

3€

5 min



# BAUME DE RASAGE



## INGRÉDIENTS

- 100 ml d'**huile de coco**
- 100 ml de **beurre végétal** (karité ou autres)
- 2 c.à.s d'**huile végétale** (olive, jojoba, noisettes...)
- 3 c.à.s de **savon de Marseille** ou d'**Alep** (ou liquide)



## MATÉRIEL

- casserole
- petit fouet
- cuillère à soupe
- récipient fermé pour mettre le baume et préalablement désinfecté (de 300 ml env.)



## RECETTE

Faites fondre l'huile de coco, le beurre végétal et les copeaux de savon dans une casserole tout en remuant. Rajoutez l'huile et mélangez. Transvasez dans votre récipient. Pour un aspect mousseux, laissez reposer le mélange 30min à 1h dans le réfrigérateur pour le faire durcir. Ensuite, fouettez pour obtenir une consistance légère.



## CONSEILS

Ce baume à raser convient à toutes les parties du corps. Privilégiez le beurre de karité qui a des propriétés hydratantes. Préférez un récipient en verre ou inox. Vous pouvez conserver ce baume quelques jours au réfrigérateur ou bien réduire les quantités pour une seule utilisation.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)

1,5€

5  
min.

# GOMMAGE VISAGE & CORPS



## INGRÉDIENTS

- 50g d'**huile de coco**
- 50g de **sucre brun** en poudre  
(ou **sucre blanc** pour un gommage plus doux)



## MATÉRIEL

- bol
- petit fouet ou mortier
- cuillère à soupe
- balance
- petit récipient fermé pour mettre le gommage



## RECETTE

Mettez tous les ingrédients dans un bol et écrasez-les avec le fouet ou le mortier pour donner une pâte homogène. L'huile de coco solide ne se mélange pas aisément, n'hésitez pas à insister. Transvasez ensuite le mélange dans votre récipient. Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant une semaine.



## CONSEILS

Sur peau humide, appliquez une noix de votre gommage. Réalisez des petits mouvements circulaires puis rincez abondamment après usage. Le sucre brun peut être remplacé par du sucre blanc pour un gommage plus doux, ou par 2 cuillères à soupe de marc de café. L'huile de coco peut être remplacée par du miel, moins simple à étaler mais tout aussi efficace.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)

&lt;1€

10  
min.

# BAUME À LÈVRES



## INGRÉDIENTS

### Pour 7mL

- 0,7g de **cire d'abeille**
- 3,2g d'**huile de noix de coco**
- 1,2g d'**huile de germe de blé\***

### Pour 10mL

- 1,0g de **cire d'abeille**
- 4,6g d'**huile de noix de coco**
- 1,7g d'**huile de germe de blé\***



## MATÉRIEL

- 1 petit pot (de préférence en verre) ou stick vide de 7mL ou 10mL
- bouilloire ou plaque chauffante
- cuillère
- balance de précision
- 1 bol
- 1 casserole



## RECETTE

Faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain marie. Une fois fondues, retirez du feu et ajoutez l'huile de germe de blé. Remuez rapidement puis versez la préparation dans votre contenant. Laissez figer votre baume quelques instants en plein air.



## CONSEILS

Attention, une fois retirée du bain marie, la cire d'abeille se fige très vite. Il faut donc remplir rapidement le contenant. Ce baume est de couleur neutre. Pour lui donner une teinte, vous pouvez rajouter au dernier moment un peu de colorant végétal, compatible avec l'huile. Privilégiez les sticks, plus hygiéniques que les pots.

\*L'huile de germe de blé n'est pas obligatoire mais elle a de nombreuses vertus (antioxydante, cicatrisante...). Attention, elle contient du gluten.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)



ceseau  
Association



ars



Nouvelle-Aquitaine



REPUBLIQUE FRANÇAISE



REPUBLIQUE FRANÇAISE



<4€



1 min

# LOTION DEMAQUILLANTE



## INGREDIENTS

- 50 ml d'**hydrolat** au choix (bleuet, rose, lavande, achillée, hamamelis...)
- 30 ml d'**huile végétale** au choix (olive, amande douce, noisette, pépin de raisin, jojoba, sésame, argan, avocat...)
- 20 ml d'**huile de ricin**



## MATERIEL

- 1 récipient de 100 ml



## RECETTE

Versez l'hydrolat jusqu'à la moitié du récipient, complétez avec l'huile végétale et l'huile de ricin. Le choix des ingrédients dépend de votre type de peau, renseignez-vous. L'huile de ricin permet de nourrir et renforcer les cils. Pour les peaux mixtes, l'eau de rose et l'huile de sésame, par exemple, peuvent convenir.



## CONSEILS

L'eau et l'huile ne se mélangent pas : il faudra donc bien agiter avant chaque utilisation. Appliquez avec un coton ou lingette lavable. Conservez au frigo. Pour un aspect "gel" plus rafraîchissant, vous pouvez utiliser du gel d'aloès à la place de l'hydrolat.

1,5€

5 min



## DENTIFRICE EN POUDRE



### INGRÉDIENTS

- 15g de **poudre de Siwak**
- 50g de **bicarbonate de soude alimentaire**
- 0,5g de **charbon actif**
- éventuellement 5 gouttes d'huile essentielle de menthe\*



### MATÉRIEL

- petit récipient
- balance
- cuillère à café



### RECETTE

Mettez tous les ingrédients dans un petit récipient propre, à usage personnel. Mélangez bien et c'est prêt ! Humidifiez votre brosse à dents et trempez-la dans la poudre avant de vous brosser les dents, puis rincez votre bouche comme pour un dentifrice normal.



### CONSEILS

Il est préférable de varier cette recette avec vos dentifrices habituels car le bicarbonate, bien que très efficace en blanchissant, est déconseillé en usage quotidien car très abrasif. Vous pouvez remplacer le siwak par de l'argile blanche (le bâton de siwak est traditionnellement utilisé comme brosse à dents végétale en Inde et en Afrique).

\*Attention ce produit est très concentré et déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)



ceseau  
Association



2€

15 min



# DÉODORANT



## INGRÉDIENTS

- 29g d'**huile de coco**
- 13g de **cire d'abeille**
- 15g de **farine de maïs**
- 19g de **bicarbonate de soude** ultra fin de cuisine
- 10 gouttes d'**huile essentielle (HE)** de palmarosa ou menthe poivrée.



## MATÉRIEL

- Stick vide de 50mL ou moule en silicone
- balance
- bol
- casserole ou grand bol
- bouilloire ou plaque chauffante
- fouet
- petit entonnoir



## RECETTE

Faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain-marie. Quand le mélange est liquide, retirez du feu et ajoutez rapidement la farine de maïs, le bicarbonate, les gouttes d'HE. Versez immédiatement la préparation dans le stick, sans bulles d'air. Laissez refroidir la préparation plusieurs heures.



## CONSEILS

Vous pouvez changer l'HE, mais attention, pas d'agrumes (photosensibilisant). Renseignez-vous sur leurs usages. Elles sont déconseillées aux femmes enceintes et jeunes enfants. Avec un stick, regardez bien la notice pour le remplir (site aroma-zone). Avec un pot, pas besoin de cire d'abeille : à appliquer avec une spatule ou le doigt.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)

4€

5 min

# MASQUE HYDRATANT POUR CHEVEUX



## INGREDIENTS

- 4,5 C.à.S de **gel d'aloé vera** (soit 70ml)
- 1,5 C.à.S d'**huile de coco** (20ml)
- 1 C.à.S d'**huile d'onagre** (10ml) (ou huile de bourrache ou la moitié de chaque)
- Eventuellement 5 gouttes d'**huile essentielle\*** (HE) : Géranium ou Lavande ou Ylang-Ylang



## MATERIEL

- 1 petit récipient pour le bain-marie
- 1 casserole
- Plaque chauffante
- 1 cuillère à soupe (C.à.S)



## RECETTE

Faites fondre au bain-marie l'huile de coco, puis mélangez l'huile fondue avec le gel de l'aloé vera. Une fois le mélange tiédi, ajoutez les huiles végétales, puis si vous le souhaitez, ajoutez l'HE. Bien mélanger.



## CONSEIL

Mouillez les cheveux à l'eau chaude. Appliquez le masque sur les pointes et les longueurs en imprégnant bien le cheveu. Laissez poser 1 à 2 heures en enveloppant les cheveux dans une serviette chaude. Lavez avec un shampoing doux. Rincez éventuellement avec du vinaigre de cidre dilué qui fera briller.

\*Les huiles essentielles sont des produits très concentrés, déconseillés aux femmes enceintes et jeunes enfants.