

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

SOPHIE MACHETEAU

MES COSMÉTIQUES MAISON



Le mode d'emploi complet
pour fabriquer tous vos produits
de beauté 100% nature !

MES COSMÉTIQUES MAISON

Parce qu'ils sont naturels, plus écologiques, moins chers et complètement personnalisables, vous rêvez de réaliser vous-même vos produits de beauté ? Avec cet ouvrage, rien de plus facile !

Dans ce guide 100 % pratique :

- **l'essentiel à connaître avant de démarrer** : matériel, dosage, techniques de base et secrets de fabrication ;
- **les différents ingrédients de la cosmétique D.I.Y.** : huiles, émulsifiants, exfoliants, conservateurs...
- **des recettes de produits de beauté et soins naturels faciles à réaliser** : sérums, baumes, lotions, gommages, dentifrices, parfums, etc.

**LE MODE D'EMPLOI PRATIQUE ET MALIN
POUR FABRIQUER VOUS-MÊME TOUS VOS COSMÉTIQUES !**

Sophie Macheteau est consultante et pigiste pour la presse bien-être, santé et beauté. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages autour de la cosmétique naturelle. Elle est également co-fondatrice du blog green et engagé SUZANE GREEN : www.suzanegreen.com.

ISBN 979-10-285-0482-3



17 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Directrice d'ouvrage : Violaine Chatal

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0482-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

SOPHIE MACHETEAU

**MES
COSMÉTIQUES
MAISON**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. 1, 2, 3, PARTEZ !	15
1. LES BONNES PRATIQUES DE FABRICATION MAISON DES COSMÉTIQUES	16
2. LE MATÉRIEL ET LES USTENSILES INDISPENSABLES	20
3. LES ASTUCES DE CONVERSION	23
4. LA PERSONNALISATION DES RECETTES	27
5. LES INGRÉDIENTS STARS DE LA COSMÉTO D.I.Y.	30
6. DES ACTIFS SUR MESURE POUR VOTRE PEAU	74
PARTIE 2. À VOUS DE JOUER !	85
1. JE RÉALISE MES PRODUITS D'HYGIÈNE	86
2. JE RÉALISE MES SOINS SPÉCIFIQUES VISAGE	105
3. JE RÉALISE MES SOINS POLYVALENTS VISAGE ET CORPS	160
4. JE RÉALISE MES SOINS SPÉCIFIQUES POUR LE CORPS	196
5. JE RÉALISE MES PRODUITS POUR LE BAIN	212
6. JE RÉALISE MES SOINS CAPILLAIRES	224
BIBLIOGRAPHIE	259
CARNET D'ADRESSES	261
INDEX	265
TABLE DES MATIÈRES	277

INTRODUCTION

« Si vous voulez changer les choses, commencez par vous-même. »

DALAI-LAMA TENZIN GYATSO

LA PETITE (AL)CHIMIE COSMÉTIQUE

Qu'on se le dise... La cosmétique n'est plus la chasse gardée des industriels. Désormais, la cosmétique « Do-it-yourself » – appelée communément « cosméto D.I.Y. » – séduit de plus en plus de femmes, et d'hommes aussi, désireux de devenir les artisans de leur beauté au naturel, d'être beaux en conscience, et de façonner une cosmétique capable d'allier plaisir créatif et formulations vertes, exemptes de matières premières synthétiques et/ou controversées.

La cosméto D.I.Y. est assurément une bien jolie manière de laisser libre cours à l'imagination de chacun pour concevoir tout naturellement des soins qui nous ressemblent et nous conviennent parfaitement, selon nos goûts et nos désirs ! Car, au-delà d'une composition naturelle et de qualité, c'est bien la personnalisation des produits qui séduit de plus en plus ; sans oublier le coût, réduit à sa plus simple expression une fois débarrassé de tout artifice marketing.

Côté ingrédients, le moins que l'on puisse dire, c'est que la Nature a bien fait les choses. Elle regorge de matières premières végétales ou minérales capables de jouer les caméléons et de nous sublimer au gré de nos envies et de nos besoins. Un soupçon d'ocre rose, une pointe de mica or, un pschitt d'eau de rose, une noisette de beurre de karité, un filet d'huile d'onagre, un nuage de poudre de riz, quelques gouttes de quintessence aromatique... L'alchimie ne demande qu'à s'opérer sous vos yeux !

**POURQUOI NE PAS VOUS LANCER
DANS CETTE AVENTURE À PORTÉE DE MAIN ?**

Que vous soyez néophyte n'est nullement un souci, bien au contraire. Si vous êtes de nature curieuse, avertie, naturelle, si vous êtes soucieux aussi bien de votre santé que de la préservation de notre planète, cet ouvrage est fait pour vous. Il a été élaboré de manière pédagogique et ludique afin que vous puissiez très rapidement commencer à formuler et être fier de vos créations. Nul doute qu'avec un peu d'entraînement, un brin d'imagination et de bonne humeur, vous vous prendrez très vite au jeu.

**VOTRE BEAUTÉ VOUS APPARTIENT...
À VOS MORTIERS, PRÊT ? FORMULEZ !**

*10 bonnes raisons de faire soi-même
ses cosmétiques naturels*



1. Devenir consomm'acteur

On se fait beau en conscience, sans danger pour sa peau ni pour la planète. On joue la carte de la sécurité et du naturel : tout

repose sur le principe de précaution, en écartant les ingrédients chimiques, en s'orientant vers des composants renouvelables, biodégradables et bio ; on ne prend que le meilleur de la Nature, tout en valorisant un circuit court puisque le fabricant, au départ, et le consommateur, au final, c'est vous ! On fait par ailleurs un geste écoresponsable en ayant recours à des contenants recyclables ou réutilisables.

2. Redoubler d'efficacité

Les cosmétiques que vous allez réaliser seront doublement efficaces, car :

- ils pourront contenir jusqu'à 100 % d'actifs naturels, contrairement aux soins conventionnels, mais aussi à certains soins certifiés bio vendus dans le commerce ;
- véritables cosmétiques sur mesure, ils ne seront que plus efficaces.

3. S'éveiller aux merveilles que la Nature nous offre est l'occasion de partir à la découverte d'une multitude de matières premières naturelles issues de différents terroirs, régions ou pays.

4. Voyage immobile et sensoriel

Créer ses cosmétiques offre l'opportunité d'un retour à la Nature, à la sensorialité originelle et fait naître ainsi une reconnexion à soi. C'est une invitation aux plaisirs simples, à s'ouvrir à la perception de chaque sens et à se recentrer sur l'essentiel.

5. Agir sur le produit final

En maîtrisant totalement la formulation de vos cosmétiques, vous pouvez agir sur le résultat afin qu'il soit en parfaite adéquation avec vos attentes et vos envies (propriétés du soin, texture, couleur, parfum...), tout en minimisant les risques d'allergies.

6. Laisser sa créativité s'exprimer

Ce qui est agréable lorsque l'on confectionne ses propres cosmétiques, c'est qu'il n'y a pas de limite à la créativité ; les combinaisons sont infinies et le plaisir toujours garanti.

7. Économie

Faire ses cosmétiques, c'est réaliser de substantielles économies puisque l'on ne paie que le prix de revient des produits. Loin de la consommation de masse, la cosmétique *home made* est un acte d'achat réfléchi, qui n'engendre pas de coût de production, de publicité et de marketing, de marges distributeurs, coûts qui constituent la grande majorité du prix des cosmétiques industriels. Il devient ainsi possible de fabriquer une crème naturelle 100 % active pour seulement 2 ou 3 €. Vous pouvez par ailleurs recycler vos flacons et effectuer ainsi des économies supplémentaires.

8. Unicité

Vos créations sont des soins personnalisés, des produits uniques qui vous ressemblent. La cosmétique D.I.Y., c'est surtout le moyen de se réapproprier son corps et sa beauté en composant des produits parfaitement adaptés à ses besoins et à ses envies, en toute simplicité.

9. Ralentir

Acheter des cosmétiques à la va-vite qui ne nous conviennent finalement pas tant que cela et qui finissent inexorablement à la poubelle, vous connaissez ? La cosméto D.I.Y. s'inscrit dans une démarche de « slow beauté » et permet de consommer la beauté différemment, avec davantage de discernement et de parcimonie. Consommez moins, mais mieux, telle est la devise de la cosméto D.I.Y.

10. Satisfaction

On retire une grande satisfaction – voire même un certain bonheur – à créer ses propres cosmétiques. Quelle fierté de pouvoir dire « c'est moi qui l'ai fait ! » et de partager sa passion et ses créations avec ses proches et la communauté D.I.Y. sur les réseaux sociaux !

5 questions que l'on se pose fréquemment sur la cosméto D.I.Y.

Faire ses cosmétiques, est-ce vraiment accessible à tous ?

Le savoir-faire cosmétique est très simple et accessible à tous. Il s'apparente à celui de la cuisine, à ceci près que la recette cosmétique la plus complexe sera toujours beaucoup plus simple à réaliser qu'un plat culinaire élaboré, et nettement moins longue à réaliser...

En règle générale, on ne commence pas, en cuisine, par la préparation de macarons. L'apprentissage se fait progressivement, en débutant par des recettes plus basiques. Il en est de même pour la cosmétique :

- on commence par customiser des bases neutres en ajoutant des actifs tels que des huiles essentielles, des colorants ou des fragrances naturelles de son choix ;
- on poursuit en confectionnant des baumes, des sérums ou des émulsions simples à mettre en œuvre ;
- puis, au fur et à mesure, on va tendre vers des formulations et des fabrications plus techniques, comme des émulsions élaborées, du maquillage ou des parfums.



Faire soi-même ses cosmétiques, cela prend-il du temps ?

C'est avant tout un loisir créatif que l'on peut pratiquer facilement le soir, mais aussi le week-end, seul ou entre amis. Customiser une base ou se concocter un sérum aromatique ne vous prendra que 2 ou 3 minutes. Une crème peut, quant à elle, être préparée en 25 minutes, ce qui est loin d'être excessif. Aller acheter ses cosmétiques en parfumerie est souvent bien plus chronophage.

Est-il nécessaire d'acheter beaucoup de matériel lorsque l'on se lance dans la cosmétique D.I.Y. ?

Comme pour la cuisine, il est bien plus agréable de disposer de quelques accessoires ou ustensiles réservés à la fabrication de ses cosmétiques, mais ce n'est pas une absolue nécessité. Cependant, contrairement à la cuisine, pas besoin de gros équipements : un mini-fouet, un bécher, une éprouvette, et le tour est joué...

Découvrez en page 20 une suggestion de kit de démarrage, « La liste des incontournables pour débiter en beauté ».

Les cosmétiques D.I.Y. sont-ils moins efficaces que ceux proposés par l'industrie cosmétique conventionnelle ?

Absolument pas ! La cosmétique D.I.Y. met bien souvent en œuvre les mêmes actifs – mais d'origine naturelle – que la cosmétique industrielle (comme, par exemple, l'acide hyaluronique issu de la biotechnologie, ou la coenzyme Q10 d'origine végétale), et laisse la possibilité de les utiliser dans un dosage optimal pour davantage d'efficacité.

Par ailleurs, dans vos propres cosmétiques, l'excipient – c'est-à-dire la base (par exemple, l'émulsion, dans le cas d'une crème) – est lui-même principe actif puisque constitué de matières premières actives telles que des hydrolats, des huiles ou des beurres végétaux. Ainsi, il vous est tout à fait possible de composer des formules 100 % actives et personnalisées.

A contrario, les cosmétiques conventionnels ne contiennent généralement pas plus de 5 % de principes actifs, l'eau purifiée et les huiles minérales n'étant pas d'une grande utilité, si ce n'est pour apporter matière et consistance. Enfin, fabriquer son produit permet de sélectionner les actifs correspondant parfaitement à ses problématiques et à son type de peau ou de cheveux, pour une affinité parfaite et une efficacité optimale.

La cosmétique D.I.Y. nuit-elle à la biodiversité ?

La biodiversité est menacée lorsqu'il y a destruction d'une espèce, soit par surexploitation, soit pour planter une espèce plus rentable. L'accroissement de la population mondiale et les besoins des industries en monocultures sont un véritable danger pour la biodiversité mondiale.

Réaliser vos propres cosmétiques engage à la fois votre libre arbitre et votre bon sens : il faut par conséquent porter de l'attention au fait d'acheter des actifs issus de parties facilement renouvelables des végétaux (fruits, feuilles). À titre d'exemple, évitez d'utiliser l'huile essentielle de bois de rose, espèce menacée de destruction par surexploitation. Enfin, lors de vos achats, variez la nature de vos actifs : une bonne occasion de découvrir de nouvelles matières premières tout en formulant en conscience.

12 CONSEILS POUR DÉBUTER EN BEAUTÉ

1. **Ne vous précipitez pas.** Avant de vous lancer dans cette aventure des plus passionnante, prenez le temps de vous poser et d'analyser vos attentes, vos envies du moment, de faire l'inventaire des matières premières dont vous disposez ; l'objectif étant de réaliser des cosmétiques polyvalents, qui vous seront utiles au quotidien.
2. **Pensez à bien vous laver les mains, à désinfecter à l'alcool le matériel, les ustensiles, le plan de travail et les contenants.**

→

3. **Prenez le temps** de lire les fiches techniques et les conseils donnés par les fournisseurs de matières premières.
4. **Commencez par** des recettes simples, avec un nombre restreint d'ingrédients. Cela limitera les éventuelles erreurs de dosage et les interactions potentielles. Vous pourrez ainsi identifier plus rapidement un composant en cas d'allergie.
5. **Gardez toujours** les huiles essentielles hors de portée des enfants.
6. Lorsque vous débutez, l'improvisation n'est pas de mise. **Respectez à la lettre** les indications (dosage et déroulé de la recette) qui vous sont fournies par votre source (recettes en ligne, livres papier ou numérique...). C'est une fois que les fondements seront acquis que vous pourrez commencer à prendre quelques libertés.
7. **Apprenez à bien gérer** les températures car c'est la clé de la réussite des émulsions. Retenez que les phases aqueuse et huileuse d'une émulsion doivent être chauffées au bain-marie à 70 °C.
8. **Ne préparez pas trop** de produits à la fois. Rappelez-vous que la cosméto D.I.Y. s'inscrit dans une démarche *SLOW* (philosophie du « *less is more* ») et écoresponsable (on évite de gâcher). Maîtrisez votre consommation grâce à quelques calculs simples (par exemple : quelle quantité de crème appliquez-vous chaque jour ?).
9. **N'oubliez surtout pas** la phase de conservation. Elle est cruciale pour allonger la durée de vie de vos cosmétiques.
10. **Étiquetez** les contenants en indiquant bien la date de fabrication et la DLU – date limite d'utilisation.
11. **Pensez à faire** un test d'innocuité dans le pli du coude 48 heures avant la première utilisation afin de vérifier que vous ne développez pas de réaction allergique.
12. **Veillez à conserver** vos cosmétiques à l'abri de la chaleur et d'une trop forte lumière.



1, 2, 3, PARTEZ !

Vous êtes décidé(e) à vous lancer dans l'aventure de la cosmétique D.I.Y. et vous avez probablement hâte de créer vos premiers cosmétiques sains, sensoriels, naturels et économiques. Pour les réaliser facilement et en toute sécurité, voici l'essentiel de ce que vous devez savoir avant de vous lancer...

Chapitre 1

Les bonnes pratiques de fabrication maison des cosmétiques

Rassurez-vous, elles n'ont rien de très compliqué et font d'abord et surtout appel au bon sens. Pour réussir vos cosmétiques avec brio et en toute sécurité, prenez le temps de lire attentivement ce qui suit, vous n'en serez ensuite que plus efficace !

L'HYGIÈNE

Au même titre que pour la cuisine, les cosmétiques que vous allez confectionner – et tout particulièrement ceux qui contiennent de l'eau – sont sensibles à la contamination bactérienne. Travailler sur une surface bien nette et avec du matériel propre est donc une priorité.

Voici trois conseils à respecter :

- lavez-vous soigneusement les mains avec un savon et une brosse à ongles avant de commencer la moindre manipulation ;

- nettoyez votre plan de travail ;
- désinfectez soigneusement matériel et flaconnage avant et après utilisation.

DE L'ART DE NETTOYER ET DÉSINFECTER

Le matériel et les flaconnages peuvent être soit :

- › nettoyés avec de l'eau chaude et du savon liquide ou du produit vaisselle ;
- › désinfectés en les faisant bouillir dans de l'eau (convient uniquement pour le verre, l'inox et le polypropylène) : remplissez une grande casserole d'eau, additionnée d'un peu de vinaigre si votre eau est calcaire, portez à ébullition, plongez les ustensiles et laissez bouillir 10 minutes. Sortez-les avec une pince en prenant soin de ne pas vous brûler. Posez-les ensuite à l'envers sur un linge propre et laissez-les sécher à l'air libre. Les couvercles ou bouchons doivent être lavés séparément sous l'eau chaude avec un peu de produit vaisselle, puis soigneusement rincés ;
- › désinfectés avec de l'alcool à 70° et du papier absorbant.

Les deux dernières méthodes sont à privilégier lorsque les préparations contiennent des substances huileuses ou cireuses.

Astuce : si des substances huileuses ou cireuses se sont solidifiées sur vos ustensiles ou dans vos contenants, faites légèrement chauffer ces derniers au bain-marie – s'ils supportent la chaleur ; dans la négative, passez-les tout simplement sous l'eau chaude. N'oubliez pas le séchage : il est très important pour parfaire le nettoyage et la désinfection de votre matériel. Utilisez du papier absorbant ou un chiffon propre et sec.

LE RESPECT DES INGRÉDIENTS ET DES DOSAGES

Les cosmétiques naturels et bio que vous allez réaliser sont bien plus actifs que la plupart des cosmétiques vendus dans le commerce. Le respect des dosages conseillés par les revendeurs d'actifs cosmétiques est primordial. Il est impératif de ne pas dépasser ces dosages. Si votre peau est particulièrement sensible, choisissez toujours la dilution conseillée la plus basse. Et rappelez-vous, ce n'est pas parce que l'on en met davantage que c'est plus efficace !

LE SUIVI DES PRODUITS

Pour maîtriser parfaitement la traçabilité de vos cosmétiques maison, pensez à les étiqueter en mentionnant les éléments suivants :

- le nom du produit ;
- la date de fabrication ;
- la date de péremption ;
- la contenance.



LA CONSERVATION

L'ajout systématique d'un conservateur est indispensable pour les cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau ou hydrolat), et ce afin de limiter le développement microbien.

L'ajout d'antioxydants, tels que la vitamine E, permet d'éviter l'oxydation ou le rancissement des huiles végétales ou des beurres végétaux.

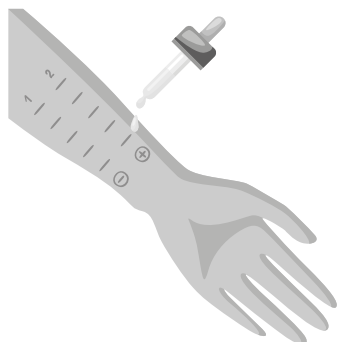
À retenir

Les cosmétiques ne contenant pas d'eau peuvent généralement se conserver environ 6 mois (avec ajout d'un antioxydant).

Les cosmétiques contenant de l'eau étant plus fragiles, ils ne se conservent généralement que 3 mois (avec ajout d'un conservateur).

LES ÉVENTUELLES RÉACTIONS ET ALLERGIES

Vos soins maison étant très actifs, des ingrédients peuvent être allergisants ou mal tolérés par certains types de peaux, notamment les plus sensibles. Testez le produit dans le pli du coude 48 heures avant toute application, afin de vérifier que vous ne développez pas de réaction allergique (picotement, rougeur, autre). En cas de réaction, n'utilisez pas votre cosmétique.



Chapitre 2

Le matériel et les ustensiles indispensables

Contrairement à ce que l'on entend dire parfois, la cosmétique D.I.Y. ne nécessite pas un grand investissement de départ. Car, parmi la liste des incontournables, vous avez déjà probablement dans votre cuisine des ustensiles que vous pourrez utiliser.

CONSEIL

Idéalement, réservez votre matériel au seul usage de la réalisation de vos cosmétiques. L'hygiène n'en sera ainsi que mieux garantie.

LA LISTE DES INCONTOURNABLES POUR DÉBUTER EN BEAUTÉ

Budget total maximum : 25 €

- 1 ou 2 bols en Pyrex ou en inox (résistant à la chaleur et compatible avec tous les types d'ingrédients) : de 3 à 8 €

(en fonction du matériau choisi) ; pour la préparation de toutes vos émulsions, 2 bols (l'un pour la phase aqueuse et l'autre pour la phase huileuse) seront nécessaires.

- 1 **mini-fouet** : environ 1 € ; bien utile pour amalgamer tous les ingrédients de vos préparations, notamment les émulsions et les gommages. N'hésitez pas à en acheter deux lorsque vous réaliserez vos propres crèmes.
- 1 **casserole** : 0,00 € ; pas besoin d'en acheter une, vous en avez déjà probablement à portée de main. Elle vous sera bien utile pour chauffer les bains-marie nécessaires à la confection d'émulsions ou de savons, pour faire fondre des beurres végétaux, des cires ou des savons « *melt and pour* » (prêts à fondre et à être customisés).
- 1 **verre doseur cosmétique** en Pyrex ou en plastique recyclable de type PP : de 0,25 à 8 € ; il permet de doser des ingrédients liquides, mais aussi poudreux. Choisissez la contenance la mieux adaptée à vos besoins.
- des **cuillères doseuses** (en prévoir 2 ou 3 en fonction des recettes) : de 0,50 à 2 € ; vous en trouverez de différentes contenances (2 ml/0,5 ml/0,05 ml...).
- des **béchers** (en prévoir 2 ou 3) : de 0,50 à 5 € ; les choisir en Pyrex ou en plastique recyclable de type PP.
- des **pipettes graduées** (en prévoir 2 ou 3 en fonction des recettes) : de 0,15 (pour 3 ml) à 1 € (pour une pipette de 50 ml) ; très pratiques pour doser et transférer des préparations cosmétiques liquides, crémeuses ou visqueuses dans un pot ou un flacon.

Alternative

Le verre doseur, les cuillères doseuses et les pipettes graduées peuvent être remplacés par une balance de précision à 0,01 g. L'investissement est plus important (comptez 15 €), mais elle

vous sera vite indispensable, car elle mesure les ingrédients avec précision, même en faible quantité. Budget total maximum avec balance : 40 €.

**COMMENT SE SERVIR
D'UNE BALANCE DE PRÉCISION ?**

Allumez la balance et choisissez la bonne unité de mesure (généralement des grammes, indiqués par la lettre « g »).

Posez le récipient au centre du plateau de pesée, puis appuyez sur le bouton « tare » pour remettre les compteurs à zéro.

Pesez ensuite vos ingrédients.

La liste facultative

- 1 balance de précision : à partir de 15 € ; elle facilite un dosage précis des ingrédients.
- 1 thermomètre digital : de 10 à 15 € ; pour réussir à coup sûr les émulsions en mesurant avec précision la température des deux phases (huileuse et aqueuse), qui doivent être à 70 °C.
- 1 minibatteur-mousseur électrique (spécialement adapté à la cosmétique) : de 7 à 10 € ; afin d'obtenir des textures originales et variées, notamment pour les émulsions (aérienne, mousseuse ou fouettée).

Chapitre 3

Les astuces de conversion

Créer ses cosmétiques maison ne nécessite pas de grandes connaissances en mathématiques, mais requiert tout de même quelques piqûres de rappel, notamment en ce qui concerne la règle de trois et la conversion des millilitres en gouttes.

LA RÈGLE DE TROIS (OU PRODUIT EN CROIX)

Indispensable à toute « cosméteuse » qui se respecte, elle vous sera utile pour augmenter ou diminuer sans erreur les données.

EXEMPLE

La recette indique qu'il faut 3 g d'un actif pour confectionner 100 ml de crème, et vous ne souhaitez en préparer que 20 ml.

Il suffit de poser l'équation suivante :

$$(3 \times 20) / 100$$

Le résultat est : 0,6 g .

3 exercices pour vous entraîner

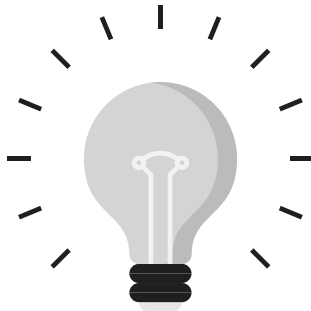
- Votre recette indique une quantité de 50 ml d'huile végétale de jojoba pour 100 ml de crème. Vous souhaitez réaliser un pot de 50 ml. Quelle quantité d'huile devez-vous mettre en œuvre ?
- Pour un baume à lèvres de 10 g, la recette indique 3 g de cire de carnauba. Combien vous faudra-t-il de cette cire pour réaliser un baume de 15 g ?
- Une recette indique qu'il faut 3 g de cire émulsifiante pour réaliser un pot de 250 ml de crème. Combien vous faudra-t-il de cire pour réaliser un pot de 50 ml ?

Réponses

- 25 ml. Pas besoin de règle de trois, il suffit de diviser par 2 !
- $(3 \times 15)/10 = 4,5$ g
- $(3 \times 50)/250 = 0,6$ g

L'ASTUCE EN +

Si vous voulez élaborer une recette dans une quantité différente de celle indiquée dans les pages qui vont suivre, pensez à appliquer la règle de trois pour chacun des ingrédients.



LA CONVERSION DES MILLILITRES EN GOUTTES

Il est fréquent que certains actifs liquides (huiles essentielles, fragrances, acides de fruits, conservateurs...) soient présentés en flacons munis d'un codigoutte. Pour de faibles quantités (moins de 100 gouttes), il est plus simple de compter en gouttes qu'en millilitres. Reste donc à savoir convertir des millilitres en gouttes, ce qui est très simple, il suffit de retenir : 1 ml \approx 35 gouttes.

3 exercices pour vous entraîner

- La recette indique qu'il faut mettre 2 % d'huile essentielle de lavande fine. À combien de gouttes cela correspond-il pour un pot de 75 ml ?
- La recette indique qu'il faut mettre 0,5 % d'acides de fruits. À combien de gouttes cela correspond-il pour un flacon de 100 ml ?
- La recette indique qu'il faut 1 ml de fragrance pour 1 pot de 100 ml. À combien de gouttes cela correspond-il pour un pot de 30 ml ?

Réponses

- On effectue d'abord une règle de trois pour obtenir le nombre de millilitres soit $(2 \times 75)/100 = 1,5$ ml. Ce qui représente environ 52 gouttes.
- Pas besoin de règle de trois, il suffit de diviser 35 par 2, soit 17 gouttes, pour arrondir.
- On effectue d'abord une règle de trois pour avoir le nombre de millilitres, soit $(1 \times 30)/100 = 0,3$ ml. Ce qui représente environ 10 gouttes.

LA CONVERSION DES MILLILITRES EN GRAMMES ET INVERSEMENT

Une recette vous est donnée en grammes et vous souhaitez la convertir en millilitres pour les composants liquides, ou inversement ?

Il faut dans ce cas faire appel à la notion de **densité**. Comme vous le savez probablement, la densité d'un ingrédient liquide – qui est le rapport de sa masse volumique en grammes par rapport à celle de l'eau pure à 4 °C – varie beaucoup d'un produit à un autre. Donc, hormis le cas de l'eau ou des hydrolats aromatiques, vous ne pouvez partir du principe que 1 g d'un liquide est égal à 1 ml de ce même liquide.

UNE ÉQUATION TRÈS UTILE

Volume (en ml) = masse (en g)/densité

Masse (en g) = densité × volume (en ml)

À retenir : 1 g d'eau ou d'hydrolat = 1 ml d'eau ou d'hydrolat.

DENSITÉS MOYENNES, QUELQUES EXEMPLES

Densité de la glycérine : 1,25

Densité des huiles végétales : 0,92

Densité des huiles essentielles : 0,90

Densité de l'alcool : 0,80

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes cosmétiques maison
Sophie Macheteau



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S