

# Atelier « Mon bébé au naturel »

*Utilisez de préférence les huiles végétales d'abricot, d'olive, les macérâts huileux de calendula, d'arnica ou le beurre de karité.*

*Le beurre de karité apaise, protège et est très bien tolérée (idéal pour protéger la peau des grands froids)*

*Le macérât huileux de calendula apaise, nourrit et est anti-inflammatoire (rougeur, peau irritée, brûlure, piqûre, ...)*

*L'huile végétale d'abricot est hypoallergénique et est parfait pour soigner les croûtes de lait et pour débarbouiller bébé.*

*Le macérât huileux d'arnica est parfait contre les coups, les bleus, les foulures, les brûlures et les allergies au soleil*

*Faites attention à l'huile végétale d'amande douce qui est à éviter si l'enfant est allergique aux fruits à coques.*

*Pour ce qui est des flacons, privilégiez le verre ou des flacons PET sans bisphénol A*

## Le liniment tout doux :

### Ingrédients :

50 ml d'huile végétale d'abricot (hypoallergénique, nourrissante, hydratante, ...)

50 ml d'eau de chaux (rééquilibre le PH de la peau des petites fesses de bébé)

2 gr de cire d'abeille ou végétale (candelilla)

### Préparation :

- Désinfectez votre matériel
- Dans un bol, versez votre huile ainsi que la cire
- Mettez votre bol au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit fondue
- Retirez-le ensuite du bain-marie et versez-y l'eau de chaux tout en mélangeant activement
- Versez votre préparation dans un flacon préalablement désinfecté et placez-le au frigo pendant 24h afin que votre liniment épaisse davantage et se fige.

Votre préparation se conservera jusqu'à 1 mois

Si vous voulez le conserver plus longtemps, ajoutez 18 gouttes de cosgard (et vous pourrez le conserver 3 mois) et 16 gouttes de vitamine E.

## **Les Conservateurs**

Comme expliquer lors de l'atelier, pour connaître la quantité de conservateur à utiliser, il faut fonctionner comme suit :

- Cosgard (conservateur de synthèse reconnu dans le cahier des charges de la cosmétique bio, fongicide, antibactérien, permet de conserver la phase aqueuse jusqu'à 3 mois) : 0,6% du produit total.  
Il est très bien toléré (même par les peaux les plus sensibles) et est biodégradable.  
1 ml = 30 gouttes  
Par exemple, pour 100ml de produit total, il faudra 18 gouttes.
- Extrait de pépins de pamplemousse (pour conserver la phase aqueuse jusqu'à 1 mois, fongicide, antibactérien) : 0,6% du produit total  
1 ml = 40 gouttes  
Par exemple, pour 100ml de produit total, il faudra 24 gouttes  
ATTENTION : l'extrait de pépins de pamplemousse est incompatible avec le xanthane (gélifiant). Si vous utilisez du xanthane dans votre recette, privilégiez donc le cosgard.  
A noter que le xanthane peut être présent de manière cachée comme par exemple dans le gel d'aloe vera.
- Vitamine E (pour conserver la phase huileuse, évite le rancissement) : 0,5% du produit total  
1 ml = 32 gouttes  
Par exemple, pour 100ml de produit total, il faudra 16 gouttes

## **La crème lavante apaisante (corps et cheveux)**

### **Ingrédients pour 200 ml:**

50 ml de decyl glucoside (appelé aussi mousse de sucre = tensioactif détergent et moussant, biodégradable et très doux pour les peaux sensibles)

100 ml d'eau

50 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger (apaisant)

2 gr de xanthane (=polymère de sucre, sucre complexe obtenu par fermentation)

25 ml d'huile végétale (avocat, abricot ou tournesol)

40 gouttes de cosgard (conservateur)

Bande-test PH

## Préparation :

- Dans un bol désinfecté, versez le decyl glucosyde, l'eau et mélangez
- Ajoutez ensuite l'hydrolat d'oranger et mélangez à nouveau
- Versez le xanthane tout en mélangeant activement et laissez ensuite poser votre préparation 5-10 minutes afin de la laisser se gélifier davantage puis mélangez à nouveau
- Versez ensuite l'huile végétale et terminez par le cosgard.
- Testez ensuite le PH de votre préparation. Le PH idéal est de 6. Si le PH de votre préparation est trop alcalin (au-dessus de 7), ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
- Et pour terminer, versez la préparation dans un flacon désinfecté au préalable.

## Le baume câlin

### Ingrédients :

4 gr de cire d'abeille ou végétale (candelilla)

30 ml de macérât huileux de calendula (apaise, nourrit, protège)

### Préparation :

- Dans un bol désinfecté, versez l'huile et la cire
- Mettez votre mélange au bain-marie jusqu'à ce que la cire fonde complètement
- Versez ensuite votre préparation dans un pot et mettez au frigo 30 minutes  
Ce baume se conservera 1 an sans problème.

## Les débarbouillettes maison

### Ingrédients et matériel (pour 6 lingettes):

120 ml de gel d'aloé vera

120 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger (peau délicate), d'achillée (peau atopique) ou camomille (peau sèche ou rougeurs)

Boîte hermétique

Ciseaux cranteurs

Tissus en fibres de bambou (plus doux pour les peaux délicates des bébés)

## Préparation :

- Découpez dans le tissu des carrés ou rectangles de la dimension de votre boîte
- Dans un bol désinfecté, mélangez le gel d'aloé vera et l'hydrolat à parts égales.
- Versez le mélange dans la boîte hermétique préalablement lavée et désinfectée
- Disposez-y les morceaux de tissus et imprégnez-les de votre préparation

Cette préparation se conservera jusqu'à 1 semaine à température ambiante.

Si vous désirez conserver votre préparation plus longtemps, vous pouvez ajouter 50 gouttes de cosgard : votre préparation se conservera **3 mois**.

Les lingettes se lavent en machine à 60°C.

Fini les lingettes chimiques au phénoxyéthanol