Lire avant de commencer

MESURES

Double cuillère doseuse fournie:
1 cc = grande cuillère rase
ou 1 cuillère à café (5 ml).
1/2 cc = petite cuillère rase
ou 1/2 cuillère à café (2,5 ml).

ABRÉVIATIONS

GTES = gouttes.
HE = huile essentielle.
ML = millilitre.

HYGIÈNE

Se laver les mains régulièrement.

Toujours bien nettoyer le matériel à l'alcool éthylique (vendu en pharmacie).

Utiliser de préférence une eau minérale

CONSERVATION

La conservation de 'produits maison' est plus limitée que ceux du commerce. Il est donc conseillé de préparer de petites quantités.
Le temps de conservation des produits varie selon les ingrédients.
La recette présente une indication de conservation (plutôt pessimiste).
Dater les préparations.
Observer la texture et l'odeur: s'ils changent, renouveler le produit.

PRÉCAUTIONS

Garder hors de portée des enfants.

KITéTIK a choisi avec soin les ingrédients et les recettes. Cependant, nous déclinons toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

Voir notice avec précautions particulières dans la boite !!! (voir SLMI)

Pour **les huiles essentielles**
Ne pas dépasser les doses indiquées.
Ne pas les utiliser pures. Les huiles essentielles sont très puissantes, elles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses, les yeux ou le contour des yeux.
L'usage d'huiles essentielles est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes épileptiques ou ayant des problèmes de santé graves. Sauf avis médical, ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans.

Un test de tolérance est recommandé.
Dans le creux du coude, appliquer une goutte d'huile essentielle diluée dans quelques gouttes d'huile végétale.
Si, après quelques heures, aucune réaction n'apparaît, le produit convient. Dans le cas contraire, rincer abondamment à l'eau claire.
Toujours les ajouter en fin de préparation, dans un mélange froid ou tiède pour conserver leurs propriétés.

Kit éthique C'est moi qui l'ai fait !

[KIT]

KITéTIK est **un atelier 'en kit' pour apprendre** à faire chez soi les produits d'usage quotidien.

Une invitation au plaisir du 'fait maison'.

[ETIK]

Comment consommer les yeux ouverts, dans le souci de sa santé et de l'environnement?

KITéTIK apporte une réponse, avec des produits d'origine naturelle et écologiques.
C'est sain, économique et sans chichis.
Ah oui, c'est belge, aussi !

LES INGRÉDIENTS

Beurre de cacao
Adoucissant, nourrissant et réparateur.
Issu de l'agriculture biologique.

Cosgard
Conservateur pour les préparations avec phase aqueuse.
Protège le produit.

Huile essentielle de lemongrass
Tonique, antiseptique et circulatoire.
Idéal pour la peau et les cheveux.
Issue de l'agriculture biologique.

Rhassoul
Absorbe les impuretés et les particules de graisse.
Exempt de tensioactifs, il est écologique et doux pour le cuir chevelu.

SLMI (Sodium Lauroyl Méthyle Isethionate)
Tensioactif doux , très bien toléré par la peau.
Permet une structure moussante et crémeuse.
Biodégradable.
Non toxique et irritant.

Son d'avoine
Riche en antioxydants.
Excellente source de minéraux et de vitamines (B, E, manganèse).
Améliore la structure et l'élasticité de la peau.
Issu de l'agriculture biologique.

Xanthane
Liant et épaississant. Issu d'une bactérie, il est biodégradable et non toxique pour l'environnement.

PRÉVOIR CES INGRÉDIENTS, NON COMPRIS DANS LE KIT:

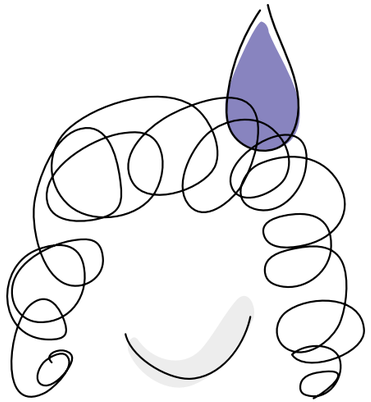
Eau distillée
1 flacon de 200 ml
1 pot de 200 ml
1 moule

WWW.KITETIK.EU

MIXTE
Issu de sources responsables
FSC® C008551

KITéTIK
BASIKHAIR

3 recettes essentielles
pour vos cheveux



1 shampoing liquide
sans et avec tensioactif doux

2 shampoing solide
avec tensioactif doux

3 après shampoing

1 shampoing liquide

15'

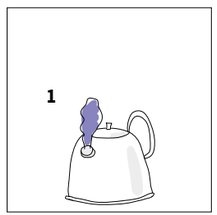
Le **rhassoul** est une argile volcanique originaire du Maroc.
Exempt de tensioactifs, son action lavante est différente d'un shampoing habituel.
Il absorbe les impuretés et les particules de graisse.
Il adoucit la peau et les cheveux.
Ne pas mettre le rhassoul en contact avec du métal car il s'oxyde!

Pour les fans de shampoing moussant, nous proposons une **variante avec du SLMI**.

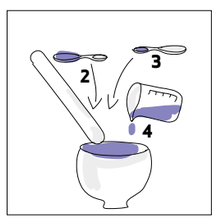
POUR UN FLACON 200 ML	
EAU MINÉRALE	180 ml
RHASSOUL	10 cc
XANTHANE	1/2 cc
HE LEMONGRASS	18 gtes
COSGARD	14 gtes

[**RECETTE**]

1 · Faire bouillir 180 ml d'**eau minérale**.

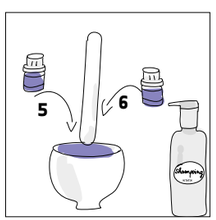


2 · **3** · **4** · Dans un bol, mettre
· 10 cc de **rhassoul**
· 1/2 cc, petit côté de la double cuillère (!) de **xanthane** .
Mélanger les 2 poudres avec la spatule en bois.
Ajouter progressivement l'**eau bouillante** en mélangeant (attention aux grumeaux!).



5 · **6** · La mixture tiédie, ajouter:
· 18 gouttes d'**huile essentielle de lemon grass**
· 14 gouttes de **cosgard**
Mélanger une dernière fois et transvaser dans le flacon.

Variante avec SLMI, pour un shampoing moussant
Suivre la même recette mais:
· faire d'abord fondre au bain marie 1 cc de **SLMI** avec ± 50 ml d'**eau bouillante** jusquà ce qu'il fonde puis ajouter
· le **rhassoul**
· le **xanthane**
Mélanger puis ajouter
· le reste **d'eau** (± 120 ml, à voir selon la texture désirée).
La mixture refroidie, terminer par
· le **cosgard** et l'**huile essentielle**.



[**UTILISATION**]

Répartir la crème sur le cuir chevelu mouillé. Masser doucement.
Si possible, laisser poser 5 à 10 ' avant rinçage.

2 shampoing solide

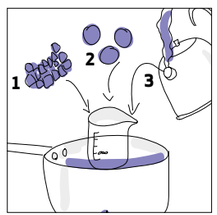
30'

POUR 1 GROS MOULE OU 2/3 PETITS	
BEURRE CACAO	3 past
RHASSOUL	5 cc
SLMI	la 1/2
EAU MINÉRALE	4 cc
HE LEMONGRASS	4 gtes
MOULE	

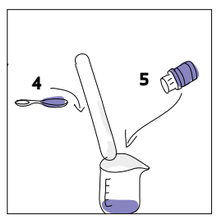
Afin de mousser confortablement, il est nécessaire de mettre assez bien de SLMI. Nous proposons cependant le minimum.

Ce shampoing reste pratique pour le voyage.

[**RECETTE**]

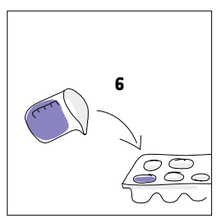


1 · **2** · **3** · Au bain marie,
faire fondre dans un récipient qui supporte la chaleur:
· les **pastilles de beurre de cacao**
· le **SLMI**
· l'**eau chaude**.
Le SLMI met longtemps à fondre, patience...



4 · **5** ·
Le tout fondu, ajouter:
· le **rhassoul**
Mélanger délicatement avec la languette en bois
Ajouter quelques gouttes d'eau si nécessaire et finalement
· les gouttes d'**huile essentielle**.

6 · Bien tasser la pâte homogène dans le **moule**.
Dès que c'est sec (quelques heures ou le lendemain), retourner le shampoing. Laisser encore secher.



[**UTILISATION**]

Amorcer la mousse en frottant le shampoing mouillé dans les mains avant d'appliquer sur les cheveux et continuer à faire mousser sur le cuir chevelu directement.

[**CONSERVATION**]

5 à 6 mois.

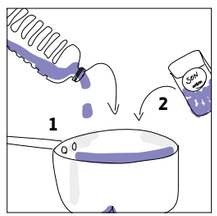
3 après shampoing

20'

POUR UN POT 200 ML	
EAU MINÉRALE	400 ml
SON	12 cc (30 gr)
XANTHANE	1/2 cc
HE LEMONGRASS	10 gtes
COSGARD	6 gtes

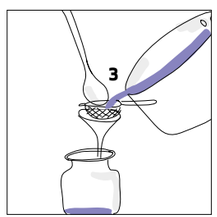
Bien que le **SLMI** soit un tensioactif peu agressif, il est préférable d'appliquer un après shampoing à base de son d'avoine pour redonner de la douceur à vos cheveux.

[**RECETTE**]

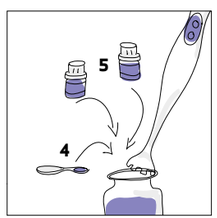


1 · **2** ·
Dans la casserole, verser:
· 400 ml d'**eau minérale**
· 30 gr (ou la moitié du sachet) de **son d'avoine**
Laisser bouillir à petit feu pendant ±4' en tournant.
Retirer dès que la consistance se gélifie.

3 ·
Transvaser la bouillie dans le pot en la passant dans un petit chinois (et un entonnoir si l'ouverture est trop petite).
Vous aider d'une cuillère en bois pour faire passer le maximum de gel.



4 · **5** ·
Dès refrodissement, ajouter:
· 1/2 cc de **xanthane** (attention petit côté de la double cuillère)
· les gouttes d'**huille essentielle** et de **cosgard**.
Mixer.



[**CONSERVATION**]

3 à 4 mois.

[**ASTUCE**]

Pour un bon petit goûter, récupérez le son et y ajouter un peu de miel ou de confiture.
Ou l'utiliser pour confectionner de délicieux biscuits ;-)°