

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	9
---------------------------	---

## LES BASES ACTIVES

<b>Les huiles végétales et les macérats</b> .....	21
<b>Les huiles végétales</b> .....	21
Les huiles de base .....	23
Les huiles riches .....	23
Guide d'achat .....	23
Nos huiles préférées .....	25
Propriétés et usages des huiles sélectionnées .....	26
<b>Les macérats huileux</b> .....	33
Les acheter ou les faire .....	33
Les macérats les plus utiles .....	34
<b>D'autres bases indispensables</b> .....	37
<b>Le gel d'aloès, richesse du désert</b> .....	37
Propriétés et usages .....	37
Guide d'achat .....	38
<b>Le yaourt, produit de beauté vivant</b> .....	39
Propriétés et usages .....	39
<b>L'œuf, berceau de vie</b> .....	41
Propriétés et usages .....	41
<b>Le vinaigre, plus doux qu'on ne le croit</b> .....	41
Propriétés et usages .....	41
Guide d'achat .....	42
<b>Les farines, pour une peau de satin</b> .....	42
Propriétés et usages .....	42
<b>Les argiles, précieux cadeaux de la terre</b> .....	43
Propriétés et usages .....	43
Des argiles de toutes les couleurs! .....	45
Guide d'achat .....	46

## LES ACTIFS NATURELS

<b>Merveilleuses huiles essentielles</b> .....	49
<b>Les huiles essentielles : portrait</b> .....	49
Une grande famille .....	51
Nos huiles essentielles préférées .....	52
Propriétés des huiles essentielles sélectionnées .....	52
<b>Bien utiliser les huiles essentielles</b> .....	67
Conservation .....	67
Précautions d'emploi et contre-indications .....	67
Guide d'achat .....	73
<b>D'autres actifs indispensables</b> .....	75
<b>Les hydrolats et les eaux florales</b> .....	75
Guide d'achat .....	75
Propriétés et usages des hydrolats sélectionnés .....	76
<b>Les plantes aromatiques et les fleurs</b> .....	79
Les plantes les plus utiles aux soins cosmétiques .....	80
<b>Les fruits et les légumes</b> .....	88
Les plus utiles aux soins cosmétiques .....	88
<b>Le miel et les autres cadeaux des abeilles</b> .....	93
Guide d'achat .....	93
<b>Les compléments alimentaires et les produits divers</b> .....	95

## PRÉPAREZ VOS COSMÉTIQUES

<b>Pour bien débiter en toute sécurité</b> .....	99
<b>Les précautions indispensables</b> .....	99
Les bonnes pratiques .....	99
Bien choisir les ingrédients .....	99
Le test de tolérance cutanée .....	100
Bien mesurer les ingrédients courants .....	100
Bien mesurer les huiles essentielles .....	103
Respecter une bonne hygiène .....	103
Bien conserver ses produits .....	104
Le kit du débutant .....	106
<b>Des produits et des soins pour le visage</b> .....	109
<b>Les soins démaquillants</b> .....	109
Les démaquillants express .....	109
Les laits démaquillants .....	110
<b>Les lotions</b> .....	111
Les hydrolats .....	111

Les lotions maison .....	111
<b>Les baumes et les crèmes</b> .....	112
Préparation du baume type .....	112
Les compacts .....	114
Les onctueuses .....	114
La plus fluide .....	115
Quelques variantes pour se perfectionner .....	116
Les baumes pour les lèvres .....	119
<b>Les huiles pour le visage</b> .....	120
Les huiles végétales pures .....	120
Les huiles de beauté aromatiques .....	120
Les huiles de soin .....	121
<b>Le « micro-hammam » facial</b> .....	122
<b>Les gommages</b> .....	124
Comment procéder .....	124
Les exfoliants naturels .....	124
Les produits gommants naturels .....	124
Suggestions de recettes (toutes peaux) .....	125
<b>Les masques</b> .....	127
<b>Des soins ciblés pour les ados</b> .....	131
Les alliés des peaux jeunes .....	131
<b>Une sélection d'ingrédients pour vos soins du visage</b> .....	137
Votre peau est normale .....	137
Votre peau est mixte .....	137
Votre peau est sèche .....	138
Vous avez une peau mature .....	138
Votre peau est grasse .....	139
Vous avez une peau à tendance acnéique .....	140
Vous avez la peau sensible, couperosée .....	141
<b>Les soins du corps au naturel</b> .....	143
<b>La toilette</b> .....	143
Les bases lavantes .....	143
Les gels douche .....	144
Les savons parfumés .....	145
<b>Le bain</b> .....	148
L'art du bain .....	148
Les sels de bains .....	151
<b>Les gommages corporels</b> .....	152
<b>Les huiles corporelles</b> .....	153
Les huiles parfumées pour le corps .....	153

Quelques huiles spécifiques .....	154
<b>Les laits corporels</b> .....	155
<b>Les déodorants</b> .....	155
<b>Les soins des mains et des ongles</b> .....	158
<b>Les soins des pieds</b> .....	159
<b>L'épilation</b> .....	160
La cire orientale .....	160
<b>Les soins minceur</b> .....	161
<b>Une sélection d'ingrédients pour les soins du corps</b> .....	162
Les soins d'hygiène et de beauté .....	162
Le bain .....	162
<b>Les soins capillaires</b> .....	165
<b>Les soins lavants et les shampoings</b> .....	165
Les soins lavants naturels .....	165
Les shampoings à base de solutions moussantes .....	167
Les shampoings à sec .....	168
<b>Les huiles capillaires aromatiques</b> .....	168
Une formule type pour commencer .....	168
Quelques variantes pour se perfectionner .....	168
Quelques conseils d'application .....	170
<b>Les masques capillaires</b> .....	171
Les soins express .....	171
Les grands classiques .....	171
Suggestions de recettes .....	172
<b>Eaux de rinçage et eaux capillaires</b> .....	174
Les eaux de rinçage .....	174
Recettes types .....	174
<b>Les soins capillaires divers</b> .....	177
Les produits de coiffage .....	177
<b>Une sélection d'ingrédients pour vos soins capillaires</b> .....	177
Vos cheveux sont normaux .....	177
Vos cheveux sont secs .....	178
Vos cheveux sont gras, vous avez des pellicules .....	178
Vos cheveux sont fins, ternes et sans volume .....	178
Vos cheveux sont cassants, fourchus .....	179
Vous avez tendance à perdre vos cheveux .....	179
<b>Conclusion</b> .....	181
<b>Index</b> .....	183
<b>Carnet d'adresses</b> .....	189