

# Tuto : le baume nourrissant multi- usages

Un soin complet pour toute la famille !



Pourquoi fabriquer soi-même son baume ?

La peau agit à la façon d'un buvard. Ainsi elle absorbe la plupart des produits que l'on met dessus (c'est le principe des patchs médicamenteux).

Toute substance que l'on met sur la peau se retrouve dans le sang, d'où l'importance de choisir avec précautions ses cosmétiques.

La plupart des crèmes et baume du commerce contiennent comme principal ingrédient de l'huile de paraffine **qui est dérivée du pétrole**, et n'a donc rien à faire dans notre corps.

De ce constat est né l'idée de faire mes propres baumes. Ils contiennent 2 à 3 ingrédients maximum et sont totalement naturels : aucun ingrédient d'origine minérale n'entre dans leur composition. Ainsi vous savez ce que vous mettez vraiment sur votre peau et vous ne prenez aucun risque avec votre santé !

Dans ce procédé, l'huile est chauffée à basse température et conserve intactes toutes ses propriétés nutritionnelles pour la peau.



## Les différents usages du baume :

Dans ce nouveau tuto, je vais vous apprendre à fabriquer un baume nourrissant et multi-usages pour toute la famille.

C'est un soin entièrement naturel dont vous n'allez plus pouvoir vous passer.

Vous pourrez l'utiliser :

- en soin de jour
- en soin de nuit
- en démaquillant
- pour les lèvres gercées
- pour les mains sèches ou abîmées
- pour le corps pour nourrir la peau
- sur le corps en remplacement de l'huile de massage
- pour les pieds secs ou les coudes
- en baume pour la barbe ou les moustaches
- en masque capillaire avant shampoing
- pour les pointes sèches et abîmées
- en soin capillaire anti-frisottis
- en soin capillaire pour redéfinir les boucles

- pour l'érythème fessier de bébé
- sur les plaques d'eczéma ou de psoriasis

## Ingrédients et matériel nécessaire :

La recette de ce baume multi-usage est vraiment simple et à la portée de tout le monde. Pour plus de facilité, cette recette ne nécessite pas de balance, et se conserve seule à température ambiante !

### 1) Les ingrédients :



Les ingrédients sont facilement trouvables dans n'importe quel magasin bio. Vous aurez besoin :

- **d'une huile de table bio** (ici j'ai utilisé de l'huile d'olive bio vendue en bouteille de verre. Evitez les bouteilles plastique qui sont difficilement recyclables. Privilégiez plutôt les achats en vrac ou les bouteilles en verre).

N'importe quelle huile fera l'affaire, comme l'huile de jojoba ou l'huile d'argan. Vous pourrez également utiliser de l'huile de coco ou des beurres végétaux (beurre de karité ou beurre de cacao) mais dans ce cas il faudra diminuer la quantité de cire de moitié car ils sont naturellement solides à température ambiante.

- **de la cire d'abeille naturelle** : je l'ai acheté dans mon magasin bio. J'utilise celle de la marque « la droguerie écologique » car elle est de qualité cosmétique et sans aucun additifs. Vendue au prix de 10 € les 400 grammes dans un sachet kraft, son rapport qualité / prix est vraiment excellent !).

Si vous avez un apiculteur près de chez vous, vous pourrez vous procurer de la cire d'abeille chez lui. Pour les végan, vous pourrez remplacer la cire d'abeille par de la cire végétale (cire de son de riz ou cire de soja)

- **d'huiles essentielles bio ou d'une fragrance naturelle** : ce n'est pas obligatoire car le baume peut rester neutre. Ici j'ai utilisé de l'huile essentielle de lavande.

## 2) Le matériel :



Au niveau du matériel nécessaire, là encore c'est très simple. Il vous faudra :

- une casserole
- de l'eau du robinet
- un contenant propre pour stocker votre baume (petit pot en métal avec couvercle, ou bocal). N'hésitez pas à réutiliser un bocal de tapenade ou de pâté **que vous aurez bien lavé** et désinfecté à l'alcool à 70 °. Votre pot doit être bien sec avant d'y mettre le baume.
- un pot en verre pour la fabrication (type pot de yaourt en verre ou petit bocal adapté à la quantité de baume que vous allez fabriquer)
- une spatule ou une cuillère à soupe propre
- une plaque de cuisson

- une assiette plate
- un réfrigérateur

Les mini pot de confiture font de super pots pour les baumes à lèvres ! Vous pouvez en trouver chez les restaurateurs ou dans les hotels, n'hésitez pas à les contacter. Pour cette recette, nous avons utilisé un pot en métal avec couvercle à vis.

## Réalisation du baume :

### 1) Mesure des ingrédients :

Tout d'abord, vous allez devoir mesurer la quantité d'huile et de cire nécessaire pour confectionner votre baume.

Si vous fabriquez un baume neutre (sans parfum), il ne sera pas nécessaire de peser les ingrédients de votre baume.

Il vous suffira de faire fondre **1 volume de cire dans 3 volumes d'huile**... c'est aussi simple que ça !

Versez le tout dans un petit bocal.

Voilà, vos ingrédients sont prêts ... avouez que c'est facile non ?

## 2) Chauffe des ingrédients :



Posez votre casserole sur la plaque de cuisson, placez votre pot à l'intérieur, et ajoutez de l'eau à hauteur de la moitié du pot environ, afin de réaliser un bain-marie. Allumez la plaque à mi-puissance.

L'emploi du bain marie évite la chauffe directe de l'huile, et lui permet de préserver ses qualités nutritionnelles sur votre peau.

Faites doucement fondre le mélange cire / huile jusqu'à ce qu'il soit totalement homogène. **Attention, l'huile ne doit jamais bouillir.**

Vous pouvez mélanger régulièrement avec une petite spatule ou une cuillère à soupe propre.

Le temps de chauffe peut varier selon la quantité d'huile et de cire que vous utilisez, aussi je n'indiquerais pas de temps de chauffe. Il faudra juste arrêter une fois que toutes les pastilles de cire seront fondues.

Une fois que votre mélange est parfaitement fondu, éteignez le feu et laissez le baume dans la casserole.

Vous pourrez alors le parfumer à votre guise.

### 3) Parfumer son baume (facultatif)



Parfumer votre baume n'est pas obligatoire, vous pouvez très bien le laisser nature.

Si toutefois vous souhaitez le parfumer, il vous faudra utiliser des huiles essentielles ou une fragrance naturelle.

**Dans le cas d'un baume parfumé, il sera nécessaire de peser la cire et l'huile utilisée pour déterminer la quantité de fragrance ou d'huile essentielle.**

Le dosage conseillé de fragrance ou d'huile essentielle est de **2 à 3 % du poids de la cire et de l'huile selon l'intensité désirée**. Vous trouverez plus bas des recettes types et prêtes à l'emploi qui vous éviterons d'avoir à réaliser les calculs :)

**Ajouter simplement la quantité d'huiles essentielles ou de fragrance à votre baume encore chaud et mélangez bien. Ensuite, posez votre contenant dans une assiette plate, et versez le baume dedans, puis laissez refroidir.**

Je vous recommande plutôt l'usage d'une fragrance, qui à l'avantage d'être utilisable par les enfants et les femmes enceintes. Vous en trouverez facilement sur internet sur le site aromazone ou aromateasy .

Certaines sont utilisables pour les bébés dès 3 mois, et seront parfaites pour confectionner vos baumes de massages pour enfants (<https://www.aromateasy.net/fr/2061-bebes-de-3-mois>)

L'odeur d'une fragrance est beaucoup plus élaborée et travaillée que celui d'une huile essentielle car elles sont généralement créées par des « nez » dans les parfumerie.

Habitant dans le sud de la France à côté de Grasse, j'ai une préférence pour les fragrances de Grasse qui sont d'origine

Françaises et qui sont mondialement réputées pour leur qualité (<https://www.aromateasy.net/fr/2138-origine-france>)

Si vous réalisez une recette de baume à lèvres, je vous recommande plutôt les arômes, qui apporteront à la fois l'odeur et le goût à votre baume : <https://www.aromateasy.net/fr/1417-aromes-pour-baumes-a-levres>

#### 4) Réfrigération :

Une fois votre baume refroidi, vous pourrez le stocker quelques heures au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit bien dur, et vous obtiendrez votre baume multi-usage !



Vous pourrez ensuite le conserver pendant plusieurs mois à température ambiante sans aucun problème puisqu'il ne contient pas de phase aqueuse.

Si le baume vous semble trop dur, vous pourrez augmenter la quantité d'huile lors de vos prochaines préparations (4 volumes d'huile pour 1 volume de cire).

## Les utilisations :

- **en soin de jour** : pour éviter l'effet gras, appliquez le baume sur peau humide. L'huile du baume va se mêler à l'eau et vous apportera une texture idéale pour le jour.

- **en soin de nuit** : appliquez le baume sur peau sèche en petite quantité (l'équivalent d'un petit pois suffit car il est très concentré)

- **en démaquillant** : passez une lingette lavable sur le baume et démaquillez vous comme à votre habitude. Il dissout tous les maquillages même waterproof.

- **pour les lèvres gercées** : prélevez une petite quantité de baume dans le pot avec un doigt propre, et appliquez le baume sur vos lèvres

- **pour les mains sèches ou abîmées** : prélevez une petite quantité de baume dans le pot avec les doigts propres et appliquez sur les mains

- **pour le corps (nourrit la peau)** : prélevez une petite quantité de baume dans le pot avec les doigts propres et appliquez sur le corps. Pour éviter un effet gras, appliquez-le sur peau humide après la douche

- **sur le corps en remplacement de l'huile de massage** : prélevez une petite quantité de baume dans le pot avec les doigts propres, appliquez sur le corps et massez

- **pour les pieds secs ou les coudes** : appliquez le baume pur sur les talons ou les coudes puis massez

- **en baume nourrissant pour la barbe ou les moustaches** : appliquez une petite quantité de baume sur barbe humide après la douche et laissez sécher.

- **en masque capillaire avant shampoing** : mouillez les cheveux, essorez le surplus d'eau et appliquez le baume en petite quantité sur le cuir chevelu, les longueurs et les pointes. Il n'est pas nécessaire d'en mettre beaucoup sinon il sera difficile à rincer. Il sera idéal pour nourrir un cuir chevelu sec qui desquame ou dissoudre les croûtes de lait chez l'enfant.

- **pour les pointes sèches et abîmées** : après la douche sur cheveux humide, appliquez une petite quantité de baume sur les pointes, massez et séchez comme à votre habitude. Une petite quantité suffit.

- **en soin capillaire anti-frisottis** : après la douche sur cheveux humide, appliquez une petite quantité de baume sur les longueurs et les pointes, massez et séchez puis lissez vos cheveux comme à votre habitude. Une petite quantité suffit.

- **en soin capillaire pour redéfinir les boucles** : après la douche sur cheveux humide, appliquez une petite quantité de baume sur les longueurs et les pointes, froissez les cheveux dans la paume de la main et laissez sécher naturellement les cheveux. Une petite quantité suffit.

- **pour l'érythème fessier de bébé** : le baume s'applique sur peau propre à la façon d'un liniment. La cire d'abeille est

filmogène et protectrice tandis que l'huile d'olive est protectrice. Ce baume est donc l'allié idéal des peaux abîmées.

- **sur les plaques d'eczéma ou de psoriasis** : appliquez le baume pur sur les plaques d'eczéma ou de psoriasis plusieurs fois par jour.

## Recettes :

Voici quelques exemples de recettes déjà calculées afin de vous éviter les prises de tête.

### **Pour un pot de baume à lèvres de 25 grammes :**

- 6 grammes de cire (cire d'abeille ou cire végétale)
- 19 grammes d'huile de votre choix
- 0,5 à 0,75 grammes d'arômes pour baumes à lèvres

### **Pour un pot d'environ 50 grammes de baume :**

- 12 grammes de cire (cire d'abeille ou cire végétale)
- 38 grammes d'huile de votre choix
- 1 à 1,5 grammes d'huiles essentielles ou fragrance selon l'intensité désirée

### **Pour un pot d'environ 100 grammes de baume :**

- 25 grammes de cire (cire d'abeille ou cire végétale)
- 75 grammes d'huile de votre choix
- 2 à 3 grammes d'huiles essentielles ou fragrance selon l'intensité désirée

**Pour un pot d'environ 200 grammes de baume :**

- 50 grammes de cire (cire d'abeille ou cire végétale)
- 150 grammes d'huile de votre choix
- 4 à 6 grammes d'huiles essentielles ou fragrance selon l'intensité désirée.