

Fabriquez un parfum

Contre les infections pulmonaires, sinusites, bronchites, un spray nasal maison peut être bien plus efficace - et sans danger - que son équivalent pharmaceutique.

Diluez 10 gouttes d'huile essentielle de genièvre dans un dispersant puis dans 30 ml de solution saline. Utilisez dans chaque narine 4 à 6 fois par jour en inspirant profondément.

Fabriquez un parfum qui vous ressemble
Chère amie, cher ami,

Si vous êtes abonné(e) à cette lettre, vous savez que la majorité des cosmétiques du commerce sont polémiques pour la santé comme pour l'environnement. Il en va hélas de même pour les parfums ! C'est pourquoi j'ai décidé de vous proposer des alternatives aux parfums industriels, en espérant que vous apprécierez ma recette.

Pourquoi lâcher mon parfum ?

De nos jours, la plupart des parfums (même de grande marque) sont synthétiques. Pire, certains contiennent des phtalates ou d'autres perturbateurs endocriniens. Je sais que le parfum est un produit qu'on aime et qui nous fait rêver, mais ce n'est pas une raison pour nous empoisonner ! D'autant qu'il est aujourd'hui possible d'aller vers des parfums plus naturels et vraiment nobles, sans perdre cette notion de plaisir. La solution ? La Slow Cosmétique nous invite soit à consommer des eaux de toilettes bio [1], soit à fabriquer son parfum maison ! Oui, il est tout à fait possible de fabriquer son propre parfum quand on aime les huiles essentielles. Laissez-moi vous donner une recette personnalisée...

Ma recette pour un parfum solide

Une façon très slow et très facile de se parfumer est d'utiliser une concrète de parfum solide. Les concrètes de parfum sont plus faciles à fabriquer que les parfums à alcool. En outre, elles peuvent s'emporter partout. Elles se présentent sous la forme de baumes solides à appliquer au doigt sur la base du cou, les poignets ou la nuque. Ce n'est pas très connu car peu de marques en proposent, mais c'est vraiment pratique et il suffit de peu d'ingrédients pour les fabriquer soi-même. Voyez plutôt :

Pour une concrète de parfum dans un petit pot de 10 ml environ :

Faites fondre au bain-marie :

1 cuillère à café de beurre de karité pur et bio [2] (raffiné ou pas)

1 cuillère à café d'huile de jojoba ou d'amande douce vierge

½ cuillère à café de cire d'abeille [3] (quelques paillettes)

Le mélange fondu, retirez du feu. Ajoutez avant la solidification les fragrances suivantes :

6 gouttes d'huile essentielle au choix pour la note de fond. La note de fond doit « asseoir » le parfum final et participe au sillage qu'il laissera. On privilégie souvent des arômes de bois comme le santal, le bois de rose, le cèdre, le katrafay, l'épinette noire, le sapin baumier, ou des fragrances plus « vertes » avec le patchouli et le vétiver...

6 gouttes d'huile essentielle au choix pour la note de cœur. Souvent fleurie, elle peut aussi être plus capiteuse. Optez pour l'ylang-ylang si vous cherchez la sensualité, le géranium bourbon ou la rose de Damas si vous aimez les fleurs, le ciste ladanifère, le laurier ou l'encens si vous voulez un parfum plus racé.

6 gouttes d'essence d'agrumes ou d'huile essentielle qui évoque les hespéridées pour la note de tête. C'est elle que l'on sent en premier, mais elle s'efface peu à peu. Elle ne laisse pas de sillage. Je vous conseille le pamplemousse si vous hésitez, car il plaît à tout le monde. Mais les essences d'orange douce, de mandarine ou de citron offrent également des notes de tête assez intéressantes.

[image1]

Vous ne savez que choisir ? Voici mes combinaisons personnelles pour vous donner quelques idées :

Floral boisé plus féminin : santal – palmarosa – néroli (la fleur d'oranger en note de tête fonctionne bien)

Boisé plus masculin : épinette noire – ciste – orange douce

Fruité et universel : cèdre – petit grain bigarade – pamplemousse

Une fois les huiles essentielles ajoutées, touillez. Versez le mélange encore liquide dans un petit pot en verre bien hermétique et laissez reposer 48 heures au réfrigérateur avant utilisation.

Vous allez voir, un parfum solide est vraiment très dur. Il nécessite qu'on y passe plusieurs fois le doigt pour se parfumer convenablement. Avant une utilisation quotidienne, testez votre parfum sur une petite surface de l'épaule ou du bras, car il faut toujours être très prudent avec les huiles essentielles [4]. Vous veillerez d'ailleurs à appliquer votre parfum loin des yeux.

« Et si mon nouveau parfum n'est pas à mon goût ? »

Pas de panique, UN PARFUM RATÉ N'EST PAS PERDU ! Si votre premier parfum ne vous convient pas, faites à nouveau fondre la préparation au bain-marie et ajoutez-y simplement 100 g de beurre de karité. Vous obtiendrez un baume fondant pour le corps particulièrement agréable. Et vous aurez désormais des repères qui vous permettront de mieux appréhender votre deuxième recette.

Julien Kaibeck