

Cours professionnel de fabrication de
produits cosmétiques naturels

Stéphanie Plamondon, Ac., M.Sc.

Partie 30- Fabrication de produits pour le bain et
la douche



École spécialisée d'aromathérapie et
de fabrication de produits
thérapeutiques

Noblessence
5209 St-Denis, Montréal, Qc, H2J 2M1
514-658-1753
www.noblessence.com

 soins
écologie
conscience
Nobessence
www.noblessence.com

Fabrication de produits pour le bain et la douche

Les produits savonneux	3
Les laits	4
Les sels	4
Les corps gras	4
Un petit mot de sécurité concernant les huiles essentielles	5
Recettes	7
1. Les huiles de bain	7
2. Les pastilles de bain	10
3. Les bombes effervescentes	15
4. Les laits de bain	19
5. Les sels de bain	21
6. Les thés de bain	23

Introduction à la fabrication de produits pour le bain et la douche

Un des grands plaisirs de la vie consiste à se prélasser dans un bon bain chaud par une froide soirée d'hiver ou suite à une journée particulièrement stressante. Pour ceux et celles qui n'affectionnent pas le bain, la douche peut s'avérer tout aussi détoxifiante, relaxante et ressourçante. Dans les deux cas, il suffit d'inclure quelques huiles essentielles et ingrédients naturels bien choisis, et l'heure des ablutions devient un véritable rituel thérapeutique.



Si la qualité des ingrédients est toujours importante, elle le devient davantage lorsque le corps est mis en contact avec de l'eau chaude puisque la chaleur ouvre les pores de la peau et permet à une grande quantité d'ingrédients cosmétiques de pénétrer l'organisme. La confection de produits pour le bain et pour la douche requiert donc des ingrédients de la plus haute qualité.

Les ingrédients utiles dans la confection de produits pour le bain et la douche

Les produits savonneux

Bien sûr, un des ingrédients fondamentaux dans la fabrication de produits pour le bain est le savon de base (la base lavante). Quoique la méthode traditionnelle de fabrication de savons fasse appel aux hydroxydes de sodium et de potassium, une alternative consiste à recourir au polyglycose et au coco bétaine qui permettent de fabriquer des bains moussants et des gels douches soyeux. De plus, ces



deux ingrédients peuvent être intégrés à des bombes effervescentes afin de les rendre mousseuses, sans toute la toxicité reliée au SLS.

Les laits

Le lait est utilisé dans les bains depuis la nuit des temps pour nourrir et adoucir la peau. Bien que des laits liquides puissent être utilisés dans la baignoire, les laits en poudre seront privilégiés. En effet, contrairement aux premiers, ces derniers ont une durée de vie plus longue et peuvent être entreposés dans de jolis contenants. Toujours favoriser des laits bien gras puisqu'ils sont les plus thérapeutiques, en plus de constituer une excellente base pour diluer les huiles essentielles. Il existe toute sorte de laits intéressants à essayer (lait de soya, de chanvre, d'amande, de coco) mais le plus thérapeutique demeure le lait de coco en raison de sa grande teneur en acides gras saturés, qui adoucissent la peau.

Les sels

Les sels constituent d'excellents ingrédients pour le bain en raison de leur grande concentration en minéraux. Ceux-ci, particulièrement le magnésium, reminéralisent l'organisme tout en apaisant le système nerveux central. Il existe plusieurs types de sels sur le marché, qui se présentent sous formes corsées ou fines. Privilégier des sels riches en minéraux, tels que le sel rose de la Saskatchewan et les sels gris de la Mer Morte ou de la Bretagne. Éviter le sel de table, blanchi et raffiné !



Les corps gras

Les huiles et les beurres végétaux constituent de très bons ingrédients pour le bain et la douche. Tout d'abord, ils sont d'excellents supports pour les huiles essentielles. Ensuite, ils laissent la peau merveilleusement douce et souple. Les huiles sont choisies en fonction de leurs densités et de leurs propriétés respectives.

Corps gras utilisés dans la fabrication d'huiles de bain :

Corps gras	Propriétés
Amande douce Argan Cacao Karité Kokum Mangue Olive	Huiles et beurres denses convenant aux peaux extrêmement sèches. Excellent pour les femmes enceintes et les bains de bébé.
Coco (en beurre ou fractionné) Jojoba Noyau d'abricot Pépins de raisins Sésame Tournesol	Huiles légères, ne laissant pas de résidu gras, parfait pour un bain léger et émollient.

Pour le bain, il est conseillé d'ajouter 2 c. à s. de corps gras de son choix. Pour la douche, l'huile végétale peut être doucement massée sur le corps, sous l'eau ou à la sortie de la douche.

Un petit mot de sécurité concernant les huiles essentielles

En raison de la chaleur de l'eau utilisée dans le bain et la douche, il est primordial de **toujours** diluer les huiles essentielles dans un corps gras avant de les intégrer à l'eau. Cette précaution vaut même pour les huiles essentielles les plus douces, telles que la lavande vraie. En effet, les molécules habituellement non agressives le deviennent sous l'effet de la chaleur, qui exacerbe la sensibilité de la peau, l'ouverture des pores et le piquant des huiles essentielles. Il existe plusieurs corps gras qui peuvent être utilisés pour émulsionner les huiles essentielles :

- De la poudre de lait de coco bien gras
- Des huiles végétales (amande douce, olive, etc.)
- Des beurres végétaux (avocat, karité, mangue, etc.)
- Du savon liquideneutre

Pour un bain ou une douche plaisant, ajouter 15 gouttes d'huiles essentielles dans le corps gras de son choix. Pour un effet plus puissant, plus thérapeutique (grippe, fatigue intense, etc.) doubler cette proportion. Selon les huiles essentielles utilisées, le bain peut ainsi devenir un soin thérapeutique relaxant ou, au contraire, tonifiant et ravivant.

Huiles essentielles dans la fabrication de produits pour le bain et la douche :

Huiles essentielles	Propriétés
Lavande vraie Orange (z) Mandarine (z) Petitgrain bigaradier Verveine des Indes	Huiles relaxantes, apaisantes, soulageantes, anti-inflammatoires
Ylang ylang Zestes agrumes (Lime, citron, pamplemousse, etc.)	Anti-dépressive
Basilic Citron (z) Épinette noire Sapin baumier	Tonifiantes, ravivantes, anti-inflammatoires
Eucalyptus radiata Ravintsara Romarin à cinéol	Décongestionnantes, expectorantes
Cardamome Coriandre (sem) Estragon Géranium Bourbon Laurier noble	Parfums agréables

Attention ! En raison de leur puissance, éviter complètement les huiles suivantes :

- Cannelle (feuille, écorce, vraie ou cassia)
- Girofle
- Menthe poivrée
- Origan à fleurs compactes
- Sarriette des montagnes
- Thym à thymol

Recettes

1. Les huiles de bain et de douche

Les huiles de bain et de douche sont des produits extrêmement faciles à concocter soi-même et procurent une double vertu thérapeutique. En raison des propriétés des huiles végétales ET des huiles essentielles choisies. La méthode consiste donc à choisir une huile de base à laquelle on ajoutera les huiles essentielles choisies selon les propriétés recherchées.

Afin de bénéficier au maximum des bienfaits des huiles essentielles, on en ajoutera de 2% à 3% aux huiles végétales. Seule précaution ; les huiles végétales peuvent rendre le bain particulièrement glissant.

Une des meilleures façons de colorer les huiles de bain est de recourir à des micas. Selon la densité des huiles végétales utilisées, les micas demeureront suspendus pour un certain temps dans la solution et, éventuellement, pourraient lentement se déposer au fond de la bouteille. Simplement secouer le contenant pour remettre les micas en suspension.

Si on décide de fabriquer des huiles de bain et de douche pour la vente, il serait important de mentionner les deux informations suivantes sur les étiquettes :



- La baignoire pourrait être glissante après usage ;
- Bien secouer le contenant avant chaque usage.

Huile de bain et de douche ensoleillée

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

150g huile de pépin de raisin bio
100g huile de tournesol bio
.5g de mica vert pâle (facultatif)

Huiles essentielles (concentration 2% = 150 gouttes)

75 gouttes Lime (z) bio
25 gouttes Citron (z) bio
25 gouttes Orange douce (z) bio
25 gouttes Pamplemousse rose (z) bio



Dans une tasse à mesurer en verre, verser les huiles végétales. Mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Enfin, ajouter le mica et mélanger une dernière fois. Verser le tout dans une jolie bouteille et étiqueter. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau du bain ou masser le corps sous la douche avec l'équivalent d'une cuillère à soupe.

Huile de bain et de douche forêt québécoise

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

150g huile d'amande douce bio
100g huile de coco fractionné bio
1g de mica vert foncé (facultatif)

Huiles essentielles (concentration 1% = 75 gouttes)

40 gouttes Sapin baumier (z) bio
20 gouttes Épinette noire (z) bio
15 gouttes Pruche (z) bio



Dans une tasse à mesurer en verre, verser les huiles végétales. Mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Enfin, ajouter le mica et mélanger une dernière fois. Verser le tout dans une jolie bouteille et étiqueter. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau du bain ou masser le corps sous la douche avec l'équivalent d'une cuillère à soupe.

Huile de bain et de douche provençale

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

250g huile d'olive bio

.5g de mica vert foncé (facultatif)

Huiles essentielles (concentration 1% = 75 gouttes)

30 gouttes Marjolaine à coquilles bio

20 gouttes Estragon bio

10 gouttes Laurier bio

10 gouttes Sauge officinale bio



Dans une tasse à mesurer en verre, verser l'huile végétale. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Enfin, ajouter le mica et mélanger une dernière fois. Verser le tout dans une jolie bouteille et étiqueter. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau du bain ou masser le corps sous la douche avec l'équivalent d'une cuillère à soupe.

Huile de bain et de douche orientale

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

100g huile de sésame bio

100g beurre de coco extra vierge bio

50g huile d'argan bio

1g de mica or (facultatif)

Huiles essentielles (concentration .5% = 38gouttes ; augmenter si désiré)

2g cire (concret) de jasmin bio

15 gouttes Ylang ylang bio



Dans une tasse à mesurer en verre, verser les huiles de sésame et d'argan. Dans une petite casserole en acier inoxydable, faire fondre à feu très très doux le beurre de coco et la cire de jasmin. Mélanger à l'aide d'une cuillère. Verser le contenu de la casserole dans les huiles de sésame et d'argan. Ajouter l'huile essentielle d'ylang ylang. Enfin, ajouter le mica et mélanger une dernière fois. Verser le tout dans une jolie bouteille et étiqueter. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau du bain ou masser le corps sous la douche avec l'équivalent d'une cuillère à soupe.

Huile de bain à la tanaïsie

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

150g huile de jojoba bio

100g huile de noyau d'abricot bio

Huiles essentielles (concentration 1% = 75 gouttes)

60 gouttes Essence Mandarine (z) bio

15 gouttes Tanaïsie annuelle (Camomille bleue) bio



Dans une tasse à mesurer en verre, verser les huiles végétales. Mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Verser le tout dans une jolie bouteille et étiqueter. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau du bain ou masser le corps sous la douche avec l'équivalent d'une cuillère à soupe.

2. Les pastilles de bain

Les pastilles de bain recourent à des corps gras dans leur confection, mais cette fois-ci ce sont des beurres végétaux qui en constituent la base. Ce sont des produits de toute beauté, qui s'offrent exceptionnellement bien en cadeau. Comme leur nom le suggère, les pastilles de bain fondent doucement au contact de l'eau chaude en relâchant tous leurs bienfaits.

Il existe deux façons de fabriquer des pastilles de bain ; avec ou sans cire. On devinera que celles réalisées avec cire fondent plus. Pour les pastilles d'été ou pour celles fabriquées à partir de corps gras mous, il peut être judicieux de leur ajouter de la cire afin de les durcir un peu.



Ne pas s'inquiéter que la cire bloque les tuyaux ! La quantité utilisée est minime et n'est aucunement suffisante pour créer un problème.

Quantité de cire de candelilla

En présence de beurre de cacao	1-3%
Sans beurre de cacao	3-5%

- Une pastille de bain ne devrait pas excéder 30g.
- Une fois le mélange coulé dans les moules, placer au congélateur durant environ 20 minutes. Démouler et ranger dans un contenant fermé. Placer une pastille sous l'eau chaude qui coule ou l'insérer dans un petit sac en coton et l'attacher sous le robinet.

Recettes avec cire

Pastilles calmantes à la lavande et verveine

Quantité : environ 125g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao bio

60g beurre de karité bio

2,5g cire de candelilla bio

1 c. à t. fleurs de lavande bio

Huiles essentielles (concentration 1% = 40 gouttes)

10 gouttes de Lavande vraie bio

10 gouttes de Verveine des Indes bio



Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre la cire à feu très doux. Ajouter les corps gras, faire fondre et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter les huiles essentielles ainsi que les délicates fleurs de lavande. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles douces à la rose

Quantité : environ 130g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de mangue bio

60g cire de soya bio

5g cire de candelilla bio

1 c. à t. pétales de rose bio

Huiles essentielles (concentration 1% = 40 gouttes)

3g cire de rose



Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre la cire à feu très doux. Ajouter les corps gras, faire fondre et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter la cire ainsi que les pétales de rose. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles suaves au jasmin et à l'ylang ylang

Quantité : environ 130g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de kokum bio

60g huile de noyau d'abricot bio

4g cire de candelilla bio

1 c. à t. fleurs d'hibiscus bio réduites en poudre

Huiles essentielles (concentration 1% = 40 gouttes)

2g cire de jasmin bio

5 gouttes Ylang ylang bio



Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre la cire à feu très doux. Ajouter les corps gras, faire fondre et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter la cire de jasmin, l'huile essentielle d'ylang ylang ainsi que les fleurs d'hibiscus. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles vivifiantes à la lime

Quantité : environ 125g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de d'avocat bio
 60g beurre de coco extra vierge bio
 4g cire de candelilla bio
 1 c. à t. zeste de lime

Huile essentielle (concentration 1% = 40 gouttes)

75 gouttes Essence de Lime (z) bio



Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre la cire à feu très doux. Ajouter les corps gras, faire fondre et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter le zeste et l'essence de lime. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Recettes sans cire**Pastilles toniques à l'estragon**

Quantité : environ 80g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao bio
 20g huile d'amande douce bio
 1 c. à t. feuilles d'ortie bio séchées

Huiles essentielles (concentration 1% = 25 gouttes)

25 gouttes Estragon bio



Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre le beurre de cacao. Ajouter l'huile d'amande douce et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter l'ortie et l'huile essentielle d'estragon. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles au sirop d'érable et à la lavande

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao bio
 30g beurre de karité bio
 5g sirop d'érable pur bio
 1 c. à t. fleurs de lavande bio



Huile essentielle (concentration 1% = 30 gouttes)

30 gouttes lavande vraie bio

Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre le beurre de cacao. Ajouter le beurre de karité et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter le sirop d'érable, les fleurs et l'huile essentielle de lavande. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles à la menthe verte et au sapin

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao

30g beurre de coco

1 c. à t. feuilles menthe verte

Huiles essentielles (concentration 1% = 30 gouttes)

30 gouttes de sapin baumier

Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre le beurre de cacao. Ajouter le beurre de coco et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter les feuilles de menthe verte et l'huile essentielle de sapin. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

**Pastilles à la coriandre**

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao bio

30g huile de pépins de raisins bio

1 c. à t. feuilles ou de semences de coriandre séchées bio

Huile essentielle (concentration 1% = 30 gouttes)

30 gouttes de coriandre bio

Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre le beurre de cacao. Ajouter l'huile de pépins de raisins et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter les feuilles ou les semences de coriandre séchées et l'huile essentielle de



coriandre. Bien brasser. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

Pastilles au chocolat et à la vanille

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an



60g beurre de cacao bio

30g huile de jojoba bio

1 c. à t. poudre de cacao bio

Huile essentielle (concentration 1% = 30 gouttes)

30 gouttes Absolu de vanille bourbon

Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre le beurre de cacao. Ajouter l'huile de jojoba et bien mélanger. Lorsque le mélange atteint 42C ou plus bas, ajouter la poudre de cacao et l'absolu de vanille. Bien mélanger. Couler dans des moules à glaçons ou des moules à pastilles (les moules à savons sont trop grands). Utiliser une pastille par bain.

3. Les bombes effervescentes

Les bombes de bain sont des produits amusants à fabriquer et à utiliser. Leur effervescence provient de la combinaison du bicarbonate de soude et de l'acide citrique, qui relâche du dioxyde de carbone au contact de l'eau. La bombe se dissout et tous les précieux ingrédients qui la composent se mêlent à l'eau du bain. Le bicarbonate de soude, quant à lui, laisse la peau toute douce et soyeuse.

Proportions

Les deux ingrédients de base pour fabriquer une bombe effervescente sont donc le bicarbonate de soude et l'acide citrique. Afin que l'effervescence se produise, les proportions suivantes doivent être respectées :

Bicarbonate de soude	1 part
Acide citrique	½ à 1 part

Une fois les deux poudres mélangées, on y vaporise de l'eau afin de pouvoir en former des boules ou pour les compacter dans un moule (à savons, à muffins, à cup cakes, etc.). Certains producteurs démoulent les bombes rapidement, après seulement quelques minutes, mais je préfère personnellement les laisser plus longtemps (au moins 4 heures) afin de leur permettre de devenir plus dures et prendre la forme désirée.

Cette méthode de base est simple et permet de fabriquer de belles petites bombes effervescentes. Cependant, la recette peut être complexifiée afin qu'elle devienne encore plus agréable et plus thérapeutique, en lui ajoutant des ingrédients somptueux tels que des corps gras, des huiles essentielles, des fleurs ou en remplaçant l'eau par des hydrolats.

Voici d'autres ingrédients qui peuvent entrer dans la confection de bombes de bain

Ingrédients	Effets	Quantité Pour une part de bicarbonate de soude et 1/2 à 1 part d'acide citrique
Sels de mer	Relaxants, apaisants, analgésiques	1/8 à 1/4 part
Fécule (maïs, amarante, etc.)	Adoucissants	1/2 part
Lait végétal en poudre	Adoucissant, calmant, apaisant	1/4 part
Fleurs, herbesséchées	Antioxydants, propriétés spécifiques reliées à chaque plantes, décoratifs	Quelques cuillères à soupe (à personnaliser selon ses préférences)
Polyglucose	Saponifiant	1/4 à 1/2 part
Huiles végétales (amande douce, abricot, avocat, etc.), beurres végétaux (cacao, coco, karité etc.)	Adoucissants, émoullients, diluent les huiles essentielles, propriétés spécifiques reliées à chaque huile	1/4 à 1/2 part
Colorants végétaux* (cannelle, paprika, chlorophylle en poudre) ou minéraux (micas) Jamais d'oxydes sous peine de tacher la baignoire et la peau!	Décoratifs	À personnaliser selon ses préférences

Ingrédients	Effets	Quantité Pour une part de bicarbonate de soude et 1/2 à 1 part d'acide citrique
Vitamine E	Antioxydants	1% de la recette
Huiles essentielles	Propriétés spécifiques reliées à chaque huile	.5% à 2% (30 à 60 gouttes/100g)

*on évitera les colorants alimentaires, qui contiennent des ingrédients indésirables

Bombes effervescentes aux conifères du Québec

Quantité : environ 570g

Durée de vie : 1 an

250g bicarbonate de soude
 125g acide citrique
 125g fécule de maïs
 32g huile d'amande douce bio
 30g polyglucose
 5g vitamine E
 5-10g aiguilles de sapin hachées grossièrement (dans un moulin à café)
 Hydrolat de cèdre occidental, dans une bouteille vaporisateur

Huiles essentielles (.5% = 85 gouttes)

40 gouttes de Sapin baumier
 30 gouttes d'Épinette noire
 15 gouttes Pin blanc



Dans un bol et à l'aide d'une fourchette, mélanger ensemble le bicarbonate de soude, l'acide citrique et la fécule de maïs. Ajouter ensuite l'huile d'amande douce en prenant soin de l'intégrer uniformément au mélange. Ajouter le polyglucose, la vitamine E et les aiguilles de sapin. Bien mélanger le tout. Ajouter les huiles essentielles. Bien les intégrer en écrasant les petites gouttes à l'aide d'une fourchette.

Vaporiser de l'hydrolat de cèdre occidental jusqu'à ce que le mélange forme une boule et conserve sa forme dans la main. Attention ! Quelques vaporisations de trop et le tout se met en effervescence dans le bol !

Compacter fermement le mélange dans des moules à muffins ou à savons. Plus fermement il est compacté, plus solides seront les bombes. Pour les moules en acier inoxydable, il peut être utile de leur ajouter un moule en papier afin de favoriser le

démoulage. Les moules en silicone et en plastique n'ont quant à eux pas besoin de préparations préalables. En ce qui concerne les moules à savons, éviter ceux qui contiennent de tous petits détails car ces motifs se transfèrent mal sur les bombes. Après avoir fermement compacté le mélange, attendre au moins 4 heures avant de démouler. Conserver les bombes à l'abri de la poussière et surtout, de l'humidité. Utiliser une bombe par bain.

Bombes effervescentes à la noix de coco et à la lavande

Quantité : environ 650g

Durée de vie : 1 an

250g bicarbonate de soude
 125g acide citrique
 125g fécule d'amarante
 75g beurre de coco extra vierge bio
 60g sels de la Mer Morte (sels fin, non corsés)
 15g poudre de noix de coco bio
 5-10g fleurs de lavande séchées bio
 Eau pure en vaporisateur



Suivre la méthodologie expliquée plus haut. Dans cette recette, je n'ajoute pas d'huiles essentielles afin de conserver l'odeur de la noix de coco. Si on le désire, ajouter une centaine de gouttes d'huile essentielle de lavande vraie.

Bombes effervescentes à la rose

Quantité : environ 600g

Durée de vie : 1 an

250g bicarbonate de soude
 125g acide citrique
 125g fécule de maïs
 60g huile de noyau d'abricot bio
 30g lait de coco en poudre bio
 5-10g pétales de rose bio
 5g vitamine E
 Hydrolat de rose bio
Huiles essentielles (1% = 180 gouttes)
 60 gouttes de Citron (z) bio
 60 gouttes de Géranium bourbon bio
 60 gouttes de Rose de Damas (10% diluée dans huile de jojoba) bio



Suivre la méthodologie telle qu'expliquée plus haut. Utiliser dans un bain magique...

Bombes effervescentes au chocolat et à la cannelle

Quantité : environ 600g

Durée de vie : 1 an

250g bicarbonate de soude

125g acide citrique

125g fécule de maïs

60g beurre de cacao fondu bio

30g de sucre complet (Démérara, Turbinado, etc). bio

10g poudre de cacao bio

5g vitamine E

Hydrolat de cannelle bio



Dans cette recette, je n'ajoute pas d'huiles essentielles afin de conserver l'odeur du beurre de cacao et de la cannelle. Si désiré, on peut y ajouter une centaine de goutte d'essence de zeste d'orange. Suivre la méthodologie telle qu'expliquée plus haut. Utiliser pour un bain gourmand !

4. Les laits de bain

Qu'il provienne de soya, d'amandes ou du coco, le lait fait partie des rituels de beauté courants depuis aussi loin que l'Antiquité. Ses propriétés proviennent de ses protéines et, surtout, de ses lipides, qui renferment de précieux acides gras. Ces acides possèdent de nombreuses propriétés thérapeutiques dont celles

- De raffermir la peau ;
- D'adoucir l'épiderme ;
- De maintenir l'eau dans les cellules ;
- De diminuer le prurit et l'inflammation.

Une des raisons pour lesquelles le lait de coco est particulièrement prisé parmi les autres laits est qu'il contient la plus grande quantité d'acides gras.

Pour la préparation de laits de bain, il est préférable de recourir à un lait séché en poudre, dont le contenu en gras est assez élevé. Plus le lait est riche en gras, plus il contient une quantité intéressante d'acides gras essentiels. De plus, à ces

pourcentages, nul besoin d'ajouter de corps gras pour solubiliser les huiles essentielles et protéger la peau.

Lait de bain lavandulé

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

50g lait de coco en poudre bio

30g féculé de maïs

18g bicarbonate de soude

2g fleur de lavande bio

Huiles essentielles (2% = 60 gouttes)

20 gouttes Lavande aspic bio

20 gouttes Lavandin bio

20 gouttes Lavande vraie bio



Dans un bol, préférablement en verre ou en pyrex, mélanger tous les ingrédients secs à l'aide d'une fourchette. Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveau, en écrasant bien les petites gouttes à l'aide de la fourchette. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

Lait de bain au chocolat et à l'orange

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

50g lait de coco en poudre bio

30g de chocolat en poudre bio

20g sel de mer fin

Huiles essentielles (2% = 60 gouttes)

30gouttes essence de Mandarine (z) bio

30 gouttes essence d'Orange (z) bio



Dans un bol, préférablement en verre ou en pyrex, mélanger tous les ingrédients secs à l'aide d'une fourchette. Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveau, en écrasant bien les petites gouttes à l'aide de la fourchette. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

Lait de bain à l'avoine et à la calendule

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

50g lait de coco en poudre bio
 40g flocons avoine finement moulus bio
 10g fleurs de calendule bio
Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)
 30 gouttes Petitgrain bigaradier bio



Placer tous les ingrédients dans un moulin à café et moulin jusqu'à l'obtention d'une fine poudre. Ajouter l'huile essentielle et intégrer à l'aide d'une fourchette. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

5. Les sels de bain

Les sels de bain sont une des meilleures façons de se détendre en raison des effets profondément harmonisant qu'exercent les minéraux qui les composent sur le système nerveux central. Il existe plusieurs types de sels sur le marché ; expérimenter en les substituant les uns aux autres !

Sels de bain toniques au pamplemousse

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte fin
 20g sel de la Mer Morte corsé
 20g bicarbonate de soude
 20g huile de jojoba bio
 .5g mica doré (facultatif, à ajuster selon ses préférences)

Essence (1% = 30 gouttes)

30 gouttes Pamplemousse rose(z) bio



Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol en verre ou en pyrex. Ajouter l'essence de pamplemousse et bien mélanger. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

Sels de bain coquins à l'anis étoilé

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte fin
 20g sel de la Mer Morte corsé
 20g bicarbonate de soude
 20g huile d'amande douce bio
 3-5g graines d'Anis étoilé bio

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)

15 gouttes Anis étoilé bio

15 gouttes Fenouil bio



Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol en verre ou en pyrex. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

Sels de bain épicés au gingembre et citron

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte fin
 20g sel de la Mer Morte corsé
 20g bicarbonate de soude
 20g huile de pépins de raisins bio
 3g racine de gingembre en poudre bio

Essence et huile essentielle (1% = 30 gouttes)

15 gouttes Essence Citron (z) bio

15 gouttes gingembre bio



Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol en verre ou en pyrex. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

Sels de bain revigorants pour les pieds

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte fin
 20g sel de la Mer Morte corsé
 20g bicarbonate de soude
 20g huile d'amande douce bio
Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)
 10 gouttes Cyprès toujours vert bio
 10 gouttes Sapin baumier bio
 10 gouttes Menthe poivrée bio



Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol en verre ou en pyrex. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Placer dans un beau contenant et utiliser 2 c. à s. dans une bassine et y tremper les pieds pendant 20 minutes. Bien essuyer les pieds après usage.

Sels de bain à l'avoine et à la lavande

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte fin
 20g sel de la Mer Morte corsé
 20g huile de noyau d'abricot bio
 10g bicarbonate de soude
 10g flocons d'avoine bio réduits en poudre
 .5g micas bleu (facultatif)

Huile essentielle (1% = 30 gouttes)

30 gouttes Lavandevraie



Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol en verre ou en pyrex. Ajouter l'huile essentielle et bien mélanger. Placer dans un beau contenant et utiliser 2-3 c. à s. par bain.

6. Les thés et les sachets de bain

Les thés et sachets de bain sont une merveilleuse façon de profiter des bienfaits de certains ingrédients qui, laissés à eux-mêmes flottant dans l'eau, pourraient éventuellement boucher les tuyaux et laisser un résidu désagréable sur la peau. Encore plus intéressant cependant, les sachets de bain permettent de recourir à des plantes médicinales ainsi qu'à des thés et de baigner littéralement dans leur infusion ! Il s'agit tout simplement de remplir de petits sacs de coton d'ingrédients gourmands pour la peau et de les suspendre sous le robinet lors du remplissage de la baignoire.

Sachet de bain au thé blanc et à la camomille

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 2 utilisations sous l'eau chaude

30g farine d'avoine bio
 30g flocons d'avoine bio
 20g thé blanc bio
 10g aloès en poudre bio
 7g beurre de mangue bio
 3g fleurs de camomilles bio

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)

20 gouttes Petitgrain bigaradier bio
 10 gouttes Camomille noble bio



Dans un bol, placer les flocons et la farine d'avoine, le thé blanc, l'aloès en poudre et les fleurs de camomille. Bien mélanger le tout ensemble. Déchiqueter le beurre de mangue entre les doigts et mélanger avec les autres ingrédients. Ajouter enfin les huiles essentielles et bien mélanger. Mettre le tout dans un sachet en coton. Placer sous l'eau du robinet pendant le remplissage de la baignoire ou y laisser flotter le sachet. Sécher le sachet (dites cela 10 fois rapidement !) en le suspendant pour une autre utilisation.

Sachet de bain au thé vert et au jasmin

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 2 utilisations sous l'eau chaude

30g flocons de noix de coco bio
 30g poudre de noix de coco bio
 20g thé vert bio
 10g sel de mer corsé
 10g beurre de kokum bio

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)

1g de cire de jasmin



Dans un bol, placer la poudre et les flocons de noix de coco, le thé vert et le sel de mer. Bien mélanger le tout ensemble. Déchiqueter le beurre de kokum entre les doigts et mélanger avec les autres ingrédients. Ajouter enfin la cire de jasmin en petits morceaux et bien mélanger. Mettre le tout dans un sachet de coton. Placer sous l'eau du robinet pendant le remplissage de la baignoire ou y laisser flotter le sachet. Sécher le sachet en le suspendant pour une autre utilisation.



Sachet de bain tonifiant au basilic, à la sauge et au citron

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 2 utilisations sous l'eau chaude

30g farine d'avoine bio

30g flocons d'avoine bio

10g zeste de citron séché bio (à faire soi-même ou disponible en boutique)

10g sel de mer corsé

10g beurre de kokum bio

5g basilic bio

5g sauge bio

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)

10 gouttes Basilic

10 gouttes Saugue officinale

10 gouttes Essence Citron (z)

Dans un bol, placer la farine et les flocons d'avoine, le zeste de citron, le sel de mer, le basilic et la sauge. Bien mélanger tous les ingrédients. Ajouter le beurre de kokum en le déchiétant entre les doigts. Ajouter les huiles essentielles de basilic et de sauge, et l'essence de citron. Bien intégrer dans le mélange. Insérer le tout dans un sachet de coton. Placer sous l'eau du robinet pendant le remplissage de la baignoire ou y laisser flotter le sachet. Sécher le sachet en le suspendant pour une autre utilisation.

