

SOMMAIRE

Avant-propos.....7

Première partie

Soins du visage
et du corps..... 9

Chapitre 1 - Les ingrédients et le matériel..... 11

Les huiles végétales.....12

Les macérats huileux.....21

Les argiles.....24

Autres bases indispensables.....26

Les huiles essentielles.....28

Les hydrolats et les eaux florales.....41

Les plantes de nos jardins (et d'ailleurs).....44

Les fruits (et quelques « crudités »).....50

Les produits de la ruche.....53

Quelques ingrédients complémentaires.....55

Conseils et recommandations.....57

Chapitre 2 - Les soins du visage..... 65

Sélection d'ingrédients pour vos soins sur mesure.... 66

Soins nettoyants et démaquillants.....72

Émulsions, baumes, crèmes (jour et nuit).....75

Huiles de beauté.....82

Huiles de soin.....84

Gommages et masques-gommages.....86

Masques à l'argile.....89

Autres masques.....96

Micro-hammam (bain de vapeur facial).....100

Soins ciblés pour les ados.....102

Chapitre 3 - Les soins du corps..... 107

Les soins d'hygiène et de beauté.....108

L'art du bain.....110

Gels douches.....119

Savons parfumés.....121

Gommages.....125

Huiles et laits corporels.....128

Soins des mains et des pieds.....136

Soins minceur.....144

Deuxième partie

Savons
et parfums.....149

Chapitre 1 - Les savons à froid..... 151

L'univers du savon.....152

La soude caustique.....158

Les huiles et beurres végétaux.....158

Les graisses animales.....163

Les huiles essentielles.....165

Les couleurs.....171

Les textures.....174

Les autres additifs.....175

Précautions d'emploi.....176

Le matériel.....177

Chapitre 2 - Les recettes..... 179

La fabrication étape par étape.....180

Table de saponification.....186

Formulez votre propre recette.....188

Problèmes et solutions.....189

Nos savons.....190

Chapitre 3 - Les parfums maison..... 225

Quelques notions de base de la parfumerie.....226

Les techniques de base.....230

Précautions d'emploi et conservation.....232

Une sélection d'arômes.....234

Les formules.....239

Sept formules « éco »240
Sept formules « premium »244
Sept formules « grand luxe »248

Troisième partie

Soins des
cheveux..... 253

Chapitre 1 - Gestes et soins 255
Les différents types de cheveux..... 256
Laver ses cheveux : oui, mais pas trop !..... 258
Des cheveux de toutes les couleurs..... 262
Le top des ingrédients..... 272
Avant de vous lancer 279

Chapitre 2 - Shampoings et soins capillaires 285
Shampoings 286
Soins..... 290
Masques 298
Antipoux..... 305

Chapitre 3 - Les colorations végétales 309
Les conseils de pro d'Alexandra..... 310
Nuancier des bases naturelles..... 312
Colorations végétales..... 313
Des formules en images..... 316
Tableau récapitulatif des formules de coloration 334
Pense-bête : plantes et couleurs..... 336

Annexes..... 339

Glossaire..... 340
Bibliographie..... 344
Bonnes adresses 345
Table des recettes..... 347
Index 349