

Mise en garde et précautions à prendre !

Les recettes sont des suggestions de mélange d'ingrédients proposées à titre indicatif : tu peux changer par d'autres ingrédients (voir "alternatives" sous les ingrédients).
Les recettes n'engagent pas notre responsabilité.

Toutes les recettes proposées sont testées par nos soins et par la communauté Greenit. Elles ne sont pas destinées à des fins commerciales ni gratuites. Leurs réalisations restent sous la responsabilité de celui/celle qui réalise la recette. Les ingrédients de la recette peuvent être utilisés à nouveau pour les préparations de ton choix.

Avant de te lancer dans la fabrication de tes produits maison, voici quelques avertissements :

Allergènes : certains ingrédients peuvent être allergisants : il est important de faire un test au préalable dans le pli du coude pendant 48h minimum avant l'application pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur, brûlure, ou gêne respiratoire...) n'apparaît. C'est le cas, par exemple, des huiles essentielles (voir section "Précautions avec les huiles essentielles").

Conservation : les cosmétiques maison se conservent moins longtemps que les produits conventionnels. Les conservateurs naturels sont primordiaux pour permettre la conservation de vos produits, en particulier pour tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau, hydrolat, eaux florales...). Si la recette présente un changement de couleur, odeur ou texture, n'hésite pas à jeter. Étiquette et tiens un carnet avec tes préparations et leurs dates de péremption. Lis notre notice sur la "traçabilité du produit".

Hygiène : il est important d'avoir une hygiène parfaite dans la confection de tes produits en particulier les cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau, hydrolat, eaux florales...) : très sensibles aux pollutions microbiologiques. Référence-toi à la notice "Règles d'hygiène avant et pendant la fabrication" avant toute préparation.

Protection : certaines recettes demandent des chauffes de matières premières : couvre-toi et protège-toi les yeux pour éviter les brûlures ou projections.



Précautions avec les huiles essentielles :



Modération : les huiles essentielles ne sont pas des produits comme les autres, elles peuvent être très puissantes et doivent être diluées sur un support : huiles végétales, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage oral. Toujours faire un test de tolérance au moins 48h sur le pli du coude avant une application. Elles sont à utiliser par parcimonie !

Protection des yeux et oreilles : les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, ni le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquer une huile végétale abondamment, rincer et consulter un médecin au plus vite. Toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale pour une application sur les muqueuses.

Protection des enfants : garder les huiles essentielles dans un lieu sûr, en hauteur, à l'abri des enfants. Ne jamais laisser le flacon ouvert à proximité d'enfants.

Protection du soleil : certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (le cas de certains agrumes, Céleri, Khella, Verveine...). Après application, ne t'expose pas au soleil ou aux UV pendant 6 heures.

Femmes enceintes et allaitantes : de manière générale, nous déconseillons fortement l'usage des huiles essentielles pendant une grossesse ou pendant une période d'allaitement. Sauf avis médical, ne pas utiliser d'huiles essentielles chez les bébés et enfants de moins de 6 ans.

Personnes sensibles : pour les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé (problèmes respiratoires par exemple), l'usage des huiles essentielles est fortement déconseillé. N'associe pas les huiles essentielles à un traitement médical.

De manière générale, n'hésite pas à demander conseil à ton médecin. En cas d'ingestion accidentelle, avaler plusieurs cuillères à soupe d'huile végétale et contacter un centre anti-poison. Renseigne-toi sur les particularités de chaque huile essentielle : posologie, effets primaires, secondaires, risque d'utilisation, voie d'utilisations, recommandations d'utilisateurs.

Les informations concernant les huiles essentielles disponibles sur notre site sont mises à disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos lectures de différents ouvrages aromathérapeuthiques et sont basées sur des écrits scientifiques. Toutefois, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.

