

Atelier bidouille du 06/10/16

Bidouille ton corps ! Fabrication de savons et dentifrices

1) Du côté des savons ...

La saponification à froid expliquée en long et en large !

<http://www.aroma-zone.com/info/fiche-savoir-faire/la-saponification-a-froid>

Basiquement, un savon, c'est :

- une huile
- de la soude diluée
- des ajouts : excès d'huile pour le surgraissage, huiles essentielles, pigments, paillettes, soyons fous ...

Nous utilisons dans cette recette de la soude, qui est à l'origine issue des cendres de certains végétaux, puis synthétisée par l'industrie chimique (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Soude>). Attention à bien calculer la quantité de soude à utiliser pour éviter toute réaction d'irritation cutanée avec le savon. Pensez également à manipuler la soude avec des gants si possible, et évitez les projections quand vous la mélangez aux autres ingrédients.

Pour les calculs, vous pouvez utiliser le calculateur Aroma-Zone :

<http://www.aroma-zone.com/info/calculateur-de-saponification>

Un grand merci à Jeanne qui nous a grandement aidé à l'animation de cet atelier !

2) Du côté des dentifrices :

Mais pourquoi donc fabriquer son propre dentifrice ? Ca regorge les rayons pourtant ! Mais oui mais oui, mais songeons à la composition des dentifrices du commerce. Un petit aperçu ici...

<http://www.generationscobayes.org/nos-actus/ce-que-nous-cache-colgate>

Si on se penche sur l'utilisation dogmatique d'animaux pour les tests sanitaires des dentifrices (dont l'utilité n'a pas été démontrée), ou sur l'immense gaspillage de plastique résultant des dentifrices c'est pas jojo non plus...

Or depuis la nuit des temps les hommes ont des recettes d'hygiène buccale !

Au IV^e siècle avant JC, on fabriquait du dentifrice à base de sel, de poivre, de feuilles de menthe et de racine d'iris. Sur tous les continents ont été utilisés divers ingrédients : poudres de plantes, alun, cendres, argile, craie, racines ...

Dentifrice blancheur douceur :

1 tasse d'huile de coco
½ tasse de charbon végétal
une pincée de sel
quelques gouttes d'huiles essentielles (HE) de votre choix*

Faire fondre l'huile de coco au bain-marie, rajouter les autres ingrédients, c'est prêt !

Recette traditionnelle du dentifrice moyenâgeux (mais qui marche:-) :

20g de carbonate de calcium (ou blanc de Meudon, vendu en droguerie)
2g de poudre de plantes

A mélanger, rajouter un peu d'eau si vous souhaitez un dentifrice sous forme de pâte.
Pour l'effet moussant, vous pouvez rajouter 1g de savon de Marseille râpé.

* Pour les gencives fragiles : HE lavande, menthe poivrée, clou de girofle, sauge
Ne pas mettre d'HE si le dentifrice sera utilisé par des enfants ou des femmes enceintes ...

& en prime un petit secret blancheur ++ : rajouter une cuillère à soupe de curcuma !

Attention, les dentifrices contenant de l'argile ou du bicarbonate sont abrasifs pour l'émail dentaire et ne doivent pas être utilisés en usage quotidien.

3) Et quelques recettes bonus !

* Soins de la peau

Lotion contre les boutons d'acné :

- décoction de fleurs de sureau (20g pour 1L d'eau, à faire bouillir pendant 10 minutes)
- décoction de fleurs de séné (10g pour 1L d'eau, à faire bouillir pendant 15 minutes)
- décoction de bardane (50g de racine pour 1L d'eau, à faire bouillir pendant 15 minutes)

Lotion rafraîchissante et calmante :

décoction de feuilles de laitue (5 feuilles pour 1/2L d'eau, à faire bouillir pendant 15 minutes)

Masques à la levure / Masques d'argile fine

Lait démaquillant : délayer 50g de poudre d'amande dans 100g d'eau de rose, passer à travers un tissu très fin et ajouter une cuillère à soupe de glycérine. Bien agiter avant usage. Se conserve 4jours, convient aux peaux normales et grasses.

Huiles démaquillantes :

- Mélange à la citronnelle : Mélanger 80g d'huile d'olive, 80g d'huile de ricin, 80g d'huile d'amande, parfumer avec 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle. Convient aux peaux fragiles et sensibles, TB conservation.

* Savon à la poudre d'amande

Délayer 300g de poudre d'amande dans un mortier avec très peu d'eau afin d'obtenir une pâte lisse de consistance épaisse. Ajouter 25g de poudre d'iris, ou 15g d'essence de fleurs de votre choix.

* Shampoing

Shampoing à la saponine : Plonger 50 à 60g de racine de saponaire dans 1L d'eau frémissante, laisser bouillir pendant quelques secondes puis faites infuser 10 minutes