

HUILES ESSENTIELLES

PEAU MATURE

CRÉATION

SÉRUMS

HUILEUX

SUR-MESURE



HUILES ESSENTIELLES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Employe les huiles essentielles avec modération et précaution. Elles sont très puissantes
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses, sur les yeux ou le contour des yeux. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis consultez un médecin.
- Garde toujours les huiles essentielles hors de portée des enfants.
- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes pour les peaux sensibles. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Je te recommande de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 24 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si tu observes une réaction (rougeur, irritation, picotement, ...), n'utilise pas le mélange.
- Certaines huiles sont photosensibilisantes (angélique, orange, bergamote, citron ...). Après application de ces huiles, ne pas s'exposer au soleil.
- D'une manière générale, les huiles essentielles sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques ou ayant des problèmes de santé graves. Sauf avis médical, n'utilise pas non plus les huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 7 ans.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires, évite d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associe pas huiles essentielles et traitements médicamenteux.
- Consulte un médecin aromathérapeute pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.
- En cas d'indigestion accidentelle, avale plusieurs cuillerées d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contacte un centre anti-poison et consulte un médecin.
- En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésite pas à demander conseil à ton médecin.
- Ne jamais mettre d'huile essentielle pure dans l'eau du bain par risque de brûlure. Il est nécessaire d'émulsionner les huiles essentielles avec des tensio-actifs.
- Les huiles essentielles doivent être utilisées avec grande prudence chez les enfants, pour les sujets allergiques, les épileptiques. Les allergiques respiratoires doivent être prudents avec la diffusion atmosphérique.
- Ne pas introduire d'huile essentielle dans le conduit auditif.
- Tenir les flacons hors de la portée des enfants, à l'abri de la lumière et de l'air. Ne pas coucher les flacons.



HUILES ESSENTIELLES

LES RÈGLES BONNES PRATIQUES DE FABRICATION ET D'UTILISATION

1 - Hygiène

Tout produit cosmétique contenant de l'eau, des hydrolats ou bien encore des actifs aqueux est sensible à une contamination par des bactéries et/ou des champignons. Il est donc impératif de respecter des règles d'hygiène strictes :

- Lave toi soigneusement les mains avant de commencer et minimisez le contact produit/air ou produit/mains en préférant utiliser des flacons pompe plutôt que des pots. Dans le cas où tu utilises des pots, prélève le produit à l'aide d'une petite spatule.
- Désinfecte soigneusement le matériel de préparation ainsi que les contenants soit 10 minutes à l'eau bouillante puis en séchant avec un linge propre ou bien avec de l'alcool de pharmacie et en laissant sécher à l'air libre. En fin de préparation, n'oublie pas de bien nettoyer tes ustensiles.
- Identifie ton cosmétique avec une étiquette sur laquelle vous noterez :
 - Nom du produit
 - Date de réalisation
 - Date limite d'utilisation
- Conserve ta préparation au frais (frigoridaire) et respecte bien la durée de conservation de un mois. Si vous observez le moindre changement d'odeur, de couleur, d'aspect, n'utilise pas le produit.

2 - Allergies

N'utilise pas ce produit si tu es allergique à un des ingrédients. Certains ingrédients peuvent être allergisants. Fais toujours un test 48h avant dans le pli du coude pour vérifier que l'ingrédient ne provoque pas de réaction.

3 - Protection individuelle

Lors de la fabrication des cosmétiques, il est conseillé de travailler avec les protections suivantes :

- gants
- lunettes de protection
- masque
- charlotte de protection/bandeau



LE CONTENU DU GUIDE

1	LA SÉLECTION ET LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES
2	LE DOSAGE DES HUILES ESSENTIELLES
ANNEXE	LA LISTE DES HUILES ESSENTIELLES CORTISON-LIKE
ANNEXE	LA LISTE DES HUILES ESSENTIELLES HORMON-LIKE
ANNEXE	LA LISTE DES HUILES ESSENTIELLES OSTROGEN-LIKE
ANNEXE	LA LISTE DES HUILES ESSENTIELLES PHOTOSENSIBILISANTES



Les huiles essentielles sont de précieuses alliées dans les soins de la peau mature. Leurs propriétés **régénérantes, tonifiantes et nourrissantes** contribuent à **atténuer les signes de l'âge, à améliorer la fermeté de la peau et à favoriser une apparence plus jeune et lumineuse**. Voici en détail les propriétés de chacune d'entre elles pour une utilisation dans les soins de la peau mature.



Huile Essentielle d'Achillée Millefeuille

- Propriétés : l'huile essentielle d'Achillée millefeuille est précieuse pour les peaux matures en raison de ses propriétés astringentes et régénérantes. Elle peut aider à réduire l'apparence des pores dilatés, à tonifier la peau et à atténuer les signes du vieillissement, contribuant ainsi à une peau plus lisse et raffermie.

Huile Essentielle de Bois de Hô

- Propriétés : l'huile essentielle de bois de hô est bénéfique pour les peaux matures grâce à ses propriétés régénérantes et apaisantes. Elle peut aider à réduire l'apparence des rides, à améliorer l'élasticité de la peau et à favoriser un teint plus lumineux, tout en offrant une sensation apaisante à la peau vieillissante.

Huile Essentielle de Carotte

- Propriétés : l'huile essentielle de carotte est un atout pour les peaux matures en raison de sa richesse en vitamine A et en antioxydants. Elle favorise la régénération cellulaire, atténue les signes de vieillissement cutané, comme les rides et les taches, tout en apportant un teint plus lumineux et une peau plus ferme. ⚠️ cette huile est photosensibilisante si elle n'est pas diluée

Huile Essentielle de Ciste Ladanifère :

- Propriétés : l'huile essentielle de ciste ladanifère est précieuse pour les peaux matures en raison de ses propriétés astringentes et régénérantes. Elle peut aider à réduire l'apparence des rides, à tonifier la peau et à favoriser une peau plus ferme, tout en contribuant à atténuer les signes du vieillissement cutané.

Huile Essentielle de Citron

- Propriétés : l'huile essentielle de Citron est bénéfique pour les peaux matures en raison de ses propriétés tonifiantes et éclaircissantes. Elle peut aider à stimuler la circulation sanguine, à uniformiser le teint, tout en offrant un effet rafraîchissant à la peau, contribuant ainsi à une apparence plus vivifiée et lumineuse. ⚠️ photosensibilisante et irritante

Huile Essentielle de Géranium Rosat

- Propriétés : l'huile essentielle de géranium rosat est précieuse pour les peaux matures grâce à ses propriétés régénérantes et tonifiantes. Elle peut aider à atténuer l'apparence des rides, à améliorer la fermeté de la peau, tout en offrant un parfum agréable, pour une peau rajeunie et revitalisée.

Huile Essentielle de Giroflier

- Propriétés : l'huile essentielle de Giroflier offre une puissante action anti-âge aux peaux matures. Ses propriétés antioxydantes, régénérantes et tonifiantes favorisent l'élasticité cutanée, atténuant les ridules. Avec son parfum épicé envoûtant, cette huile précieuse sublime la beauté naturelle, révélant une peau radieuse et revitalisée.

Huile Essentielle d'Hélichryse Italienne

- Propriétés : l'huile essentielle d'hélichryse italienne est un trésor pour les peaux matures en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et régénérantes. Elle peut aider à atténuer les rides, à réduire les irritations cutanées, tout en favorisant une peau plus lisse, apaisée et revitalisée.

Huile Essentielle de Myrte vert

- Propriétés : l'huile essentielle de Myrte vert revitalise les peaux matures. Riche en antioxydants, elle raffermi, tonifie et régénère, réduisant les signes de l'âge. Son action adoucissante et nourrissante laisse la peau éclatante et revitalisée. Pour les peaux dévitalisées, irritées et ridées, l'huile essentielle de Myrte vert est un allié précieux pour une beauté naturelle et durable. ⚠️ cortison-like

Huile Essentielle de Patchouli

- Propriétés : l'huile essentielle de patchouli peut être bénéfique pour les peaux matures en raison de ses propriétés régénérantes et tonifiantes. Elle peut contribuer à atténuer l'apparence des rides, à améliorer la fermeté de la peau et à offrir un parfum terreux apaisant, pour une peau revitalisée et rajeunie.

Huile Essentielle de Petitgrain Bigarrade

- Propriétés : l'huile essentielle de Petitgrain Bigarrade régénère et revitalise délicatement les peaux matures. Sa richesse en antioxydants et ses propriétés équilibrantes réduisent les signes de l'âge tout en préservant l'hydratation. Son arôme floral apaisant complète cette essence naturelle, offrant une expérience sensorielle exquise pour une peau éclatante. ⚠️ photosensibilisante

Huile Essentielle de Santal

- Propriétés : l'huile essentielle de Santal est un élixir apaisant pour les peaux matures. Réputée pour ses propriétés hydratantes et régénérantes, elle atténue les signes de l'âge, laissant la peau nourrie et revitalisée. L'arôme boisé exquis ajoute une touche sensorielle, offrant une expérience indulgente pour une beauté naturelle épanouie. ⚠️ hormon-like

Huile Essentielle d'Ylang Ylang

- Propriétés : l'huile essentielle d'Ylang-Ylang est un élixir précieux pour les peaux matures. Grâce à un effet régulateur de la peau et ses propriétés régénérantes et équilibrantes, elle favorise l'élasticité cutanée tout en apportant une hydratation profonde. Son parfum floral exotique ajoute une note délicate, offrant une expérience sensorielle luxueuse pour une peau éclatante.



Bien que regorgeant de propriétés exceptionnelles pour la peau, les huiles essentielles sont des actifs puissants qu'il vous faut manipuler avec la plus grande précaution ! Elle peuvent se révéler toxiques, photosensibilisantes et/ou dermocaustiques. Des effets secondaires qu'il est tout à fait possible d'éviter, en respectant quelques principes de base... Suis le guide pour bien doser les huiles essentielles dans tes serums huileux pour les utiliser sans danger !

2.1 LE VISAGE

Dès lors que tu souhaites **créer tes propres cosmétiques pour le visage**, sache que la quantité totale d'huiles essentielles doit être comprise entre 1 et 3% et dépend de l'utilisation du produit.

• POUR LES SOINS QUOTIDIENS SANS PROBLÉMATIQUE

Ma peau n'a aucun problème particulier et je veux simplement en prendre soin, l'hydrater et la nourrir afin de la maintenir en bonne santé. Inutile donc de mettre plus d'**1% d'huile essentielle** dans mes sérums huileux.

Pour 30ml de produit fini
je ne pas dépasse pas 0,3 ml d'huiles essentielles
soit 7-8 gouttes

• POUR LES SOINS PONCTUELS

J'ai régulièrement de petits problèmes de peau, comme des taches de vieillesse, des imperfections et/ou boutons isolés, et je souhaite les atténuer ou les traiter dès leur apparition. Il convient donc d'augmenter les doses d'**huile essentielle à 2%** afin qu'elles puissent agir dans le derme (sous l'épiderme).

Pour 30 ml de produit fini
je ne pas dépasse pas 0,6 ml d'huiles essentielles
soit 15 gouttes

- **POUR LES SOINS AVEC LES PROBLÈMES DE PEAU**

Pour le visage, je rencontre des problèmes de peau : acné, eczéma, psoriasis, couperose, etc. je peux diluer jusqu'à **3% d'huiles essentielles** dans mes sérums huileux afin d'obtenir un soin plus efficace dans l'immédiat et sur la durée.

Pour 30ml de produit fini
je ne passe pas 0,9 ml d'huiles essentielles
soit 22-23 gouttes

Si tu rencontres **un problème de peau chronique**
fais une pause d'1 semaine
toutes les 3 semaines

2.2 LE CORPS

Pour le corps, si tu souhaites créer tes propres sérums huileux, **le dosage des huiles essentielles** doit être compris entre **1,2 ml à 2,4 ml** et dépend de l'utilisation du produit.

- **POUR LES SOINS QUOTIDIENS SANS PROBLÉMATIQUE**

Ma peau n'a aucun problème particulier et je veux simplement en prendre soin, l'hydrater et la nourrir afin de la maintenir en bonne santé. Inutile donc de mettre plus d'**4% d'huile essentielle** dans mes sérums huileux.

Pour 30 ml de produit fini
je ne dépasse pas 1,2 ml d'huiles essentielles
soit 30 gouttes

- **POUR LES SOINS PONCTUELS**

J'ai régulièrement de petits problèmes de peau, comme des taches de vieillesse, des imperfections et/ou boutons isolés, et je souhaite les atténuer ou les traiter dès leur apparition. Il convient donc d'augmenter les doses d'**huile essentielle à 6%** afin qu'elles puissent agir dans le derme (sous l'épiderme).

Pour 30 ml de produit fini
je ne dépasse pas 0,6 ml d'huiles essentielles
soit 45 gouttes

- **POUR LES SOINS AVEC LES PROBLÈMES DE PEAU**

Si je rencontre des problèmes de peau : acné, eczéma, psoriasis, rougeurs, etc. je peux diluer jusqu'à **8% d'huiles essentielles** dans mes sérums huileux afin d'obtenir un soin plus efficace dans l'immédiat et sur la durée.

Pour 30 ml de produit fini
je ne dépasse pas 2,4 ml d'huiles essentielles
soit 60 gouttes

Si tu rencontres **un problème de peau chronique**
fais une pause d'1 semaine
toutes les 3 semaines

TABLEAU RÉCAPITULATIF DU DOSAGE DES HUILES ESSENTIELLES

	SOINS SANS PROBLÈMES	SOINS PONCTUELS	SOINS AVEC PROBLÈMES
VISAGE	30 ml 7 à 8 gtes	30 ml 15 gtes	30 ml 22 à 23 gtes
CORPS	30 ml 30 gtes	30 ml jusqu'à 45 gtes	30 ml jusqu'à 60 gtes

Les huiles essentielles sont composées de molécules agissant à différents niveaux de notre organisme. En fonction de la structure de ces molécules, une activité spécifique de celle-ci permettra d'agir au niveau d'un système, d'un organe, d'un tissu particulier. **Le système hormonal ou système endocrinien** peut lui aussi être régulé par des molécules aromatiques présentes dans certaines huiles essentielles.

Dans certains cas cela pourra être très bénéfique pour l'organisme et présenter des intérêts particuliers ciblés (système hormonal féminin, problème diabétique, etc..).

Cependant, dans des cas de pathologies dépendantes des hormones (hormono-dépendantes), certaines recommandations sont à considérer avant l'utilisation des huiles essentielles dans les soins de peau naturels.

Certaines huiles essentielles sont composées de **molécules pouvant mimer l'action de la cortisone dans l'organisme**. Elles sont donc **à proscrire en cas de pathologies dépendantes de la cortisone**. Veuillez demander un avis à votre médecin si vous avez des problèmes de santé afin de pouvoir utiliser les huiles essentielles dans vos soins peau naturels.

Voici une liste d'huiles essentielles cortison-like :

- Aneth
- Angélique
- Bergamote
- Bergamote sans bergaptène
- Cajeput
- Camomille sauvage
- Carvi
- Ciste
- Coriandre Graine
- Criste Marine
- Encens
- Epinette Noire
- Eucalyptus Smithii
- Galbanum
- Lédon du Groenland
- Lentisque Pistachier
- Livèche
- Menthe Verte
- Myrte vert
- Origan Compact
- Origan d'Espagne
- Origan Vert
- Pin Douglas
- Pin Sylvestre
- Poivre Noir
- Pruche
- Romarin à Cinéole
- Romarin à Verbénone
- Sapin Baumier
- Sapin de Sibérie
- Sarriette des montagnes
- Saro
- Sauge à Feuilles de Lavande
- Tanaïs Annuelle
- Térébenthine
- Thym à feuilles de Sarriette
- Thym à Thymol
- Verge d'Or



Les huiles essentielles sont composées de molécules agissant à différents niveaux de notre organisme. En fonction de la structure de ces molécules, une activité spécifique de celle-ci permettra d'agir au niveau d'un système, d'un organe, d'un tissu particulier. **Le système hormonal ou système endocrinien** peut lui aussi être régulé par des molécules aromatiques présentes dans certaines huiles essentielles.

Dans certains cas cela pourra être très bénéfique pour l'organisme et présenter des intérêts particuliers ciblés (système hormonal féminin, problème diabétique, etc...).

Cependant, dans des cas de pathologies dépendantes des hormones (hormono-dépendantes), **certaines recommandations sont à considérer avant l'utilisation des huiles essentielles dans les soins de peau naturels.**

Certaines huiles essentielles sont composées de molécules pouvant mimer l'action de différentes hormones de l'organisme. Elles **sont donc à proscrire en cas de pathologies hormono-dépendantes.** Veuillez demander un avis à votre médecin si vous avez des problèmes de santé afin de pouvoir utiliser les huiles essentielles dans vos soins peau naturels.

Voici une liste d'huiles essentielles hormon-like :



- Ciste
- Cyprès de Provence
- Genévrier
- Myrte Rouge
- Santal
- Thym à thujanol
- Verveine Odorante



Les huiles essentielles sont composées de molécules agissant à différents niveaux de notre organisme. En fonction de la structure de ces molécules, une activité spécifique de celle-ci permettra d'agir au niveau d'un système, d'un organe, d'un tissu particulier. **Le système hormonal ou système endocrinien** peut lui aussi être régulé par des molécules aromatiques présentes dans certaines huiles essentielles.

Dans certains cas cela pourra être très bénéfique pour l'organisme et présenter des intérêts particuliers ciblés (système hormonal féminin, problème diabétique, etc...). Cependant, dans des cas de pathologies dépendantes des hormones (hormono-dépendantes), certaines recommandations sont à considérer avant l'utilisation des huiles essentielles dans les soins de peau naturels.

Certaines huiles essentielles sont composées de **molécules pouvant mimer l'action de l'oestrogène dans l'organisme**. Elles sont donc **à proscrire en cas de pathologies dépendantes de l'oestrogène**. Un avis médical en cas de problème de santé est une nécessité avant l'utilisation des huiles essentielles.

Voici une liste d'huiles essentielles ostrogen-like :



- Camomille Sauvage
- Camomille Matricaire
- Cèdre de l'atlas
- Criste Marine
- Fenouil Doux
- Hélichryse de Madagascar
- Menthe Poivrée
- Menthe Verte
- Muscade
- Nard de l'Himalaya
- Niaouli
- Patchouli
- Sauge Sclarée

Les huiles essentielles sont appréciées pour leurs bienfaits en aromathérapie et dans les soins de la peau. Cependant, certaines ont des particularités et méritent toute notre attention pour pouvoir être utilisées dans des routines de soins de peau. Certaines huiles essentielles sont dites **photosensibilisantes** car **elles modifient la sensibilité de la peau aux rayons ultraviolets (UV) du soleil**. Lors de l'exposition au soleil, ces huiles appliquées sur la peau augmentent le risque de coups de soleil, de réactions cutanées indésirables et de dommages à long terme. Il est important d'éviter l'exposition directe au soleil ou aux rayons UV artificiels pendant au moins 12 à 24 heures après avoir appliqué ces huiles essentielles sur la peau.

Il est important d'**éviter l'exposition directe au soleil ou aux rayons UV artificiels pendant au moins 12 à 24 heures après avoir appliqué ces huiles essentielles sur la peau.**

Voici une liste d'huiles essentielles photosensibilisantes :

- Huile essentielle d'angélique
- Huile essentielle de bergamote
- Huile essentielle de citron
- Huile essentielle de citron vert
- Huile essentielle de céleri (en cas d'exposition directe et non diluée)
- Huile essentielle de carotte (en cas d'exposition directe et non diluée)
- Huile essentielle de mandarine
- Huile essentielle d'orange douce
- Huile essentielle de pamplemousse
- Huile essentielle de petitgrain