



Conseils pour les activités en extérieur

Des cosmétiques naturels faits maison

Baume pour les lèvres, boules de bain effervescentes et pommade au calendula



Il est souvent relativement facile de fabriquer soi-même des cosmétiques naturels: il suffit de quelques ingrédients et ustensiles que l'on trouve dans chaque cuisine pour préparer une pommade ou un baume. Choisissez la composition et les parfums de vos créations, et découvrez les étapes nécessaires à la réalisation de produits de tous les jours comme un soin pour les lèvres.

Conseils



© Sarah Untersander / WWF Suisse



© Sarah Untersander / WWF Suisse



© Isabelle Affentranger / WWF Suisse



© Sarah Untersander / WWF Suisse

Recyclage

- Vous pouvez laver à l'eau chaude et au liquide vaisselle vos tubes vides de baume ou de rouge à lèvres afin de les réutiliser.
- Des petits pots à confiture, par exemple, feront des contenants parfaits pour votre baume à lèvres ou votre pommade au calendula.

Ingrédients

- Cire d'abeille: vendue dans les grands magasins de produits diététiques ou en pharmacie
- Acide citrique: vendue dans les magasins de produits diététiques ou en pharmacie
- Bicarbonate de soude: vendu au rayon pâtisserie de votre supermarché

Protection contre la chaleur

Attention: lorsque vous faites fondre les ingrédients au bain-marie, nous vous recommandons d'utiliser des gants de cuisine ou des maniques, car la vapeur est très chaude!

Au feu de bois

Avec un peu d'expérience, vous pouvez aussi préparer votre baume pour les lèvres et votre pommade au calendula au feu de bois. Que diriez-vous d'une excursion avec barbecue ou cuisson au feu de bois? Après le repas, les braises sont idéales pour chauffer l'eau du bain-marie. Il est dans ce cas essentiel de porter des gants pour vous protéger de la chaleur. Des gants de travail épais vendus dans les magasins de bricolage conviendront parfaitement.

Prolonger la durée de conservation

- Lavez soigneusement à l'eau chaude et au liquide vaisselle les tubes de baume ou de rouge à lèvres et les pots en verre.
- Stérilisez les récipients: rincez-les à l'eau chaude, puis faites-les sécher 10 minutes au four à 100 °C, ou plongez-les 10 minutes dans de l'eau bouillante avant de les égoutter et de les laisser sécher.
- Vous pouvez en outre nettoyer les pots en verre et le plan de travail avec de l'alcool à haut degré (essuyez-les avec un linge ou pulvérisez l'alcool à l'aide d'un vaporisateur), puis laissez-les sécher.
- Placer le baume pour les lèvres et la pommade au calendula au réfrigérateur permet également de prolonger leur durée de conservation.
- Attention: en cas d'odeur désagréable ou rance, jetez vos produits.

Baume pour les lèvres

Pour env. 4 tubes ou 1 pot en verre de 50 g.¹



© Isabelle Affentranger / WWF Suisse

Ingrédients:

- 30 ml d'huile d'olive
- 10 g de cire d'abeille
- Eventuellement 1 cc de miel
- Eventuellement 1 goutte d'huile essentielle

Accessoires:

- Tubes vides de baume pour les lèvres
- Cuillère ou louche pour mélanger
- Petite cuillère pour remplir les tubes
- Casserole remplie d'eau pour le bain-marie

Préparation et fusion

- Laver soigneusement les tubes et les stériliser (cf. conseils p. 2).
- Préparer les accessoires.
- Préparer et peser les ingrédients.
- Remplir la casserole d'eau aux $\frac{3}{4}$, chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle soit frémissante (formation de petites bulles dans le fond de la casserole).
- Verser tous les ingrédients dans un saladier.
- Placer le saladier au-dessus de la casserole d'eau frémissante (attention: la vapeur d'eau est très chaude!).

Mélange et remplissage

- Mélanger jusqu'à dissolution complète de tous les ingrédients. Remplir les récipients de la masse liquide à l'aide de la petite cuillère.
- Laisser prendre la masse, puis bien refermer les pots en verre.

Temps de préparation

- Env. 10 minutes

Temps d'exécution

- Env. 10 minutes

Durée de conservation

- Env. 6 mois à température ambiante

¹ recette inspirée par Gabriela Nedoma: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten. Freya Verlag Austria, 2014.

Boules de bain effervescentes

Pour env. 10 boules²



© Sarah Untersander / WWF Suisse

Ingrédients:

- 105 g de bicarbonate de soude
- 30 g d'acide citrique
- 30 g d'amidon de froment
- 2 cs de fleurs de lavande ou de calendula séchées
- Eventuellement 5 à 10 gouttes d'huile essentielle

Accessoires:

- Petit saladier
- Cuillère
- Gants en caoutchouc
- Vaporisateur rempli d'eau
- Moule rigide (p. ex. bac à glaçons ou moule en silicone)

Marche à suivre:

- Verser tous les ingrédients dans le saladier et bien mélanger.
- Pulvériser un peu d'eau à l'aide du vaporisateur et pétrir rapidement (attention: porter des gants en caoutchouc!) avant que la masse ne commence à pétiler. Vaporiser un peu d'eau très lentement tout en continuant à pétrir. La masse devrait avoir la consistance des sablés.

- Si l'on ajoute trop d'eau, les boules de bain effervescentes s'effriteront (une fois séchées, elles pourront alors être conservées dans un pot en verre sous forme de poudre effervescente).
- Si la masse a la consistance des sablés, en remplir le moule en appuyant bien.
- Mettre env. 1 heure au réfrigérateur.
- Disposer ensuite dans un emballage étanche.

Temps de préparation

- Env. 5 minutes

Temps d'exécution

- Env. 10 minutes

Conservation

Conditionner le produit à l'état sec et le conserver à l'abri de l'humidité.

² recette inspirée par Pia Hess: Naturkosmetik, 2011.

Pommade au calendula

Pour env. 4 petits pots en verre de 30 ml³. La pommade au calendula est préconisée en cas de sécheresse cutanée et de démangeaisons, de piqûres d'insectes et d'écorchures, ainsi que pour l'atténuation des cicatrices et les soins pour bébé. Fabriquer cette pommade au feu de bois est une expérience unique. Etant donné qu'elle n'est pas stérile, elle peut s'utiliser comme crème pour les mains, mais pas comme pommade cicatrisante.



© Isabelle Affentranger / WWF Suisse

Ingrédients:

- 1 poignée de fleurs de calendula (fraîches ou séchées)
- 100 ml d'huile d'olive
- 20 g de cire d'abeille

Accessoires:

- Casserole remplie d'eau pour le bain-marie
- Cuillère
- Thermomètre
- Passe-thé
- Entonnoir
- 4 petits pots en verre de 30 ml
- Petit saladier ou verre (réfractaire)

Marche à suivre:

- Si l'on utilise des fleurs fraîches: laver et sécher les fleurs, p. ex. à l'aide d'une essoreuse à salade.
- Remplir la casserole d'eau aux $\frac{3}{4}$ et placer le saladier ou le verre au bain-marie.
- Verser l'huile d'olive dans le saladier ou le verre et la chauffer à un peu plus de 60 °C (point de fusion de la cire d'abeille). Ajouter la cire d'abeille et la faire fondre dans l'huile en remuant bien.
- Détacher grossièrement les pétales des fleurs de calendula et les ajouter. Laisser refroidir le mélange à 40-45°C et maintenir cette température constante.

- Si la température est supérieure, de précieuses substances seront perdues; si elle est inférieure, le processus prendra plus de temps.
- Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange prenne une belle teinte jaune orangé et dégage une forte odeur de fleurs de calendula (à feu doux, les fleurs libèrent leurs essences au bout de 20 minutes environ).
- Filtrer le mélange encore chaud à l'aide d'un passe-thé et le verser dans les petits pots en verre au moyen d'un entonnoir.
- Laisser refroidir et laisser prendre la pommade au calendula dans les pots en verre sans couvercle, puis bien refermer les pots.

Temps de préparation

- Env. 10 minutes

Temps d'exécution

- Env. 30 minutes

Durée de conservation

Plusieurs mois. Le mieux est de conserver la pommade au calendula au réfrigérateur et de la prélever avec une cuillère propre et non avec les doigts.

³ recette inspirée par Pia Hess: Naturkosmetik, 2011.

Références bibliographiques sur le thème des cosmétiques naturels

1. Hess, Pia, 2011, Naturkosmetik, 2011, ISBN 978-3-033-02773-2
2. Nedoma, Gabriela, 2014, Grüne Kosmetik, Bio-Pflege aus Küche und Garten, Freya Verlag Austria, 2014
ISBN 978-3-99025-094-5



© Isabelle Affentranger / WWF Suisse



Notre raison d'être

Arrêter la dégradation de l'environnement dans le monde et construire un avenir où les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
Fax: +41 (0) 21 966 73 74
www.wwf.ch/contact
www.wwf.ch
Dons: CP 12-5008-4