

The background of the entire cover is a repeating pattern of stylized flowers. The flowers have long, thin, feathery petals in a light orange or peach color. The stems and leaves are a muted teal or green color. The pattern is scattered across the entire surface, with some flowers appearing more prominently than others.

Justine Roty

Do It Nature

BOUGIES



Recettes à faire soi-même

Rustica éditions

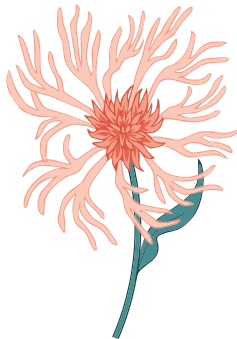
Justine Roty
Ponoie

Do It Nature

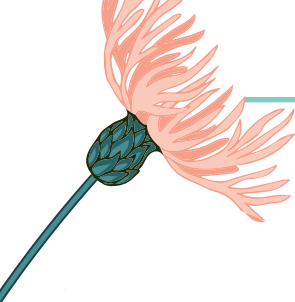
BOUGIES



Recettes à faire soi-même



Rustica éditions



SOMMAIRE

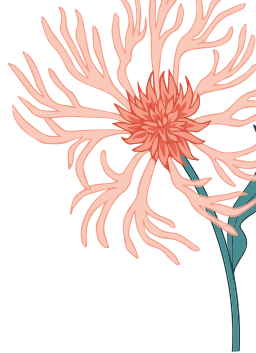
Introduction	7
Pour bien commencer.....	8
Présentation du matériel	10

Les bonnes pratiques

Cirer les mèches en coton	14
Assembler les mèches	15
Faire fondre la cire	16
Parfumer et colorer la cire.....	17
Informations pratiques et mise en garde	18

Des bougies toute l'année

Janvier - Retour aux sources	22
Février - Mon mug cocooning	26
Mars - Jardin de printemps	30
Avril - Bougie de massage Vénus	34
Mai - Crème chantilly « jolie jolie »	38
Juin - Suspension florale	42



Juillet - Mon lotus zen	46
Août - Citron bio anti-piqûres	50
Septembre - Un air de fraîcheur	54
Octobre - Barres fondantes à l'orange	58
Novembre - Ma bougie Color Pop anti-déprime	62
Décembre - P'tit bout d'abeille	66

Des bougies au fil des saisons

Printemps	72
Été	73
Automne	74
Hiver	75
Les bonnes adresses	77
Ponoie	78







INTRODUCTION

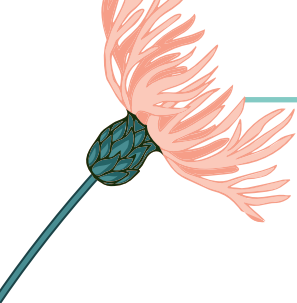
Avez-vous déjà eu envie de donner à votre intérieur un nouveau souffle ? De rentrer le soir et de vous retrouver dans un espace *cocooning* et propice à la détente ? Nombreuses petites choses peuvent vous aider à réveiller vos sens et à retrouver la sérénité dont vous avez besoin pour adoucir vos journées.

Parmi ces petites choses, il y en a une qui sort du lot, on la retrouve partout, chez vous, dans les grands magasins ou encore les petites boutiques de créateurs. Printemps, été, automne, hiver, elle est toujours réconfortante... Il s'agit de la bougie ! Ce petit bloc de cire illumine, ambience et souvent parfume nos pièces depuis déjà bien des années. Elle nous attire et nous en allumons dès que nous voulons retrouver un peu de calme autour de nous.

Mais que contiennent vraiment nos bougies ? Sont-elles inoffensives pour nous et notre environnement ? Bon nombre des bougies

que nous achetons dans le commerce sont confectionnées à partir d'huile de paraffine, donc directement dérivée du pétrole... Heureusement, la volonté de consommer plus écologique est en plein essor. Polluer nos intérieurs en respirant de grandes bouffées de molécules nocives et de parfums de synthèse n'est plus du goût du consommateur. On découvre à présent de nombreuses alternatives à ces produits de grande distribution, comme les bougies naturelles en cire d'abeille ou encore en cire végétale (soja, colza, jasmin...).

Ce petit guide va vous apprendre étape par étape à vous familiariser avec toutes sortes de cires pour fabriquer et parfumer vos propres bougies. De la réalisation des mèches jusqu'à la décoration, réalisez de superbes bougies tout au long de l'année à l'aide des 12 recettes *do it yourself* 100 % naturelles qui vous seront expliquées, pas à pas, dans ce livre.



POUR BIEN COMMENCER...

Matériel

Pour réaliser vos bougies, vous aurez besoin de travailler avec différentes cires et notamment les cires de soja et de colza. Issues des huiles végétales du même nom, ces cires blanches sont 100 % naturelles, sans OGM et idéales pour réaliser vos bougies maison. Elles diffusent à merveille les parfums que vous pourriez y incorporer. Vous aurez aussi le plaisir de découvrir la cire d'abeille ou encore des cires florales (naturellement parfumées) moins connues du grand public et pourtant très subtiles.

Voici la liste du matériel dont vous aurez besoin pour réaliser ces bougies. L'essentiel de ce matériel se trouve peut-être déjà dans votre cuisine ! Pour le reste, vous trouverez en fin d'ouvrage des adresses qui vous aideront à vous procurer les ingrédients moins communs (cire, huiles essentielles, colorants...).

Pour confectionner vos bougies, il vous faudra :

- **De la cire végétale.** Il en existe deux sortes : la cire pour bougie conteneur, spécifiquement adaptée aux bougies avec contenant (verre, tasse...), et la cire à mouler, facile à démouler une fois la bougie refroidie. Les cires naturelles les plus répandues sont la cire de soja ou la cire de colza ; sans odeur elles seront la base parfaite pour vos créations.

- **Une balance.** Celle de votre cuisine sera très bien.

- **Une casserole** ainsi que plusieurs **bols résistants à la chaleur** (en verre par exemple) pour réaliser un bain-marie. Vous pouvez aussi investir dans un bain-marie en inox spécifique pour faire fondre le chocolat ou la cire.

- **Un bécher gradué**, facultatif mais idéal pour verser avec précision votre cire dans de petits contenants.

• **Des pipettes graduées** pour doser vos huiles essentielles et extraits végétaux.

• **Des mèches en coton sans plomb.** Vous apprendrez dans cet ouvrage à cirer vos mèches vous-même.

• **Des socles en aluminium** pour mèches en coton.

• **Des mèches en bois** avec support.

• **Des huiles essentielles** biologiques.

• **Des extraits naturels** biologiques.

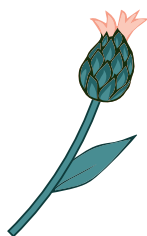
• **Des moules :** en silicone, en plastique ou encore en carton de récupération...

• **Des éléments de décoration :** fleurs séchées sauvages ou écorces de fruits bio...

• **Des colorants naturels :** argiles et ocres minérales.

• **Des gants fins** (biodégradables de préférence) pour manipuler les huiles essentielles.

• **Des bâtons en bois** pour mélanger la cire et faire tenir vos mèches. Vous pouvez aussi utiliser des baguettes chinoises.



Présentation du matériel



Fleurs de freesia



Fleurs de pois bleu



Fleurs de chrysanthème



Fleurs de calendula



Fleurs de serpolet



Écorces d'orange



Boutons de jasmin



Boutons de rose



Pois cassés



Huiles essentielles



Cire végétale



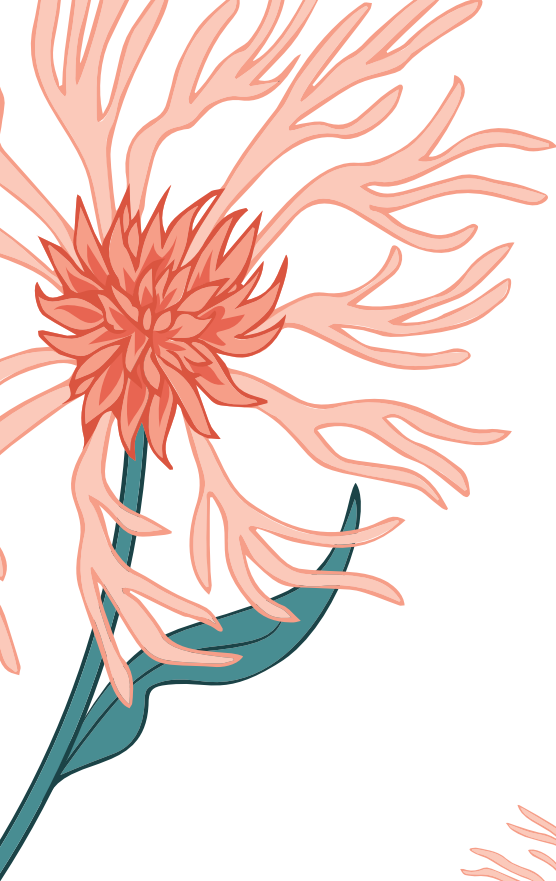
Argile rose



Batons en bois et
pipettes graduées



Mèches en bois ou
en coton et leurs supports





Mars

Jardin de printemps

Le mois de mars et ses senteurs de renouveau nous annonce l'arrivée du printemps. Retrouvez dans cette recette de bougie « XXL » tout un jardin de fleurs et de parfums printaniers et donnez libre cours à votre créativité. L'espace d'un instant, soyez un(e) fleuriste aguerri(e).

MATÉRIEL

- un pot en céramique de 800 ml (environ 18 à 20 cm de diamètre)
- 300 g de cire de soja conteneur • 300 g de cire florale de jasmin
- 2 mèches en bois et 2 socles • 8 ml d'huile essentielle de bergamote
 - 8 ml d'extrait de fleurs d'oranger • 1 ou 2 pipettes graduées
 - des fleurs de calendula • des fleurs de chrysanthème
 - des fleurs de freesia • des chardons sauvages
 - des brins de serpolet (facultatif)





1. Laissez fondre au bain-marie le mélange de cire de soja et de cire de jasmin. Une fois la cire liquide, sortez-la du feu.



2. Prélevez à l'aide d'une pipette graduée 8 ml d'huile essentielle de bergamote bio ainsi que 8 ml d'extract de fleurs d'oranger, puis incorporez-les à la cire. Mélangez à l'aide d'un bâton de bois.



3. Versez dans le pot de céramique 50 % de votre cire. Le reste sera ajouté une fois la première couche sèche. Cette manipulation est obligatoire sur les gros contenants : cela permettra à votre bougie de ne pas se creuser au centre et donc d'être plus esthétique.



4. Installez vos mèches de bois sur leur socle puis positionnez-les au centre du contenant. Les mèches doivent être espacées d'environ 5 à 6 cm et tenir seules dans la cire. Laissez durcir la première couche de cire pendant environ 40 minutes.



5. Une fois la première couche sèche, vous pouvez ajouter la deuxième moitié de la cire. Cette cire s'étant naturellement quelque peu solidifiée durant les 40 minutes qui viennent de s'écouler, aidez-la à retrouver sa fluidité en la réchauffant au bain-marie sur feu doux.



6. Il ne vous reste plus qu'à créer votre jardin floral. Laissez la cire refroidir environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle retrouve un état intermédiaire entre le liquide et le solide. Disposez vos fleurs séchées et éléments décoratifs comme vous le souhaitez, en mélangeant les couleurs et en équilibrant les tailles, sur le pourtour du contenant, laissant ainsi la mèche libre de brûler sans obstacles. Voici votre jardin fin prêt.

Variantes

De multiples combinaisons sont possibles, que ce soit dans le choix des parfums, des formats ou des éléments de décoration.

Libre à vous de composer des bougies avec de grosses fleurs séchées entières...

Celles d'un bouquet de Saint-Valentin par exemple.



Tout pour créer ses bougies 100% naturelles !

Composée de cire d'abeille, de soja ou de jasmin, de mèches en bois ou en coton, parfumée aux huiles essentielles bio et décorée de fleurs séchées, la bougie écologique est votre nouvel indispensable déco et bien-être !

À l'aide de cet ouvrage, apprenez à fabriquer vous-même vos bougies nature au fil des saisons :

- recettes en pas à pas ;
- conseils et astuces de la réalisation des mèches à la décoration finale ;
- choix de la cire et des parfums.

À vous les bougies faciles et écolos !



www.rustica.com



MDS : RU0058
9,95 € TTC