e à te lancer ? C'est parti !





## Avant de commencer : les bases



- Hygiène : Lave-toi les mains, désinfecte ton plan de travail et ton matériel (alcool à 70° ou savon + eau chaude).
- Matériel de base : Bols, cuillères, balance, fouet, contenants recyclés propres (pots, flacons, bocaux).
- Ingrédients : De préférence bio et de qualité cosmétique ou alimentaire.
- Test de tolérance : Toujours tester une petite quantité sur l'intérieur du poignet 24h avant une première utilisation.



# Recette n° 1 :

## Un gommage tout doux pour le visage





Le gommage a pour effet de **débarrasser la peau des impuretés et des cellules mortes** qui s'accumulent quotidiennement à sa surface.

Le gommage **assainit aussi la peau et libère ses pores.**

Malheureusement, dans la plupart des soins du commerce, ce sont des **microparticules de plastiques polluantes** qui créent cette action mécanique...

Dans ce gommage maison, j'ai fait le choix de donner la part belle à des **actifs végétaux doux, naturels et biodégradables.**





## **Ingrédients :**

- 1 c. à soupe de sucre fin (ou de poudre d'amande pour les peaux les plus sensibles)
- 1 c. à soupe d'huile végétale (jojoba, amande douce, olive, sésame, tournesol...)





## **Préparation & utilisation :**

1. Mélange tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Applique sur le visage propre et humide, en massant doucement.
3. Rince à l'eau tiède.  
→ 1 fois par semaine pour une peau douce et éclatante.

# Recette n° 2 :

## Un nettoyant multiusage pour la maison






Dans le commerce, on nous vend souvent des produits pour chaque usage afin de nous faire consommer plus...



Ce nettoyant multiusage va au contraire avoir plusieurs utilisations un peu partout dans la maison :

- pur pour désinfecter la table et les plans de travail dans la cuisine ou bien la cuvette des toilettes
- dilué (1 grand verre dans un seau d'eau) pour nettoyer le sol (carrelage, plancher flottant, linoléum...)



D'une **composition simplissime**  
tout en étant **efficace**, 100%  
**naturel et biodégradable**,  
il va en plus **éviter les produits**  
**chimiques** agressifs pour la santé  
et polluants pour l'environnement  
que l'on retrouve dans de  
nombreux produits ménagers du  
commerce...

Et pour finir, il est d'un prix défiant  
toute concurrence puisqu'il revient  
à environ **0.50€ du litre**.

Bref, c'est le must-have d'une  
maison au naturel !



## **Ingrédients :**

Pour un flacon de 1 l :

- 800 ml d'eau
- 200 ml de vinaigre blanc
- 50 g de bicarbonate de soude
- 30 gouttes d'huile essentielle (menthe, citron, tea-tree...)





## **Préparation & utilisation :**

1. Dans un grand récipient, verse l'eau.
2. Ajoute doucement le bicarbonate, puis le vinaigre (attention à la réaction).
3. Mélange, puis ajoute l'huile essentielle.
4. Verse dans un spray propre.

# Recette n° 3 :

## Des sels de bain relaxants





Pas de besoin de bulles colorées  
ou autres artifices compliqués  
pour profiter de son bain avec  
délice !



Les sels de bain parfumés  
naturellement sont une recette  
ancestrale et toujours aussi en  
vogue chez les amateurs et les  
amatrices de douceur aqueuse.

Cette recette est déclinée en  
version relaxante mais tu peux la  
moduler en fonction de tes envies  
en changeant d'huile essentielle  
et de plante :)



## **Ingrédients :**

- 4 c. à soupe de sel d'Epsom ou de gros sel
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- En option : fleurs séchées (camomille, lavande)



## **Préparation & utilisation :**

1. Mélange tous les ingrédients.
2. Conserve dans un bocal hermétique.
3. Ajoute 2-3 c. à soupe dans l'eau du bain.



Ces recettes sont simples,  
économiques, efficaces et  
naturelles. Elles sont parfaites  
pour démarrer sans danger tout en  
(re)découvrant le plaisir de faire  
soi-même.

Tu veux aller plus loin ?

👉 Rejoins Les Ateliers de la  
Coccinelle pour apprendre à créer  
des produits personnalisés,  
adaptés à ton corps et à ta  
maison, dans un cadre bienveillant  
et ludique ! :

[https://www.aureliejouan.fr/les-  
ateliers-de-la-coccinelle/](https://www.aureliejouan.fr/les-ateliers-de-la-coccinelle/)

