

MFREO Chevanceaux « Services »

Le Pavé

96 Avenue de Paris

17210 CHEVANCEAUX

Tél : 05.46.04.60.53

<https://www.chevanceauxservices-mfr.fr/>



Les Elèves de la Classe de Seconde BAC PRO
SERVICES AUX PERSONNES ET AUX TERRITOIRES
Promos 2020-2021 et 2021-2022

SOMMAIRE :

- Pourquoi faire ses propres produits ?..... 3
- Nos Partenaires 4
- Je passe à l'action 5
- Produit pour le sol 7
- Lessive 8
- Pastilles Effervescentes pour toilettes 9
- Nettoyant Polyvalent spray 10
- Baume à lèvres 11
- Déodorant 12
- Adoucissant 13
- Un mot pour en parler..... 14

Pourquoi faire ses propres cosmétiques et ses produits ménagers ?

Fabriquer ses produits pour les corps et la maison permet d'abord d'éviter les ingrédients cancérigènes, mutagènes, perturbateurs endocriniens (qui dérèglent les hormones) ou polluants, souvent présents dans les recettes industrielles.

Cela permet aussi de diminuer sa production de déchets liés aux emballages des produits, devenir éco -citoyen.

Nous avons découvert à la MFR Services de Chevanceaux durant notre année scolaire la manière de créer des produits naturels car nous sommes conscients des enjeux de la protection de la planète.

Ce livre de recettes a été créé par l'ensemble des élèves de 2nd BAC PRO Services aux Personnes pour mettre en pratique à la maison notre savoir – faire !

Nous remercions nos différents partenaires qui se sont pleinement investis dans notre projet.

La classe de 2nd
BAC PRO SAPAT

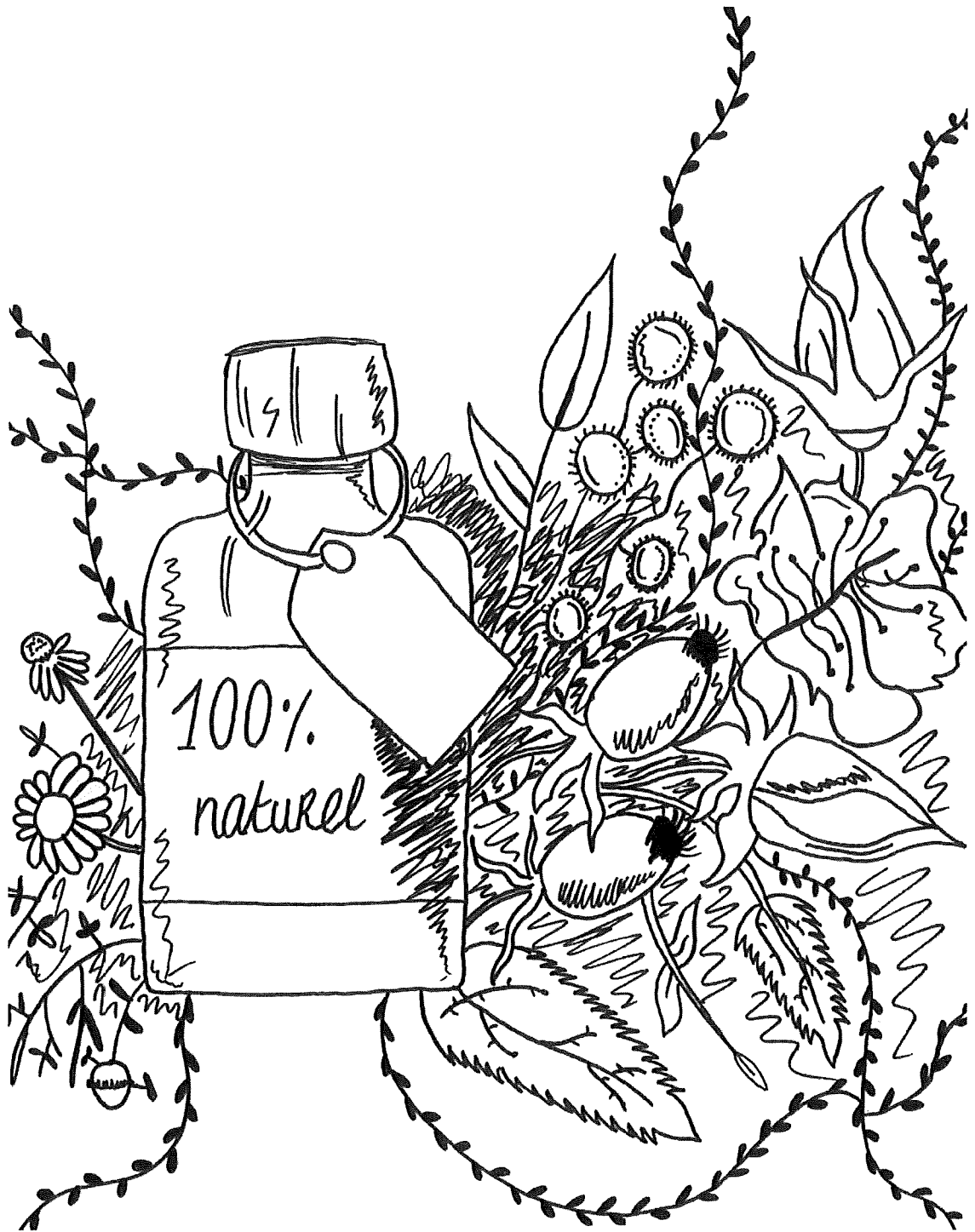
Je passe à l'Action !

Les 8 Commandements à respecter

- 1- Plan de travail et accessoires propres, tu auras !
- 2- Des gestes d'hygiène, tu appliqueras !
- 3- Des matières premières bien stockées et non périmées, tu utiliseras !
- 4- Les huiles essentielles, tu doseras !
- 5- Un stockage adapté de tes créations, tu feras !
- 6- Une étiquette lisible, tu écriras ! (Titre de la recette, ingrédients, date)
- 7- Test cutané, tu réaliseras !
- 8- Vigilant, tu resteras !

Le kit de Base pour bien démarrer

- ~ Des flacons vides bien nettoyés
- ~ Un entonnoir
- ~ Une éponge grattante
- ~ Lot de lavettes microfibres
- ~ Du bicarbonate de soude
- ~ Des cristaux de soude
- ~ Du vinaigre blanc
- ~ Du savon de Marseille : attention au « faux » savon ! Regardez bien la composition.
- ~ Du savon noir : attention à ceux contenant des parfums.
- ~ Huiles essentielles : ce sont des produits très concentrés et parfois dangereux s'ils sont mal utilisés.



Recette du produit pour le sol

INGREDIENTS :

Mesurez Chaque ingrédient et versez le dans le bidon

- ✓ 40 g de bicarbonate de soude
- ✓ 20 ml de vinaigre blanc
- ✓ 250 ml de savon noir
- ✓ 700 ml d'eau

RECETTE :

Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle (lavande)

Fermez le bidon et mélangez

Pour l'utilisation, 1 bouchon de produit pour 1 seau d'eau

Recettes de lessive

INGREDIENTS :

- ✓ 1 litre d'eau
- ✓ 2.5 cuillères à soupe de savon de Marseille (20g)
- ✓ 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- ✓ 1 cuillère à soupe de savon noir (20gr)
- ✓ 6 gouttes d'huile essentielle (mandarine, lavande, pin, citron, menthe).

RECETTE :

Dans une cocotte, mettez tous les ingrédients sauf l'huile essentielle et portez à ébullition. Versez la préparation une fois tiède dans une bouteille de lessive.

Rajoutez l'huile essentielle.

Secouez avant chaque utilisation.

Pastilles effervescentes pour toilettes aux agrumes et à la lavande.

INGREDIENTS :

- ✓ 75 gr d'Acide citrique
- ✓ 225 gr de bicarbonate de soude
- ✓ 25 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron
- ✓ 24 gouttes d'huile essentielle de lavande

RECETTE :

Mélangez le bicarbonate, l'acide citrique dans un saladier. Ajoutez les huiles essentielles et mélangez bien. A l'aide d'un vaporisateur, ajoutez l'équivalent de 1 à 2 cuillères à café d'eau en fine brume, 1/2 cuillerée à la fois. Mélangez jusqu'à ce que la préparation s'agglomère.

Elle doit être à peine humide. Garnissez des moules en silicone avec la préparation, en appuyant pour chasser l'air.

Laissez sécher une nuit avant de démouler. Laissez agir 1 ou 2 pastilles dans la cuvette des toilettes pendant 5 minutes. Frottez avec la brosse des toilettes.

DUREE DE CONSERVATION : 3 Mois

Nettoyant polyvalent spray

INGREDIENTS :

- ✓ 1/3 de vinaigre blanc
- ✓ 2/3 d'eau tiède
- ✓ Éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle : citron, pin, teatree.

MATERIEL :

- ✓ 1 flacon vide

RECETTE :

Remplissez 1/3 de votre récipient par du vinaigre blanc.

Complétez avec de l'eau tiède, puis les huiles essentielles. Mélanger bien chaque utilisation.

CONSEILS :

Vous pouvez ajouter du jus de citron à la place de l'huile essentielle. Contre l'odeur désagréable du vinaigre blanc, laissez tremper des zestes de citrons dans la bouteille de votre vinaigre. Retirez-les au moment de faire votre préparation.

*Les huiles essentielles sont des produits très concentrés. Leur utilisation est vivement déconseillée chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Recette du Baume à lèvres

INGREDIENTS :

Pour 7 mL

- ~ 0,7g de cire d'abeille
- ~ 3,2g d'huile de noix de coco
- ~ 1,2g d'huile de germe de blé

Pour 10 mL

- ~ 1,0 g de cire d'abeille
- ~ 4,6 g d'huile de noix de coco
- ~ 1,7 g d'huile de germe de blé

MATERIELS :

- ~ 1 petit pot (de préférence en verre) ou stick de 7 ml ou 10 ml.
- ~ bouilloire ou plaque chauffante
- ~ cuillère
- ~ balance de précision
- ~ bol
- ~ casserole

RECETTE:

Faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain marie. Une fois fondues, retirez du feu et ajoutez l'huile de germe de blé. Remuez rapidement puis versez la préparation dans votre contenant. Laissez figer votre baume quelques instants en plein air.

CONSEILS :

Attention, une fois retirée du bain marie, la cire d'abeille se fige très vite. Il faut donc remplir rapidement le contenant. Ce baume est de couleur neutre. Pour lui donner une teinte, vous pouvez rajouter au dernier moment un peu de colorant végétal compatible avec l'huile. Privilégiez les sticks, plus hygiéniques que les pots. L'huile de germe de blé n'est pas obligatoire mais elle a de nombreuses vertus (antioxydante, cicatrisante...) Attention, elle contient du gluten.

Déodorant

INGREDIENTS :

- ✓ 29g d'huile de coco
- ✓ 19g de cire d'abeille
- ✓ 15g de farine de maïs
- ✓ 19g de bicarbonate de soude ultra fin de cuisine
- ✓ 10 gouttes d'huile essentielle (HE) de palmarosa et menthe poivrée.

MATERIELS :

- ✓ Stick vide de 50 ml ou moule en silicone
- ✓ Balance
- ✓ Bol
- ✓ Casserole ou grand bol
- ✓ Bouilloire ou plaque chauffante
- ✓ Fouet
- ✓ Petit entonnoir

RECETTE :

Faite fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain marie. Quand le mélange est liquide, retirez du feu et ajoutez rapidement la farine de maïs, le bicarbonate, les goutte d'HE. Versez immédiatement la préparation dans des sticks, sans bulles d'air. Laissez refroidir la préparation plusieurs heures.

CONSEILS :

Vous pouvez changer l'HE mais attention, pas d'agrumes (photosensibilisation). Renseignez – vous sur leurs usages. Elles sont déconseillées au femmes enceintes et jeune enfants. Avec un stick regardez bien la notice pour remplir (site aroma-zone) avec un pot, pas besoin de cire d'abeille : à appliquer avec une spatule ou le doigt.

Adoucissant

INGREDIENTS :

- ✓ 50 cl d'eau minérale
- ✓ 25 cl de vinaigre blanc
- ✓ 10 gouttes d'huile essentielle d'agrumes ou de lavande

Durée de conservation : jusqu'à 3 mois

RECETTE :

Versez le vinaigre blanc dans le récipient en verre et ajoutez les gouttes essentielles choisies.

Secouez bien avant l'utilisation.

Utilisez 125 ml d'adoucissant pour une demi charge et 250 ml pour une charge complète.

Un Net Pour En Parler

