



Le Guide Sérénité de tes cosmétiques maison naturels



**3 repères simples
pour te lancer
sans stress**



 Bienvenue !

Tu es là parce qu'une question te trotte dans la tête : la conservation, la technique, la sécurité, le budget, ou les huiles essentielles. Peut-être plusieurs à la fois.

C'est normal : ce sont les 5 freins que je vois revenir le plus souvent chez les mamans qui veulent se lancer dans le fait maison.





Ce guide ne remplace pas un
accompagnement complet,
mais il te donne des bases
solides pour avancer
sereinement.

Prends-le comme une boîte à
outils, pas comme une liste de
règles strictes.





Ce guide, c'est exactement ce qu'il te faut pour te lancer dans le fait maison sans stress.
Pas de théorie compliquée. Pas de matériel coûteux.

Juste l'envie, et des repères concrets, à ton rythme.

Ce que tu vas découvrir ici :

- ✓ Les 3 gestes pour bien conserver tes préparations
- ✓ Le mémo précautions huiles essentielles
- ✓ La checklist sécurité avant utilisation



Repère 1 :

Bien conserver tes cosmétiques maison

Sans conservateur chimique, une préparation naturelle évolue plus vite. Ce n'est pas un défaut : c'est sa nature.

Mais il existe également des conservateurs naturels efficaces pour conserver ses produits à température ambiante.

Petit tour d'horizon de la sécurité en phytocosmétique.

✨ Les 3 gestes qui font la différence :

 Stérilise ton matériel avant chaque préparation : un passage à l'eau bouillante (seulement pour le verre et le métal) ou à l'alcool à 70° sur tes bols, cuillères et pots limite en partie la contamination bactérienne.

 Choisis un conservateur naturel adapté : la vitamine E pour la phase huileuse et un conservateur naturel type extrait de pépins de pamplemousse pour la phase aqueuse



📱 Adapte le contenant et le lieu de stockage : si tu choisis de ne pas utiliser de conservateur, sache qu'une préparation qui contient de l'eau se conserve au réfrigérateur, 1 à 2 semaines et un baume gras se garde à température ambiante à l'abri de la lumière plusieurs mois. Fabrique tes préparations en petite quantité et au fur et à mesure de tes besoins.

Repère simple : plus une préparation contient de l'eau, moins elle se conserve longtemps.



Repère 2 : Mémo huiles essentielles

5 huiles essentielles douces pour
débuter — avec leurs usages et
leurs précautions.



- Règles toujours valables :
- Tester en dilution sur le pli du coude avant tout usage.
 - Jamais pur sur la peau.
 - Jamais sans avis médical en cas de grossesse ou avec des enfants.



🌿 Lavande vraie : apaisante,
cicatrisante — peau sensible,
irritations. Dilution : 1 %

🌿 Tea tree : purifiante,
antibactérienne — peaux mixtes,
boutons. Dilution : 1 %

🌿 Géranium rosat : équilibrante,
régénérante — peaux mixtes,
cicatrices. Dilution : 1 %

🌿 Ylang-ylang : équilibrante sébum —
peaux grasses, anti-stress. Dilution :
0,5 %

🌹 Rose de Damas : précieuse,
régénérante — peaux matures et
sèches. Dilution : 0,5 %



Ton premier pas :

Choisis la lavande vraie. Elle est
douce, polyvalente, et parfaite pour
commencer.



Repère 3 :

La checklist sécurité

Avant chaque recette, 3 questions simples à te poser pour agir en sécurité.



Est-ce que j'utilise des contenants propres et secs ?

Même une goutte d'eau peut faire moisir une préparation.



Est-ce que je travaille dans un espace propre ?

Un plan de travail désinfecté limite les contaminations.



✓ Est-ce que je respecte les dosages des huiles essentielles (HE) ?

Les HE sont des concentrés actifs. Une HE, c'est 1 à 3 % max dans une préparation.

★ Règle d'or :

Quand on commence, on choisit des huiles essentielles douces (lavande vraie, tea tree) et on évite les HE photosensibilisantes ou irritantes.

✓ Ton premier pas :
Fais ta première recette SANS huile essentielle. Juste pour apprendre le geste.



✨ Et maintenant ? Passe à l'action

Tu as les bases. Tu connais les ingrédients, les gestes de sécurité, les étapes.

La vraie question n'est plus « Par où commencer ? ».

C'est : « Est-ce que tu te lances ? »
Le seul échec possible en cosmétique maison, c'est de ne pas essayer.

✅ Ton premier pas :

Fais ta première recette cette semaine. Note ce que tu utilises, ce qui marche, ce que tu modifierais.
Juste ça.



✓ Ta checklist sérénité cosmétiques

Coche au fur et à mesure, sans pression, à ton rythme :

- ☐ J'ai préparé un espace de travail propre et sec
- ☐ J'ai fait ma première recette sans huile essentielle
- ☐ J'ai étiqueté ma préparation avec la date
 - ☐ J'ai testé le produit sur le pli du coude avant usage
- ☐ J'ai noté mes observations dans un carnet recettes

Sept petits gestes. Aucun ne coûte plus de quelques euros. Et déjà une routine naturelle qui te ressemble.



Tu veux aller plus loin ?



Si ce guide t'a donné envie d'explorer la cosmétique naturelle plus en profondeur, c'est que tu es prête pour un accompagnement adapté.

Faire ses cosmétiques maison, ce n'est pas juste économiser. C'est reprendre la main sur ce que tu mets sur ta peau, et sur celle de tes enfants.

C'est un chemin. Et tu n'as pas à le faire seule.

Je suis Aurélie Jouan,
coach et formatrice en
santé naturelle et
en autonomie familiale
joyeuse & réaliste



Ce que j'ai appris en années de
pratique en santé naturelle et
cosmétique maison, je te le transmets
pas à pas dans mes accompagnements
:

- ✓ Fabriquer ses cosmétiques naturels
- ✓ Comprendre les ingrédients et leurs effets
- ✓ Créer une routine adaptée à ta peau

Sans jargon. Sans culpabilité.
Selon TA réalité : débutante ou
avancée.

Aurélie Jouan – aureliejouan.fr

Alors rejoins mon
accompagnement en ligne des
Ateliers de la Coccinelle



Et apprends à fabriquer tes produits
de soin et ménagers naturels
facilement, rapidement,
et même si tu n'y connais rien !



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

Aurélie Jouan – aureliejouan.fr

Aurélie Jouan
Coach & Formatrice

Santé naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie



aureliejouan.fr

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr