LES PETITS GUIDES DE KELLY

Mes petites recettes naturelles

aux huiles essentielles

Soins beauté, massages et gestes du quotidien



Kelly Blossome

12 RECETTES · FICHES PRATIQUES

EXTRAIT GRATUIT

Bienvenue dans mon petit atelier



J'aime ces petits moments où l'on sort un flacon ambré, où l'on choisit une huile et où l'on prend enfin le temps de s'occuper de soi. Ce carnet est né de ces gestes simples. Tu y trouveras des huiles de massage, des soins pour le visage et les cheveux, et quelques idées sans parfum.

Commence par un seul mélange. Un peu de jojoba, une balance et un petit flacon suffisent pour plusieurs pages. Laisse les autres recettes attendre le jour où tu auras envie de les essayer.

Les formules sont pensées pour l'usage cosmétique à la maison, chez l'adulte et sur peau intacte. J'ai aussi prévu deux pages pour reconnaître les moments où la peau a surtout besoin de gestes simples.

Avec tendresse,
Kelly

Dans ce livret

Préparer ton atelier

Pages 4 à 8 · huiles, matériel, dosage et précautions.

Soigner le geste du visage

Pages 9 à 11 · deux huiles parfumées et une version sans parfum.

Masser et se retrouver

Pages 12 à 14 · trois huiles pour prendre le temps.

Chouchouter mains et pieds

Pages 15 à 17 · jardinage, talons et cuticules.

Prendre soin des cheveux et du corps

Pages 18 à 20 · longueurs, pointes et calendula.

Trouver le bon geste pour les petits bobos

Pages 21 et 22 · eczéma, piqûres, bleus et brûlures.

Noter et retrouver tes recettes

Pages 23 à 26 · fiche de lot, mémo, sources et dernier mot.

Dans cet extrait

Dosage, précautions et recette complète du massage du soir.

Du flacon à la balance

30 GRAMMES DE MÉLANGE

Pour les recettes parfumées du livret, 0,15 g d'huile essentielle dans 30 g de mélange donnent **0,50 %**. Avec 0,30 g dans 30 g, tu obtiens **1,00 %**. Pour les synergies, additionne les masses de toutes les huiles essentielles.

UNE PESÉE EN GRAMMES

Utilise une balance étalonnée, lisible à 0,01 g ou mieux, dont la charge minimale permet les pesées de 0,10 g. Pose le flacon sec sur la balance, fais la tare, puis ajoute l'huile essentielle petit à petit.

DEUX HUILES ESSENTIELLES

Pèse-les séparément dans deux petites coupelles sèches. Transfère avec soin, ajoute les huiles porteuses, puis referme. Si tu dépasses la masse indiquée, refais la pesée.

LES GOUTTES À L'APPLICATION

Le volume d'une goutte dépend du flacon et du liquide. Dans les fiches, les grammes servent à fabriquer le mélange. Les gouttes mentionnées dans le geste d'application désignent le mélange fini.

MÉMO

% d'huiles essentielles = masse totale des huiles essentielles ÷ masse du mélange fini × 100.

Avant la première application

ADULTE ET PEAU INTACTE

Dilue toujours les huiles essentielles selon la fiche. Réserve les mélanges à la zone indiquée et garde-les loin des yeux, des muqueuses, des plaies et des plaques irritées. Évite l'ingestion et l'ajout direct dans l'eau du bain.

SITUATIONS QUI DEMANDENT UN AVIS

Si tu es enceinte, allaites ou as des antécédents d'allergie, d'asthme ou de convulsions, demande conseil à un pharmacien ou à un médecin avant d'utiliser une huile essentielle. Ce carnet ne propose pas de formules pour les enfants ni pour les animaux.

OBSERVE TA PEAU

Pour une première utilisation, applique une trace du mélange sur une petite zone de peau intacte. Une première application bien tolérée ne garantit pas l'absence d'allergie. En cas de réaction, arrête le soin, rince et demande conseil si les symptômes persistent.

GARDE LE FLACON D'ORIGINE

Les consignes du fabricant peuvent préciser les concentrations et les publics concernés. Garde l'étiquette et le lot pour retrouver le produit si tu demandes conseil.

À GARDER EN TÊTE

Si tu as la peau très réactive, commence par un soin sans parfum. Pour les plaques d'eczéma, retrouve les repères page 21.

Le massage du soir

30 G DE MÉLANGE · 1,00 % D'HE

La lavande et le petitgrain dessinent un parfum à la fois herbacé et boisé. À réserver aux soirées où tu as envie de ralentir un peu.

DANS TON FLACON

Huile végétale de noyaux d'abricot	**29,70 g**
HE de lavande vraie	**0,20 g**
HE de petitgrain bigarade	**0,10 g**

PRÉPARATION

Pèse les deux huiles essentielles séparément, puis réunis-les avec l'huile d'abricot dans un flacon sec.

TON GESTE

Masse doucement les avant-bras ou les épaules, sur peau intacte. Laisse le parfum accompagner quelques respirations tranquilles.

LE PETIT CONSEIL DE KELLY

Pour une séance à deux, verse une petite dose dans la main et adapte la pression au confort de l'autre.

Sources et repères

Les compositions du carnet sont des formulations originales. Les références suivantes ont servi à vérifier les repères de dilution, les précautions et les gestes de premiers soins.

[1] Tisserand Institute · Tableau de dilution

[2] Tisserand Institute · Consignes de sécurité

[3] Vigil'Anses · Huiles essentielles et précautions

[4] American Academy of Dermatology · Émollients et eczéma

[5] Assurance Maladie · Piqûres d'hyménoptères

[6] Assurance Maladie · Bleus et hématomes

[7] Assurance Maladie · Brûlures de la peau

[8] Aroma-Zone · Lavande vraie

[9] Aroma-Zone · Petitgrain bigarade

[10] Aroma-Zone · Géranium d'Égypte

[11] Aroma-Zone · Ylang-ylang complète

Les liens mènent aux documents d'origine. Les indications du fabricant de ton huile restent à vérifier avant usage.