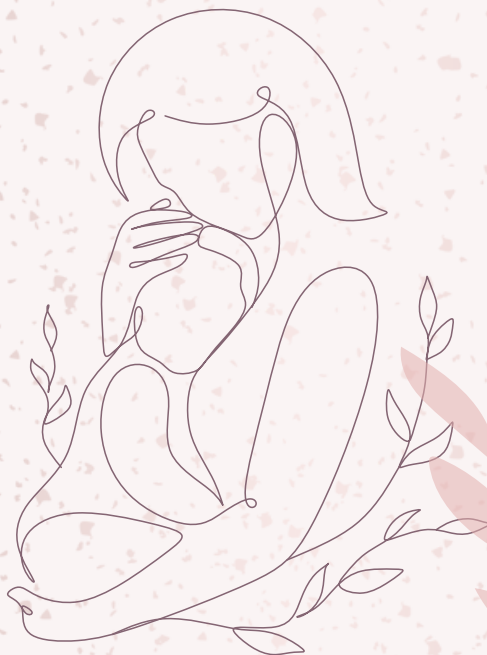




Recettes cosmétiques bébé & maman



Là-Haut Cosm'éthiques Naturels
Amandine Zermatten



Tu trouveras dans ce petit ebook 2 recettes de produits cosmétiques:

Un liniment: pour le lange de bébé

Une chantilly de karité & calendula:
pour le soin du corps de bébé & de
maman

Je tiens à préciser que ces deux recettes n'ont pas fait l'objet de tests en laboratoire et n'ont pas été évaluées par un toxicologue.

Comme tout produit cosmétique il est vivement conseillé de faire un test au préalable dans le creux du coude et attendre 24 heures pour voir si il y a une réaction.

Le liniment est un produit ancestral, très fréquemment utilisé et même conseillé par les sages-femmes. La chantilly proposée est l'une de mes recettes. Les huiles proposées dans ces recettes sont couramment utilisée dans les soins pour bébés.

Table des matières

Pages 4 & 5

Introduction sur le liniment

Page 6 & 7: l'utilisation du liniment

Page 8 à 11 : Recette du liniment

Pages 6 & 7

L'utilisation du liniment

Page 8 à 11 : Recette du liniment

Pages 8 à 11

Recette du liniment

Page 12

Chantilly de Karité

Pages 13 à 16

Recette de la chantilly karité

Le liniment oléo-calcaire

Le liniment est un mélange naturel composé d'une phase aqueuse (eau de chaux) et d'une phase huileuse (huile d'olive). Cette combinaison lui confère des propriétés adaptées à divers usages, notamment pour la peau fragile des bébés lors du change et/ou en lait pour le corps.

Lors du change, la peau de bébé est exposée à l'humidité des couches, ce qui peut favoriser les rougeurs et irritations. Le liniment permet de nettoyer l'épiderme en douceur tout en déposant un film protecteur.

Grâce à l'eau de chaux, son pH alcalin neutralise l'acidité de l'urine, qui favorise l'irritation de la peau. Il a donc un effet protecteur contre l'érythème fessier. De son côté, l'huile d'olive laisse un film gras sur la peau qui isole les fesses de bébé des selles et de l'urine.

Le liniment oléo-calcaire

Sans rinçage, il est très pratique pour le change des bébés.

Attention, toutefois le liniment comporte deux contre-indications, en cas d'érythèmes fessiers et en cas d'utilisation de couches lavables.

Erythème fessier: Le liniment ne doit pas être utilisé en cas de fesses rouges, d'irritations et d'érythèmes fessiers. En effet, l'eau de chaux qui entre dans sa composition active les rougeurs. Préférez un savon naturel ou de l'eau associé à une crème de change réparatrice.

Couches lavables: le liniment est un corps gras, il risque de graisser les fibres des couches lavables et à terme de les encrasser, rendant les fibres imperméable.

Le liniment oléo-calcaire

Utilisation du liniment:



La solution peut déphaser (se séparer) dans le temps, il suffit juste de bien mélanger avant chaque utilisation.



Appliquer une dose raisonnable de liniment sur un coton que l'on étale sur la partie à nettoyer. Pour profiter de ses bienfaits, le liniment ne se rince pas. Le rincer reviendrait à se priver de ses vertus protectrices pour la peau



S'il n'y a que de l'urine dans la couche, l'utilisation du liniment seul est suffisante et parfaite pour changer bébé.



Même si la texture huileuse du liniment permet de décoller les selles, je vous conseille en premier lieu d'utiliser de l'eau ou un savon naturel. Ils permettront en effet d'éliminer les bactéries de la surface de la peau. Le liniment appliqué ensuite pour assurer l'effet protecteur et restaurer la barrière cutanée.

Le liniment oléo-calcaire

Quels sont les ingrédients à utiliser pour fabriquer son liniment ?

- De l'eau de chaux: NB: L'eau de chaux c'est de l'eau avec de la chaux aérienne dissoute (de l'hydroxyde de calcium). L'eau de chaux est issue de la roche calcaire que nous avons en abondance sur Terre. Donc l'eau de chaux est totalement naturelle. Elle se manipule avec précaution car son pH très élevé (très basique/alcalin) provoque des irritations (d'où l'utilisation de gants et de lunettes)
- De l'huile végétale, vierge, bio et de première pression à froid. La recette ancestrale se fait avec de l'huile d'olive qui regorge de propriétés bénéfiques pour toutes les peaux. Moi j'aime également utiliser du macérât de calendula qui est l'huile douceur par excellence pour les bébés.
- De la cire d'abeille: jaune de préférence car elle est non traitée. La cire d'abeille est protectrice et laisse un film gras sur la peau.
- De la vitamine E cosmétique pour la conservation

Le liniment oléo-calcaire

Recette, ingrédients et ustensiles:

Ingrédients:

- Huile d'olive extra-vierge & bio (recette ancestrale ou du calendula bio si on préfère)
- De l'eau de chaux
- De la cire d'abeille jaune
- De la vitamine E cosmétique

Ustensiles:

- De l'alcool éthanol cosmétique 96% (pour désinfecter les ustensiles et contenants)
- Des gants
- Des lunettes de protection
- Une balance
- Pot (becher) en inox si possible
- Un mixeur ou un fouet (je préfère le mixeur)
- Un flacon pour y mettre le liniment

Le liniment oléo-calcaire

Recette:

A savoir que les recettes cosmétiques sont en % mais on calcule toujours en poids.

Exemple, 50% = 50 grammes (que ce soit de l'huile, un beurre végétal, de l'eau ou tout autre composant).

Conservation: 6 mois environ

Temps de préparation: 10 petites minutes

Donc pour 100%, soit 100 grammes de liniment il te faudra:

PHASE A:

- 49 % d'huile
- 2 % de cire d'abeille jaune

PHASE B:

- 49 % d'eau de chaux

PHASE C:

- 0,5% de vitamine E pour la conservation

Le liniment oléo-calcaire

1. Faire fondre les ingrédients de la phase A (l'huile et la cire d'abeille). Ne pas dépasser les 70° afin de ne pas * tuer * les propriétés des huiles.
2. Lorsque la phase A est liquide, retirer du feu.
3. Ajouter la phase B (l'eau de chaux) en remuant/mixant (attention aux éclaboussures de l'eau de chaux qui peuvent être irritantes) .
4. Remuer/mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
5. Ajouter la vitamine E et mélanger
6. Laisser refroidir à température ambiante avant de mettre dans le flacon final (l'humidité apporte des bactéries)

Le liniment oléo-calcaire

A noter que la couleur du liniment peut varier selon l'huile végétale utilisée.

Le liniment se conserve à température ambiante.

Voilà, il ne te reste plus qu'à utiliser ta préparation maison pour ton bébé !



Chantilly de karité

La chantilly de karité est utilisée pour le soin du corps de bébé et de maman.

Une recette sans eau, douce, nourrissante et protectrice que l'on apprécie lors de peau sèche et en saison hivernale pour protéger la peau du froid.

Sa texture crémeuse est semblable à celle d'une crème chantilly alimentaires. facile d'application et fondante.



Chantilly de karité

Recette, ingrédients et ustensiles:

Ingrédients:

- Beurre de karité bio
- Du macérât de calendula bio
- De la vitamine E cosmétique
-

Ustensiles:

- De l'alcool éthanol cosmétique 96% (pour désinfecter les ustensiles et contenants)
- Des gants
- Une balance
- Pot / saladier en inox si possible
- Un mixeur ou un fouet (la texture peut être légèrement différente entre le mixeur et le fouet)
- Un pot pour y mettre la chantilly une fois finie

Chantilly de karité

Recette:

A savoir que les recettes cosmétiques sont en % mais on calcule toujours en poids. Exemple, 50% = 50 grammes (que ce soit de l'huile, un beurre végétal, de l'eau ou tout autre composant).

Conservation: 12 mois environ

Temps de préparation: 15 petites minutes

Donc pour 100%, soit 100 grammes de liniment il te faudra:

PHASE A:

- 90 % de beurre de karité bio
- 10 % de macérât de calendula
- 0,5% de vitamine E pour la conservation

Tu peux aussi faire un 80% karité et 20% calendula

Chantilly de karité

Préparation au mixeur:



- Peser tous les ingrédients et les incorporer dans un bol
- Mixer les ingrédients ensemble et les faire monter en chantilly
- Les mettre dans un pot et refermer le pot

Préparation au fouet:



- Peser le karité et le faire ramollir dans un bol
- Peser le calendula et la vitamine E et les incorporer au beurre de karité
- Fouetter les ingrédients ensemble et les faire monter en chantilly
- Les mettre dans un pot et refermer le pot

Chantilly de karité

Que ce soit préparé au mixeur ou au fouet, la recette reste facile d'application et d'utilisation. C'est juste la texture qui change un petit peu.

NB: le beurre de karité commence à se liquéfier à partir d'environ 25° alors attention en été.

Voilà, il ne te reste plus qu'à prendre soin de toi et ton ton bébé avec cette jolie recette pleine de douceur !



Tous droits réservés !

Ce guide, les textes, tout le contenu sont la propriété exclusive de Amandine Zermatten

Le contenu ne peut en aucun cas être copié, recopié, photocopié, transmis ou utilisé sans l'accord de la créatrice.

Ce guide est un ouvrage de référence avec deux recette*. En cas de quelconque doute, veuillez vous référer à un professionnel de la santé.

*Je tiens à préciser que ces deux recettes n'ont pas fait l'objet de tests en laboratoire et n'ont pas été évaluées par un toxicologue.

Comme tout produit cosmétique il est vivement conseillé de faire un test au préalable dans le creux du coude et attendre 24 heures pour voir si il y a une réaction.

Amandine Zermatten
Là-Haut Cosm'éthiques Naturels

www.lahautcosmethiquesnaturels@hotmail.ch
lahautosmethiquesnaturels@hotmail.com

© Copyright - 2025

Là-Haut Cosm'éthiques Naturels - Amandine Zermatten