



Kit de beauté

**MANUEL D'INFORMATIONS ÉDUCATIVES AVEC
DES EXPÉRIENCES PASSIONNANTS**



ATTENTION!

Ne convient pas aux enfants de moins de trois ans. À utiliser sous la surveillance d'un adulte. Risque d'étouffement - Des petites pièces peuvent être ingérées ou inhalées. Contient bords tranchants et des pointes. Les instructions pour les parents ou autres personnes responsables sont incluses et doivent être suivies. Contient certains produits chimiques qui sont classés comme dangereux. Empêcher les produits chimiques d'entrer en contact avec le corps, en particulier avec la bouche et les yeux. Tenez les jeunes enfants et les animaux à l'écart tout pendant les expériences. Gardez le set d'expériences hors de portée des enfants de moins de 3 ans. La protection des yeux pour les adultes responsables n'est pas incluse. Conservez l'emballage et le manuel, car ils contiennent des informations importantes!

Consignes générales de sécurité

- Lisez les instructions avant utilisation, suivez-les et conservez-les pour référence.
- Gardez les jeunes enfants et les animaux éloignés de la zone d'expérimentation.
- Gardez le kit hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Nettoyez tout l'équipement, ainsi que la zone d'expérimentation, après utilisation.
- Assurez-vous que tous les récipients et/ou les emballages non refermables sont bien fermés et correctement rangés après utilisation.
- Veillez à ce que tous les récipients vides et/ou les emballages non refermables soient éliminés de façon appropriée.
- Lavez-vous les mains correctement avant et après chaque expérience.
- N'utilisez pas d'équipement qui n'a pas été livré avec le kit ou recommandé dans les instructions d'utilisation.
- Les produits fabriqués ne doivent plus être utilisés s'ils changent d'apparence, de couleur ou de parfum.
- Contient des parfums susceptibles de provoquer des allergies. (Hexylzimaldehyd, Benzylsalicylat und Citronello).

Déclaration de conformité CE



Bresser GmbH a émis une « déclaration de conformité » conformément aux lignes directrices applicables et aux normes correspondantes. Celle-ci peut être consultée à tout moment sur demande.

ELIMINATION



Lors de l'élimination de l'appareil, veuillez respecter les lois applicables en la matière. Pour plus d'informations concernant l'élimination des déchets dans le respect des lois et réglementations applicables, veuillez vous adresser aux services communaux en charge de la gestion des déchets.

Garantie et Service



La durée normale de la garantie est de 2 ans à compter du jour de l'achat. Afin de pouvoir profiter d'une prolongation facultative de la garantie, comme il est indiqué sur le carton d'emballage, vous devez vous enregistrer sur notre site Internet. Vous pouvez consulter l'intégralité des conditions de garantie ainsi que les informations concernant la prolongation de la garantie et les prestations de service sur www.bresser.de/warranty_terms. Vous souhaitez un mode d'emploi détaillé pour ce produit dans une langue spécifique ? Alors consultez notre site Internet à l'aide du lien suivant (code QR) pour voir les versions disponibles. Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à [l'adresse manuals@bresser.de](mailto:manuals@bresser.de) ou nous laisser un message au +49 (0) 28 72 – 80 74-220*. Indiquez toujours votre nom, votre adresse exacte, un numéro de téléphone et une adresse e-mail valides ainsi que le numéro de l'article et sa description.

*Numéro d'appel local en Allemagne (le montant des frais par appel téléphonique dépend du tarif de votre opérateur téléphonique) ; les appels depuis l'étranger entraînent des coûts plus élevés.

Avertissement général. Bresser GmbH veille à ce que l'information contenue dans ce manuel soit correcte et à jour au moment de la publication. Sa responsabilité, pour toute erreur, omission ou défaut, ne peut être engagée.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système numérique, ou transmise, sous quelque forme et par quelque moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autrement.



**Obtenez de nouvelles expériences exclusives
- uniquement disponible en ligne !**

Infos produit

Le code QR / lien ci-dessous vous permet d'accéder à d'autres médias (expériences, notices, etc.) via notre site web BRESSER*.



<http://www.bresser.de/download/8859497>

* Offre en fonction de la disponibilité des médias.

Informations générales de premiers secours

- **En cas de contact avec les yeux** : Bien laver avec de l'eau, tout en maintenant les yeux ouverts. Chercher immédiatement un médecin.
- **En cas d'ingestion** : Bien laver la bouche avec de l'eau, et boire un peu d'eau fraîche. Ne pas vomir. Chercher immédiatement un médecin.
- **En cas d'inhalation** : Aller dans un local bien aéré (par exemple une division avec les fenêtres ouvertes).
- **En cas de contact avec la peau** : laver la zone pendant 10 minutes avec beaucoup d'eau. Recouvrir la brûlure avec un bandage. Ne pas appliquer d'huiles ou poudres sur la blessure. En cas de brûlures graves chercher immédiatement un médecin.
- En cas de doute chercher immédiatement un médecin : présenter le produit chimique en question.
- En cas de lésion, chercher toujours un médecin.

Ecrire sur l'espace en dessous les numéros de téléphone du centre antipoison ou de l'hôpital local. Ils devront fournir l'information nécessaire en cas d'intoxication.

**En cas d'urgence, contactez
immédiatement :**
**112 ou 18 Pompiers
ou 15 SAMU**



Recommandations pour les adultes responsables

- Lisez et suivez ces instructions, les règles de sécurité et les informations de premiers secours, et gardez-les pour référence future.
- L'incorrecte utilisation des substances chimiques peut affecter la santé. Réalisez seulement les expériences qui sont décrites dans le manuel d'instructions.
- Ce jouet de chimie est destiné aux enfants âgés de plus de 8 ans.
- Les adultes doivent analyser quelles expériences sont appropriés à chaque enfant, car dans un même âge, leurs capacités peuvent varier beaucoup. Les instructions permettent cette analyse de la part des adultes.
- Les adultes doivent analyser les mentions de danger et les informations de sécurité avec les enfants, avant de commencer les expériences.
- La zone de l'expérience doit être libre d'obstacles et d'endroits de stockage d'aliments. La zone doit être bien illuminée, ventilée, et proche d'une source d'eau. La table utilisée doit être solide, avec une surface résistante à la chaleur.

LISTE DES SUBSTANCES CHIMIQUES FOURNIES

Glycérine végétale 80%

INGRÉDIENTS : GLYCÉRINE, EAU

Fragrance Pêche

Mentions de danger :

H317 Peut provoquer une allergie cutanée.
H319 Provoque une sévère irritation des yeux.

Conseils de prudence :

P103 Lire l'étiquette avant utilisation.
P261 Éviter de respirer les vapeurs.
P391 Recueillir le déversement.
Contient de l'Alpha-Hexylcinnamaldéhyde, Salicylate de benzyle et du 3,7-Diméthyl-6-octène-1-ol.
Peut provoquer une réaction allergique



WARNING

Cire d'abeille (CAS # 8006-40-4)

Conseils de prudence :

P233 Conserver le récipient bien fermé.
P234 Conserver uniquement dans le récipient d'origine.

Huile de ricin (CAS # 8001-79-4)

Conseils de prudence :

P233 Conserver le récipient bien fermé.
P234 Conserver uniquement dans le récipient d'origine.

Cire de carnauba (CAS # 8015-86-9)

Colorant cosmétique orange

INGRÉDIENTS : PROPYLÈNE GLYCOL USP, COULEUR ORANGE FLUORESCENTE

Sel marin (chlorure de sodium) NaCl (CAS # 7647-14-5)

Colorant cosmétique bleu (CI 42090)

INGRÉDIENTS : BLEU ALIMENTAIRE 2, MÉTHYLISOTHÉRINEZOLINONE, MÉTHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE, DIMÉTHYLOL GLYCOL

Conseils de prudence :

P233 Conserver le récipient bien fermé.
P234 Conserver uniquement dans le récipient d'origine.

Colorant cosmétique rouge (CI 14720)

INGRÉDIENTS : ROUGE ALIMENTAIRE 3, MÉTHYLISOTHIAZOLINONE, MÉTHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE, DIMÉTHYLOL GLYCOL

Conseils de prudence :

P233 Conserver le récipient bien fermé
P234 Conserver uniquement dans le récipient d'origine.

Acide citrique C₆H₈O₇ (CAS # 77-92-9)

Mentions de danger :

H319 Provoque une sévère irritation des yeux.



WARNING

Fragrance vanille

Mentions de danger :

H302 Nocif en cas d'ingestion.
H315 Provoque une irritation cutanée.
H319 Provoque une sévère irritation des yeux.
H411 Toxique pour les organismes aquatiques, avec des effets à long terme.

Conseils de prudence :

P103 Lire l'étiquette avant utilisation.

Contient de l'éthyl-3-phényl-2,3-époxybutanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde. Peut provoquer une réaction allergique.



WARNING

Fragrance fraise

Mentions de danger :

H317 Peut provoquer une allergie cutanée.
H411 Toxique pour les organismes aquatiques, avec des effets à long terme.

Conseils de prudence :

P103 Lire l'étiquette avant utilisation.



WARNING

Bicarbonate de sodium NaHCO₃ (CAS # 144-55-8)

ÉLIMINATION DES PRODUITS CHIMIQUES USÉS

Lorsque vous éliminez des substances chimiques, veuillez vous référer aux réglementations nationales et / ou locales. Ne jetez pas de produits chimiques dans les égouts et les ordures. Pour plus de détails, veuillez vous adresser à une autorité compétente. Pour l'élimination des emballages, utilisez des points de collecte spécifiques.



Index

GENERAL WARNINGS	2
WARRANTY AND WARRANTY TERM EXTENSION	2
GENERAL FIRST AID INFORMATION	3
ADVICE FOR SUPERVISING ADULTS	3
LISTE DES SUBSTANCES CHIMIQUES FOURNIES	4
ÉLIMINATION DES PRODUITS CHIMIQUES USÉS	4
CONTENU DU KIT	6
1. Avant de commencer	7
1.1 Règles de base du laboratoire	7
1.2 Test dermatologique	7
2. Expériences	7
PARFUMS	8
Expérience 1. Mon premier parfum	8
Expérience 2. Un parfum mixte	10
Expérience 3. Parfum de matières premières aromatiques avec des fragrances et du thé	11
ROUGES À LÈVRES	12
Expérience 4. Rouge à lèvres	12
Expérience 5. Bâton de rouge à lèvres	15
Expérience 6. Brillant à lèvres	16
Expérience 7. Rouges à lèvres faits maison	17
Expérience 8. Plus de rouges à lèvres faits maison	18
SPA	18
Expérience 9. Savon aux fleurs séchées	18
Expérience 10. Sels de bain	19
Expérience 11. Bombes de bain pétillantes	21
Expérience 12. Aromatise ton spa avec des huiles essentielles naturelles	22
Expérience 13. Gommage exfoliant pour les lèvres	22
Expérience 14. Rose tonique	23
Expérience 15. Traitement des yeux	24
Expérience 16. Masque facial au chocolat et à la banane	25
Expérience 17. Crème hydratante fait maison	26
Expérience 18. Mains de fées	28
Expérience 19. Huile de massage	28
Expérience 20. Peinture parfumée	29
3. Savoir vivre	31
3.1 Hygiène personnelle	31
3.2 Hygiène de la peau	31
3.3 Hygiène buccale	33
3.4 Hygiène des vêtements	34
3.5 Les cinq sens	34

Contenu du kit



Description:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Sel de mer | 18. Colorant cosmétique rouge |
| 2. Moule en plastique | 19. Gants de protection |
| 3. Tubes à essai avec couvercle | 20. Grands gobelets gradués |
| 4. Support de tubes à essai | 21. Bâtonnets en bois |
| 5. Autocollants décoratifs | 22. Vaporisateur |
| 6. Moule à rouge à lèvres | 23. Tube de rouge à lèvres |
| 7. Huile de ricin | 24. Petits gobelets gradués avec couvercle |
| 8. Cire de carnauba | 25. Entonnoir |
| 9. Fragrance pêche | 26. Pipettes Pasteur |
| 10. Fragrance vanille | 27. Spatule en plastique |
| 11. Bicarbonate de soude | 28. Savon |
| 12. Glycérine végétale | 29. Flacon pour gloss |
| 13. Cire d'abeille | 30. Spatules en bois |
| 14. Colorant cosmétique orange | 31. Thé vert |
| 15. Fragrance fraise | 32. Thé à la pomme et cannelle |
| 16. Acide citrique | 33. Filtres papier |
| 17. Colorant cosmétique bleu | 34. Trousse à cosmétiques |

Bonjour Scientifique !
Bienvenue dans cette belle
aventure avec ce Super
Beauty Kit. Es-tu prêt à
devenir un grand scientifique
dans le domaine de la
cosmétique ?



1. Avant de commencer

1.1. Règles de base du laboratoire

Chaque fois que tu finis une expérience, tu dois laver et remettre en ordre tout le matériel de ton kit. C'est la seule façon de t'assurer que tes réactifs et tes matériaux durent le plus longtemps possible.

Au cours d'une expérience, n'utilise pas le même matériel pour différents réactifs sans l'avoir préalablement lavé.

Utilise les bonnes quantités recommandées à chaque étape, afin de pouvoir tirer le meilleur parti de tes réactifs.

Lave-toi toujours les mains, avant et après chaque expérience.

Si tu souhaites faire une expérience, alors que le matériel recommandé est utilisé pour une autre expérience, tu peux utiliser du matériel similaire que tu trouves chez toi.

Mets les gants de protection chaque fois que leur image apparaît dans la liste du matériel.



1.2. Test dermatologique

Sur de nombreux produits cosmétiques et d'hygiène, il est écrit « testé dermatologiquement » !



Cette expression signifie que la compatibilité entre le produit et la peau a été démontrée par des tests, effectués sur des volontaires, sous la supervision d'un dermatologue, médecin spécialiste de la peau.

Le mot dermatologue vient du mot latin dermis, qui est le nom de l'une des couches de la peau !



Tous les composants de ce kit sont fabriqués à partir de composés naturels, il est donc peu probable qu'ils contiennent des substances qui provoquent des allergies.

Pour en être certain, teste les produits !

1. Après avoir fabriqué un produit de beauté et avant de l'utiliser, mets-en une fine couche sur la partie intérieure de ton poignet.



2. Attends 5 minutes.

3. Nettoie le produit en lavant la zone avec de l'eau et du savon.

4. S'il n'y a pas d'irritation de la peau, tu peux utiliser tes produits de beauté !!

Remarque : chaque fois qu'il est recommandé d'utiliser les gants de protection, mets-les ! Ne les retire qu'après avoir fait le test dermatologique et après avoir vérifié que cela ne te cause aucun type d'allergie.

2. Expériences

Avant de commencer, apprends comment utiliser correctement une pipette Pasteur !

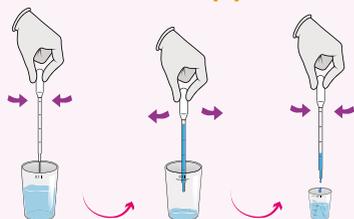


Les pipettes Pasteur sont des instruments de mesure utilisés en laboratoire pour transférer de petites quantités de liquides entre les contenants.

Puisqu'il est possible de compter les gouttes avec une pipette Pasteur, on l'appelle souvent un compte-gouttes.



Comment utiliser la pipette Pasteur :



1. Retire l'air en appuyant sur le haut de la pipette,

2 Relâche la pression dans le liquide pour remplir la pipette Pasteur,

3 Presse doucement jusqu'à ce que les gouttes commencent à tomber une par une.

Scientifique, n'oublie pas de laver tous les instruments lorsque tu finis une expérience ! Tu devrais également les remettre en place afin qu'ils soient toujours prêts lorsque tu souhaites commencer une nouvelle expérience !

 Matériel inclus dans le kit.

Parfums

Les parfums sont un mélange complexe de composés organiques, d'alcool et d'eau.

Les composés organiques sont appelés des fragrances. Nous appelons fragrances les odeurs de base que nous essayons de mélanger pour créer un parfum.

Les parfums sont utilisés pour fournir une odeur agréable et durable sur nos corps et sur différents objets.

Expérience 1 Mon premier parfum

INGRÉDIENTS : GLYCÉRINE AND AQUA

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Sachet de thé 
- Glycérine végétale 
- Petit gobelet gradué 
- Grand gobelet gradué 
- Entonnoir 
- Filtre papier 
- Tubes à essai avec couvercle 
- Support de tubes à essai 
- Eau
- Pipette Pasteur 
- Spatule en bois 
- Bâtonnets en bois 



Étapes :

Partie I : L'essence

1. Demande à un adulte de t'aider à ouvrir un sachet de thé et mets la moitié de son contenu dans le grand gobelet gradué.

Note : garde le reste du sachet de thé car tu en auras besoin pour l'expérience suivante.

2. Mesure 10 millilitres (ml) d'eau avec le petit gobelet gradué.

3. Verse l'eau dans le grand gobelet gradué où se trouve le thé.

4. Avec une spatule en bois, remue l'eau avec le thé et laisse le tout poser pendant 10 minutes. De cette façon, tu feras en sorte que le thé soit bien imprégné par l'eau.

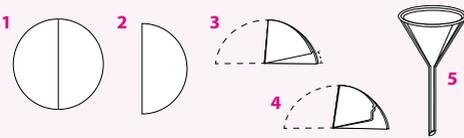


10 minutos

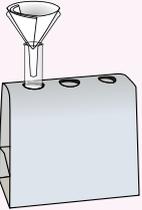
5. A ce stade, si tu le souhaites, tu peux ajouter d'autres éléments à ton parfum. Essaye d'ajouter un bâton de cannelle ou des feuilles de menthe !

Partie II : Filtration

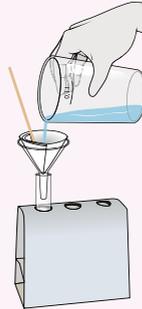
6. Plie le filtre papier, comme indiqué sur l'image, et place-le dans l'entonnoir.



7. Place un tube à essai dans le support de tubes à essai. Maintenant, insère l'entonnoir dans le tube à essai.



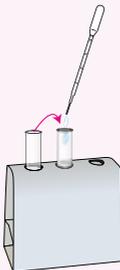
8. Avec précaution, verse le mélange d'eau et de thé dans l'entonnoir. Utilise un bâtonnet en bois pour guider le liquide.



Partie III : Terminer le parfum

9. Mesure 5 ml de glycérine végétale dans le petit gobelet gradué. Verse-la dans un nouveau tube à essai propre.

10. Avec une pipette Pasteur, prélève une partie de la solution filtrée et ajoute 10 gouttes dans le tube à essai avec la glycérine végétale.



11. Mets le couvercle sur le tube et secoue-le, de manière à ce que la glycérine et la solution de thé se mélangent.

12. Ton parfum est prêt ! Si ce dernier te plaît, tu peux l'utiliser. N'oublie pas de faire d'abord le test dermatologique.

Composition idéale

Mon premier parfum (7,3 g)

Glycérine végétale (6.8 g), Infusion de thé (0.5 g)

Suggestion : si l'odeur est trop forte, ajoute plus d'eau. Si tu veux une odeur plus forte, tu peux ajouter quelques gouttes de la solution de thé.

ATTENTION : ces parfums sont sensibles, tu dois donc les stocker dans un endroit sec, à l'abri des rayons du soleil. Ils dureront environ 1 semaine avant de se dégrader.

Explication :

Avec cette expérience, tu crées un parfum avec une infusion.



Qu'est-ce qu'une infusion ?

Une infusion consiste en un liquide imprégné des composés solubles d'une substance. Dans une infusion, le liquide absorbe et fixe certaines caractéristiques de ce qui est ajouté au liquide.

Dans cette expérience, le liquide était de l'eau et il a absorbé les caractéristiques du thé.



C'est donc ce qui se passe quand on prépare du thé !

LE SAVAIS-TU...

Que les meilleurs endroits pour appliquer un parfum sont les zones sur ta peau où le flux de sang est le plus fort ?

Les meilleurs endroits pour appliquer un parfum sont donc derrière les oreilles, sur les poignets et le cou.



Expérience 2 Un parfum mixte

INGRÉDIENTS : AQUA, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL AND PARFUM

Ce dont tu auras besoin :

- Tube à essai avec couvercle
- Support de tubes à essai
- 2 pipettes Pasteur
- Fragrance pêche
- Fragrance vanille
- Petit gobelet gradué
- Entonnoir
- Eau
- Vaporisateur



Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de l'**éthyl-3-phényl-2,3-époxy-butanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthyl-cinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

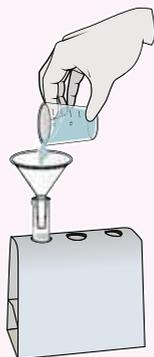
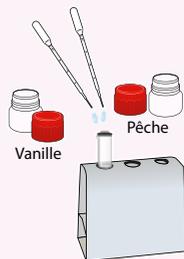
AVERTISSEMENT

Contient de l'**alpha-hexylcinnamaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Étapes :

1. Place un tube à essai sur le support.
2. Avec une pipette Pasteur pour chaque fragrance, ajoute au tube à essai 6 gouttes de fragrance de et 4 gouttes de fragrance de vanille.



3. Mesure 5 ml d'eau dans le petit gobelet gradué.
4. Avec l'aide de l'entonnoir, ajoute l'eau dans le tube à essai.
5. Place le couvercle sur le tube à essai et agite-le pour que le tout se mélange bien.
6. Ton parfum mélangé est prêt !



7. Sens le parfum. Si ce dernier te plaît, tu peux l'utiliser ! N'oublie pas de faire d'abord le test dermatologique ! Désires-tu emporter ton parfum partout avec toi ? Verse-le dans le flacon pulvérisateur et utilise-le quand tu le désires !

Composition idéale

Un parfum mixte (5,5 g)
Eau (5 g), Fragrances (0,5 g)



Suggestions :

- Si l'odeur est trop forte, tu peux ajouter plus d'eau,
- Si tu veux une odeur plus forte, tu peux ajouter davantage de gouttes des fragrances fournies,
- Si tu désires changer l'odeur du parfum et en faire une recette secrète, essaie d'ajouter plus ou moins de gouttes des fragrances fournies.

Explication :

L'une des méthodes de fabrication des parfums consiste à combiner les fragrances de différentes matières premières, comme tu viens de le faire, en mélangeant deux fragrances.



LE SAVAIS-TU...

Que l'odeur d'un parfum peut varier selon les personnes ? Le pH, la pellicule grasse de notre peau et la sueur peuvent influencer l'odeur qui reste sur notre peau.



Expérience 3

Parfum de matières premières aromatiques avec des fragrances et du thé

INGRÉDIENTS : GLYCERIN, AQUA, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL AND PARFUM

Ce dont tu auras besoin :

- Matériel de l'expérience 1
- Fragrance pêche 
- Fragrance vanille 
- Vaporisateur 

Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-3-phényl-2,3-époxy-butanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de **l'alpha-hexylcinnamaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Étapes :

1. Répétez les étapes 1 à 7 de l'expérience précédente.
2. Selon le type de thé que tu as utilisé, tu peux choisir quelle fragrance tu souhaiterais ajouter (voir le tableau suivant).
3. A l'aide d'une pipette Pasteur, ajoute **X** gouttes de ta fragrance choisie.

Le "X" signifie que tu peux choisir combien de gouttes de ta fragrance tu désires ajouter. Le nombre de gouttes dépendra de tes goûts, ainsi que de l'odeur d'origine de ton parfum (infusion de thé) et de la fragrance que tu as choisie.

Voici quelques suggestions de mélanges qui sentent bon.

Thé	Fragrance
Pomme et cannelle	6 x  Pêche 10 x  Vanille
Vert	10 x  Pêche

4. Mets le couvercle sur le tube à essai et secoue-le pour que le tout se mélange bien. Ton parfum est prêt !

5. Si ce dernier te plaît, tu peux l'utiliser ! N'oublie pas de faire d'abord le test dermatologique !

Composition idéale

Parfum de matières premières aromatiques avec des fragrances et du thé pomme et cannelle (8,1 g) Glycérine végétale (6,8 g), Infusion de thé (0,5 g), Fragrances (0,8 g)

Parfum de matières premières aromatiques avec fragrance et thé vert (7,8 g) Glycérine végétale (6,8 g), infusion de thé (0,5 g), Fragrance (0,5 g)

Désires-tu emporter ton parfum partout avec toi ? Verse-le dans le flacon pulvérisateur et utilise-le quand tu le désires ! Amuse-toi à créer des parfums fantastiques.

ATTENTION : ces parfums sont sensibles, tu dois donc les stocker dans un endroit sec, à l'abri des rayons directs du soleil. Ils dureront environ 1 semaine avant de se dégrader.

Rouges à lèvres

Les rouges à lèvres sont des produits cosmétiques à utiliser sur les lèvres. Ces derniers ont cependant des propriétés différentes et sont faits avec des ingrédients différents.

Ce sont des solides, habituellement utilisés pour donner de la couleur aux lèvres.



Expérience 4

Rouge à lèvres

INGRÉDIENTS : RICINUS COMMUNIS SEED OIL, CERA ALBA, COPERNICIA CERIFERA CERA PROPYLENE GLYCOL USP, FLUORESCENT ORANGE COLOUR AND PARFUM

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Cire d'abeille
- Cire de carnauba
- Huile de ricin
- Spatule en plastique
- Moule de rouge à lèvres
- Tube de rouge à lèvres
- Colorant cosmétique orange
- Fragrance fraise
- Petit gobelet gradué
- Tasse à thé (ou une autre tasse / récipient adapté aux micro-ondes)
- Cuillère en métal
- Pipette Pasteur



Fragrance Fraise

AVERTISSEMENT

Contient de l'éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation.



Étapes :

1. Mesure 10 ml d'huile de ricin dans le petit gobelet à mesurer.



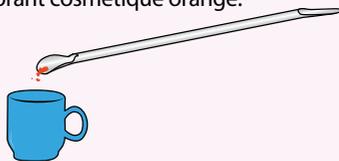
2. Avec la spatule en plastique, mets 3 cuillères de cire de carnauba et 3 cuillères de cire d'abeille à l'intérieur de la tasse.



3. Avec la spatule en plastique ajoute un peu de colorant cosmétique orange.



4. Avec la spatule en plastique ajoute un peu de colorant cosmétique orange.



Remarque : il suffit d'ajouter un peu de colorant pour que ton rouge à lèvres devienne coloré.



5. Mélange bien tous les ingrédients avec une cuillère en métal.

6. Après avoir mélangé les ingrédients, demande de l'aide à un adulte et place la tasse au micro-ondes pendant 1 minute. Cela fera fondre les cires du rouge à lèvres.



Tu peux ainsi observer un changement d'état. Les cires sont passées de l'état solide à l'état liquide, en raison de l'augmentation de la température (lorsque la tasse était chauffée au micro-ondes). Quel est le nom donné à ce processus de changement d'état ? **Fusion !**



7. Demande à un adulte d'enlever la tasse du micro-ondes.

ATTENTION : la tasse est chaude.



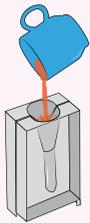
Remarque : si au bout d'une minute les cires n'ont pas fondu, remue le mélange à nouveau avec la cuillère et demande à un adulte de le remettre au micro-ondes pendant 15 secondes de plus. Répète cette étape jusqu'à ce que toutes les cires aient fondu.

ATTENTION : il faut être très rapide en effectuant les étapes 8 et 9 pour que le rouge à lèvres ne se solidifie pas dans la tasse. Cependant, si cela arrive, ne t'inquiètes pas. Tu peux faire fondre le mélange à nouveau dans le micro-ondes.

8. Avec une pipette Pasteur, ajoute 10 gouttes de fragrance fraise au mélange que tu viens juste de retirer du four micro-ondes.



9. Demande de l'aide à un adulte et verse le mélange fondu dans le moule à rouge à lèvres.



Remarque : assure-toi que les deux côtés du moule soient bien attachés avant de verser le mélange, sinon le liquide risque de s'écouler en dehors du moule.

10. Tu dois maintenant attendre que ton rouge à lèvres se solidifie et refroidisse. Cela peut prendre jusqu'à 2 heures !



2 heures

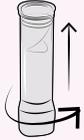
Ton rouge à lèvres va maintenant changer d'état. Tu as seulement besoin d'attendre et de voir ! Ton rouge à lèvres va passer de l'état liquide à l'état solide (en raison de la baisse de température).

Ce processus s'appelle la **solidification** !



11. Il est temps de mettre tes gants ! Après avoir complètement solidifié et refroidi, ouvre le moule, retire le rouge à lèvres et place-le dans le tube.

Remarque : Fais tourner le cylindre pivotant (jusqu'à la fin) avant de placer le rouge à lèvres dans le tube.



12. Après cela, abaisse le cylindre et mets le couvercle.

Scientifique, tu viens de faire ton premier rouge à lèvres !

Suggestion : tu peux faire une forme à ton rouge à lèvres comme tu le désires. Si tu veux qu'il ressemble à un rouge à lèvres classique, demande à un adulte de le couper et de lui donner la forme appropriée.



Composition idéale

Rouge à lèvres (5,35 g)

Huile de ricin (3,5 g), Cire d'abeille (0,8 g), Cire de carnauba (0,8 g), Fragrance (0,2 g), Colorant cosmétique (0,005 g)

La science derrière tes rouges à lèvres

LE SAVAIS-TU...

Que de nombreux ingrédients chimiques sont utilisés pour fabriquer un rouge à lèvres ?



Cires



Tu as deux types de cires pour fabriquer tes bâtonnets : la cire d'abeille et la cire de carnauba.

Cire d'abeille

La cire d'abeille est produite par les abeilles afin de construire des ruches.

LE SAVAIS-TU...

Cette cire d'abeille est composée d'environ 300 composants chimiques ?



Cette cire peut être utilisée dans toute la gamme des produits cosmétiques tels que le maquillage, les produits capillaires, les lotions et, bien sûr, les rouges à lèvres.

La cire d'abeille fond entre 61°C (141.8°F) et 66°C (150.8°F). C'est ce qu'on appelle le point de fusion !

Cire de carnauba

La cire de carnauba a une couleur jaunâtre et est recueillie à partir des feuilles d'un palmier, le palmier Carnauba, qui pousse dans le nord du Brésil.

Après avoir été cueillies et séchées, les feuilles sont trempées dans de l'eau chaude afin de recueillir la cire.

En raison de la qualité alimentaire de cette cire, elle peut être utilisée dans l'industrie cosmétique, l'industrie alimentaire, l'enrobage et dans les produits ménagers.

La cire de carnauba est utilisée dans les rouges à lèvres pour les rendre plus durs. Cette cire n'est pas utilisée dans les gloss, mais seulement pour faire des rouges à lèvres.



Le point de fusion de la cire de carnauba est de 83°C (181,4°F).

La cire de carnauba a le point de fusion le plus élevé parmi toutes les cires, c'est-à-dire que c'est la cire qui a besoin de la température la plus élevée pour fondre. C'est pourquoi cette cire est utilisée pour fabriquer tes rouges à lèvres, car elle les empêche de fondre facilement.



Huile de ricin

L'huile que tu utiliseras pour fabriquer ton rouge à lèvres est l'huile de ricin.



Image 1. Huile de ricin sur la gauche et graines de ricin sur la droite.

L'huile de ricin est extraite de la graine d'une plante, '*Riscus communis*'. Les graines tachetées et en forme de haricot sont situées à l'intérieur de petites capsules avec des épines molles.

C'est cette huile qui donne de la brillance à ton rouge à lèvres !

Colorants



Les colorants donnent seulement de la couleur aux rouges à lèvres (et non à tes lèvres). Les pigments donnent de la couleur aux rouges à lèvres et aussi à tes lèvres.



Les couleurs sont une caractéristique très importante lors du choix d'un rouge à lèvres. Chaque personne a ses propres couleurs préférées et il y a donc plusieurs couleurs de rouge à lèvres !

Fragrances



Les rouges à lèvres peuvent également avoir des fragrances.

Les fragrances sont ajoutées pour déguiser l'odeur des autres ingrédients.

Il y a beaucoup de rouges à lèvres qui sentent les fruits !



Expérience 5

Bâton de rouge à lèvres

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Avant d'utiliser ton bâton de rouge à lèvres, fais un test dermatologique avec de la vaseline. Mets-en à l'intérieur de ton poignet  5 min et attends 5 minutes.

Ce dont tu auras besoin :

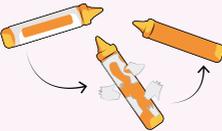
- 2/3 crayons de peinture pour le visage
- Vaseline
- Grande casserole
- Petit récipient
- Fourchette en métal
- Tube de rouge à lèvres vide



ATTENTION : utilise uniquement de la vaseline de qualité cosmétique ou pharmaceutique.

Étapes :

1. Retire le papier des crayons que tu as choisi d'utiliser.



Suggestion : tu peux utiliser une couleur ou en mélanger deux ou trois, et faire des rouges à lèvres de différents couleurs suivant tes envies !

2. Demande à un adulte de placer les crayons dans le petit récipient et mets-le ce dernier dans un bain d'eau, à l'intérieur de la grande casserole.



3. Remue les crayons de couleur pendant qu'ils fondent.

4. Ajoute aux crayons, 1 cuillère à soupe de vaseline. Mélange les ingrédients à l'aide d'une fourchette.

Astuce : plus tu ajouteras de vaseline, plus il te sera facile de mettre du rouge à lèvres.

5. Lorsque les ingrédients ont fondu et ont été mélangés, demande à un adulte de retirer le petit récipient de la casserole.

Suggestion : tu peux ajouter au mélange des huiles essentielles ou de l'essence de vanille (celle utilisée pour la cuisson) pour donner une odeur à tes rouges à lèvres.

6. Verse le mélange directement dans le tube de rouge à lèvres.

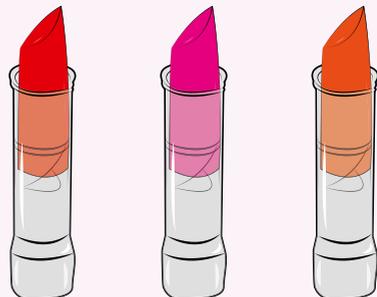


7. Place le tube de rouge à lèvres dans le réfrigérateur afin que le rouge à lèvres refroidisse et se solidifie. Cela peut prendre plusieurs heures !



3 à 8 heures

8. Après cette période, teste ton bâton de rouge à lèvres coloré !





Expérience 6
Brillant à lèvres

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

INGRÉDIENTS : RICINUS COMMUNIS SEED OIL, CERA ALBA, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL, PARFUM, PROPYLENE GLYCOL USP, FLUORESCENT ORANGE COLOUR, FOOD BLUE 2, FOOD RED 3, METHYLISOTHIAZOLINONE, METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE AND DIMETHYLOL GLYCOL

Ce dont tu auras besoin :

- Cire d'abeille
- Huile de ricin
- Cuillère en métal
- Spatule en plastique
- Flacon de gloss
- Petit gobelet gradué
- Tasse à thé (ou une autre tasse / récipient approprié pour le micro-ondes)
- Colorants
- Fragrances
- Pipette Pasteur



Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-3-phényl-2,3-époxybutanoate de l'héliotropine de 3-(4-tert-butylphényl)propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de **l'alpha-hexylcinnamaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Fragrance Fraîse

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.

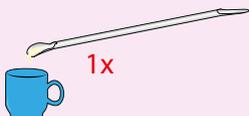


Étapes :

1. Mesure 10 ml d'huile de ricin dans le petit gobelet gradué.



2. Avec la spatule en plastique, mets 1 cuillerée de cire d'abeille à l'intérieur de la tasse.



3. Transfère l'huile de ricin dans la tasse de thé.



4. Choisis la couleur que tu désires pour ton brillant à lèvres. Avec la spatule en plastique ajoute un peu de colorant.

Remarque : il suffit d'ajouter un peu de couleur pour que ton brillant à lèvres devienne coloré.



5. Mélange bien tous les ingrédients avec une cuillère en métal.

6. Après avoir mélangé les ingrédients, demande de l'aide à un adulte et place la tasse au micro-ondes pendant 1 minute. Cela va faire fondre la cire d'abeille et aider les ingrédients à mieux se mélanger.



7. Demande à un adulte de retirer la tasse du micro-ondes.

ATTENTION : la tasse est chaude !

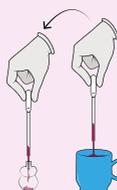


Remarque : si au bout d'une minute la cire n'est pas encore fondue, remue le mélange à nouveau avec la cuillère et demande à un adulte de remettre la tasse au micro-ondes pendant 15 secondes de plus. Répète cette étape jusqu'à ce que la cire soit complètement fondue et que les ingrédients soient mélangés.

8. Il est temps de choisir la fragrance pour ton brillant à lèvres. Une fois choisie, utilise la pipette Pasteur pour ajouter 10 gouttes au mélange que tu viens de retirer du four à micro-ondes.



9. Avec la pipette Pasteur, recueille le mélange fondu dans la tasse à thé et mets-le dans le flacon de brillant à lèvres. Pour te faciliter la tâche, retire la partie supérieure du flacon, puis mets la pièce en place à la fin.



ATTENTION : veille à ne pas faire fondre la pipette ! Le mélange ne doit pas être trop chaud lorsque tu effectues l'étape 9.

10. Tu dois maintenant attendre que ton brillant à lèvres refroidisse. Cela peut prendre quelques heures !



2 heures

11. Mets le couvercle sur le flacon. Ton brillant à lèvres est prêt à l'emploi !

Scientifique, tu viens de faire ton premier gloss !

Composition idéale

Brillant à lèvres (5,38 g)

Huile de ricin (4,85 g), Cire d'abeille (0,24 g), Fragrance (0,24 g), Colorant cosmétique (0,005 g)



Expérience 7

Rouges à lèvres faits maison

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Avant d'utiliser ton rouge à lèvres faits maison, fais un test dermatologique avec le miel. Mets-en à l'intérieur de ton poignet et attends 5 minutes. Il y a un risque d'apparition d'irritation et de réactions allergiques chez les personnes sensibles.



Ce dont tu auras besoin :

- Miel
- Vaseline
- Cosmétique pour visage (par exemple, fard à joues) ou un rouge à lèvres presque fini (pour donner de la couleur au rouge à lèvres)
- Grand récipient pour le mélange des ingrédients
- Four micro-ondes
- Cuillère en métal
- Petits récipients pour placer le rouge à lèvres

AVERTISSEMENT : utilise uniquement de la vaseline de qualité cosmétique ou pharmaceutique.

Étapes :

1. Dans un récipient, mets 3 cuillères à café de vaseline, 1/2 cuillère à café de miel et un peu de fard à joues, du fard à paupières ou un reste de rouge à lèvres.



Astuce : au lieu d'utiliser les restes d'un rouge à lèvres, du fard à joues ou des ombres à paupières, pour donner de la couleur au rouge à lèvres, tu peux utiliser des colorants alimentaires.

2. Demande à un adulte de faire fondre le mélange dans le micro-ondes en faisant des pauses régulières de 30 secondes. Remue le mélange entre chaque pause avec la cuillère en métal.



Astuce : tu peux ajouter à tes rouges à lèvres des essences de vanille, de chocolat ou de fraise pour qu'ils dégagent une agréable odeur.

3. Lorsque le mélange est fondu et que les ingrédients sont tous mélangés, verse-les dans de petits récipients.



4. Laisse ton rouge à lèvres refroidir avant de l'utiliser !

LE SAVAIS-TU...

Que les rouges à lèvres ne sont pas recyclés ?

A chaque seconde, quatre rouges à lèvres sont vendus dans le monde ! En 2013, un artiste a créé une sculpture appelée « Rouge à lèvres géant » pour attirer l'attention sur ce problème. Cette sculpture est composée de 5 000 rouges à lèvres, mesure 2,5 mètres et pèse 200 kilogrammes.



Image 2. Sculpture du « Rouge à lèvres ».



Expérience 8

Plus de rouges à lèvres faits maison

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Essaie de recycler tes rouges à lèvres à la maison ! Même quand un rouge à lèvres est à la fin et que tu ne peux plus l'utiliser ; il y a encore quelques restes que tu peux réutiliser. À partir de vieux rouges à lèvres, nous allons apprendre à en fabriquer de nouveaux et avec de nouvelles couleurs !

Ce dont tu auras besoin :

- Cuillère en métal
- Tubes de rouge à lèvres vides
- Cure-dents ou petite cuillère
- Reste de rouge à lèvres
- Récipient

Étapes :

1. Gratte avec un cure-dent ou une petite cuillère les restes d'un rouge à lèvres dans un récipient.



Astuce : tu peux utiliser et mélanger les restes de deux ou plusieurs rouges à lèvres avec des couleurs différentes et, comme cela, créer un rouge à lèvres recyclé avec une nouvelle couleur, différente de celle d'origine !

2. Demande à un adulte de faire fondre ces restes dans le micro-ondes pendant 30 secondes.



Remarque : si le mélange n'est pas complètement fondu, place le récipient dans le four à micro-ondes pendant 15 secondes de plus.

3. Remue bien avec la cuillère en métal.



4. Verse le mélange dans les tubes. Laisse refroidir.



Utilise ta trousse à cosmétiques pour ranger tous les produits que tu as fabriqué ou ceux que tu souhaites conserver avec toi !

Spa



Spa est le nom commun donné à un lieu où une personne peut profiter d'activités saines, en contact avec la nature, liées au tourisme de santé et de bien-être. Son origine est liée à l'eau et à ses bienfaits pour la santé.

LE SAVAIS-TU...



Que l'origine du mot Spa n'est pas consensuelle ?

L'un des sens les plus communs indique que Spa vient de "Salus Per Aquam" ou "Sanitas Per Aquam" qui signifie "santé par l'eau".



Expérience 9

Savon aux fleurs séchées

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Savon
- Moule en plastique
- Fleurs séchées
- Huile essentielle (ou une fragrance du kit)
- Spatules en bois
- Pipette Pasteur

Étapes :

1. Choisis des fleurs que tu aimes. Pour qu'elles puissent sécher, place-les entre 2 feuilles de journaux pendant 3 semaines. Mets un objet lourd sur eux, par exemple un gros livre.

2. Lorsque tes fleurs sont sèches, fais fondre environ 20 grammes (g) de savon dans un bain-marie (double casserole). Si nécessaire, demande à un adulte de t'aider à couper le savon.



3. Avec la pipette Pasteur, ajoute quelques gouttes de l'huile essentielle que tu as choisi et mélange-la avec la spatule en bois. Si tu n'as pas d'huiles essentielles, tu peux utiliser les fragrances de ton kit.

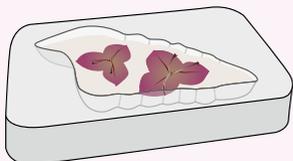


4. Verse le savon dans le moule en plastique.

5. Place les fleurs séchées à l'intérieur du moule en plastique. Ne touche pas le savon car il est chaud. Si tu veux changer ou réorganiser les positions des fleurs, utilise la spatule en bois.

6. Laisse refroidir.

7. Retire-le du moule en plastique et attends 24 heures, jusqu'à ce que tu ne sentes plus d'humidité lorsque tu touches.



Astuce : Tu peux remplacer les fleurs séchées par des herbes aromatiques. Tu peux également ajouter une coloration cosmétique pour colorer ton savon.



Image 3. Savon à la glycérine avec des herbes.

Expérience 10 Sels de bain

INGRÉDIENTS : SODIUM CHLORIDE, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL AND PARFUM, PROPYLENE GLYCOL USP, FLUORESCENT ORANGE COLOUR, FOOD BLUE 2, FOOD RED 3, METHYLISOTHIAZOLINONE, METHYLCHLOROSOTHIAZOLINONE AND DIMETHYLOL GLYCOL

Ce dont tu auras besoin :

- Sel de mer
- Grand gobelet gradué
- Petit gobelet gradué
- Fragrance(s) (de ton choix)
- Colorant(s) cosmétique(s) (de ton choix)
- Spatule en bois
- Pipette Pasteur
- Flaçon (à conserver)



Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de l'**éthyl-3-phényl-2,3-époxybutanoate de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de l'**alpha-hexylcinnaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Fragrance Fraise

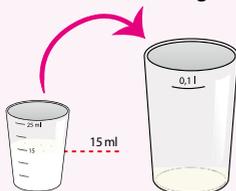
AVERTISSEMENT

Contient de l'**éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger :** Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde :** Lire l'étiquette avant utilisation.



Étapes :

1. Avec le petit gobelet gradué fais deux mesures de 15 ml chacune de sel marin. Verse les 30 ml de sel marin dans le grand gobelet gradué.



2. Avec une pipette Pasteur, ajoute 8 gouttes de la fragrance que tu préfères.

Astuce : utilise toujours la même pipette Pasteur pour les mêmes réactifs et change-la chaque fois que tu changes de réactif.

3. Choisis le colorant que tu veux utiliser et avec une pipette Pasteur et ajoute des gouttes de colorant jusqu'à ce que tu atteignes la couleur que tu désires.



Astuce : tu peux également mélanger les couleurs dans la même quantité ou en quantités différentes, jusqu'à ce que tu atteignes la couleur que tu veux.



4. Avec la spatule en bois, mélange bien. Tes sels de bain parfumés sont terminés !

5. Tu peux utiliser tes sels de bain pour te faire un bain parfumé ou tu peux les donner à quelqu'un en cadeau. N'oublie pas de mettre une étiquette sur le flacon pour ne pas oublier ce qu'il y a dedans !

Composition idéale

Sels de bain (18 g)

Sel (17,80 g), Fragrance (0,15 g), Colorant cosmétique (0,05 g)

Remarque : tu peux répéter cette expérience plusieurs fois avec des couleurs et des fragrances différentes. Pour cela tu as seulement besoin de répéter les étapes précédentes, mais en utilisant une autre fragrance et / ou colorant.

Suggestion : tu peux faire un flacon coloré de sels de bain ! Utilise un flacon transparent et mets les différents sels de bain colorés en couches. Cela vous donnera un effet incroyable !

Explication :

Les sels de bain sont depuis longtemps connus et utilisés pour avoir des effets calmants ou stimulants sur le corps.

En fait, pendant longtemps, l'eau salée a été suggérée comme méthode de traitement de différents problèmes de la peau et de la circulation sanguine (le sel active le flux sanguin).

Comme tu le sais déjà, le sel marin est obtenu grâce à l'évaporation de l'eau de mer. Pour cette raison, c'est un ingrédient dont le prix est très accessible.

Compte tenu de son prix et de ses propriétés bénéfiques pour le corps humain, le sel marin est l'un des ingrédients les plus populaires dans la production de sels de bain.



Image 4. Sels de bain.

Sais-tu comment utiliser tes sels de bain ? Si vous avez une baignoire, ajoutez-en à l'eau et remuez jusqu'à ce que la mousse apparaisse. Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez simplement les mettre sur une éponge et vous frotter le corps avec. De cette façon, les sels ont un double effet : relaxant et exfoliant.





Expérience 11

Bombes de bain pétillantes

INGRÉDIENTS : SODIUM BICARBONATE, CITRIC ACID, SODIUM CHLORIDE, AQUA, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL, PARFUM, FOOD YELLOW 4, METHYLISOTHIAZOLINONE, METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE AND DIMETHYLOL GLYCOL

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Fragrance (de ton choix)
- Petit gobelet gradué
- Colorant cosmétique (de ton choix)
- Bicarbonate de soude
- Grande tasse à mesurer
- Spatules en bois
- Acide citrique
- Pipettes Pasteur
- Spatule en plastique
- Sel de table



Acide citrique

AVERTISSEMENT

Mentions de danger : Provoque une sévère irritation des yeux.



Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-3-phényl-2,3-époxy-butanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de **l'alpha-hexylcinnamaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Fragrance Fraise

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate**. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation.



Étapes :

1. Mets tes gants de protection et assure-toi que ton plan de travail soit complètement libre et propre.

2. Remplis de 10 ml d'acide citrique le petit gobelet gradué. Puis verse l'acide dans le grand gobelet gradué.



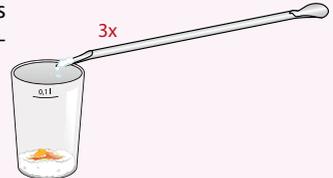
3. Avec une pipette Pasteur, ajoute 10 gouttes de la fragrance que tu aimes le plus.



4. Avec une autre pipette Pasteur, ajoute des gouttes de colorant cosmétique jusqu'à ce que tu obtiennes la couleur désirée.



5. Demande à un adulte du sel de table et ajoute 3 cuillères avec la spatule en plastique (avec la plus petite partie).



6. Remue bien avec la spatule en bois.

7. Remplis de 10 ml de bicarbonate de soude une autre petite tasse à mesurer. Ensuite, ajoute le bicarbonate à la grande tasse à mesurer et remue avec la spatule en bois.



8. La pâte doit être sèche, mais légèrement gluante. Si c'est trop sec, ajoute quelques gouttes d'eau.

9. Avec la pâte, fais de petites boules avec tes mains. Place-les dans un récipient, avec un peu d'espace entre elles, de sorte qu'elles ne se touchent pas les unes avec les autres.



Composition idéale

Bombes de bain pétillantes (6,55 g)

Bicarbonate de soude (2,4 g), Acide citrique (2,4 g),
Chlorure de sodium (1 g), Fragrance (0,5 g),
Colorant (0,25 g)



Expérience 12

Aromatise ton spa avec des huiles essentielles naturelles

Ce dont tu auras besoin :

- Spatule en bois 
- Romarin, lavande ou autre plante
- Gobelet • Passoire
- 2 récipients • Huile d'olive
- Papier d'aluminium • Brochettes

Étapes :

1. Ramasse un peu de romarin, de lavande ou d'une autre plante et coupes-en quantité suffisante pour préparer un récipient.

2. Lave les morceaux de plante que tu utiliseras et laisse-les sécher complètement à l'air libre pendant quelques jours.

3. Lorsque ceux-ci sont secs, place les morceaux à l'intérieur du récipient.

4. Remplis le récipient avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle couvre tous les morceaux des plantes.

5. Couvre l'ouverture du récipient avec du papier d'aluminium et laisse reposer le récipient pendant au moins 2 semaines.

6. Filtre l'huile d'olive de l'infusion des plantes que tu as choisie dans un nouveau récipient.

7. Jette les restes des plantes. Ton huile essentielle naturelle est prête.

8. Pour l'utiliser comme arôme, recouvre l'ouverture du récipient avec de l'aluminium.

9. Utilise les brochettes pour percer le papier d'aluminium et laisse les bâtonnets tremper dans l'huile d'olive.

Explication :

Dans cette expérience, tu as fait une infusion dans de l'huile (dans ce cas de l'huile d'olive), dont les propriétés, comme l'odeur ou la couleur, dépendent de la plante que tu choisis.



Image 5. Romarin (à gauche) et lavande (à droite).

Cette huile essentielle peut fonctionner comme un désodorisant naturel, car les brochettes absorbent l'huile et répandent l'odeur de la plante utilisée dans l'air !

LE SAVAIS-TU...

Que l'aromathérapie est une thérapie, également présente dans les spas, qui utilisent les effets que certains arômes ont sur les individus ?

Cette technique utilise des huiles essentielles.



Expérience 13

Gommage exfoliant pour les lèvres

Ce dont tu auras besoin :

- Sucre
- Miel
- Cuillère à café
- Petit gobelet gradué avec couvercle 
- Spatule en bois 



Étapes :

1. Mets 1 cuillère à café de sucre dans la petite tasse à mesurer.

2. Mets 2 cuillères à café de miel dans la même tasse.



3. Remue bien ce mélange avec la spatule en bois.



4. Couvre le goblet gradué avec son couvercle.

5. Ton gommage exfoliant pour les lèvres est prêt à l'emploi ! N'oublie pas de faire le test dermatologique avant de l'utiliser.

Astuce : tu peux ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle (ou des gouttes de citron ou de jus d'orange) afin de créer différents types de gommages exfoliants.

Explication :

Dans cette expérience, tu as fait la même chose que dans les expériences précédentes. En mettant ce gommage exfoliant sur tes lèvres, tu élimines les cellules mortes et la peau, ce qui rend tes lèvres plus saines !



Image 6. Application d'un gommage exfoliant pour les lèvres.



Mets-toi du baume à lèvres après le gommage !

Expérience 14 Rose tonique

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Pétales de rose (20 g)
- Récipient avec couvercle
- Eau chaude ou bouillante (200 ml)
- Passoire
- Grand entonnoir
- Récipient avec couvercle et résistant à la chaleur

Étapes :

1. Mets les pétales de rose dans un récipient résistant à la chaleur.

2. Mets l'eau chaude sur les pétales de rose.

3. Couvre le récipient et laisse le mélange reposer pendant 1-2 heures.

4. Filtre le liquide dans une tasse.

5. Utilise l'entonnoir pour transférer le liquide dans le récipient avec le couvercle.

6. Mets ce liquide dans le réfrigérateur pendant une semaine.

Explication :

La rose tonique est très populaire en cosmétique. Elle peut être utilisée sur tous les types de peau, elle possède des propriétés tranquillisantes et elle contribue également à maintenir l'équilibre dans la peau.

SUPER SCIENTIFIQUE :

Fais des roses toniques avec différents types de roses et compare leurs parfums !



Image 7. Roses de nombreuses couleurs.

LE SAVAIS-TU...

Que l'on obtient un kilogramme d'essence de rose avec environ deux tonnes de pétales de ces plantes ?



Expérience 15

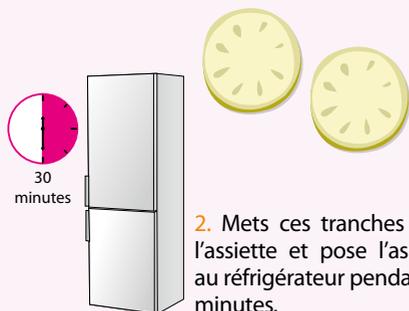
Traitement pour les yeux

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.
Ce dont tu auras besoin :

- Concombre
- Assiette
- Couteau

Étapes :

1. Demande à un adulte d'utiliser un couteau pour couper deux tranches de concombre.



2. Mets ces tranches dans l'assiette et pose l'assiette au réfrigérateur pendant 30 minutes.



3. Retire les tranches du réfrigérateur et place-les sur tes yeux (fermés) pendant 15 minutes.

4. Tu peux maintenant retirer les tranches et observer la différence de couleur autour de tes yeux.

Explication :

Le concombre est un fruit composé principalement d'eau (90%). Les 10% restants de sa constitution sont composés de vitamine C, de flavonoïdes, d'acide caféique et de folates. Tous ces nutriments sont des antioxydants.



Image 8. Concombre.

EN APPRENDRE D'AVANTAGE...

Les antioxydants sont des molécules qui peuvent prévenir ou réduire les dommages causés par les substances appelées radicaux libres, qui peuvent entraîner un dysfonctionnement des cellules. Les antioxydants bloquent les réactions d'oxydation, protégeant les cellules.



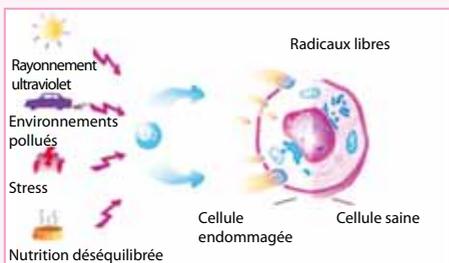


Image 9. Illustration simplifiée montrant l'action des antioxydants.

Pour cette raison, l'utilisation de tranches de concombre sur les yeux fonctionne également comme une bouche d'incendie pour les zones de la peau. En outre, le concombre est également un tranquillisant, anti-inflammatoire et travaille à la régénération des cellules.



Image 10. Pose de tranches de concombre sur les yeux.



Expérience 16

Masque facial au chocolat et à la banane

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Cacao en poudre
- Yaourt nature
- Jus de citron
- Banane
- Cuillère à café
- Mixer
- Tasse



Étapes :

1. Mets dans le mixer la moitié d'une banane, 3 cuillères à café de yaourt, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de cacao en poudre.



2. Demande à un adulte d'allumer le mixer pour mélanger tous les ingrédients.



Fais attention et ne laisse pas le mélange devenir trop liquide, de sorte qu'il ne goutte pas lorsque tu le mets sur ton visage. Si cela se produit, rajoute un peu plus de banane.

3. Verse le mélange dans une tasse.

4. Fais un test dermatologique et, si tout va bien, mets le masque sur ton visage et relaxe-toi pendant un certain temps.



COMMENT L'APPLIQUER :

Le masque doit être appliqué lorsque la peau est sèche et propre.

Laisse le masque agir pendant environ 10-15 minutes.

Lave-toi ensuite le visage avec de l'eau tiède.

Enfin, applique une crème hydratante pour le visage.



ATTENTION : Si tu as une coupure ou une blessure sur la peau, utiliser du jus de citron peut provoquer une irritation. Dans ce cas, remplace le jus de citron par du miel.

Explication:

Les masques faciaux sont extrêmement importants pour ceux qui veulent garder leur peau hydratée et brillante.

Outre l'hydratation, les masques sont également capables de détoxifier, d'améliorer la circulation sanguine et de restaurer certains nutriments.



Image 11. Masque facial au chocolat.

Le masque que tu fais dans cette expérience est extrêmement hydratant en raison des propriétés nutritionnelles des ingrédients utilisés.



Le chocolat est fabriqué à partir de cacao et il contient des vitamines et des minéraux antioxydants.



La banane est riche en potassium, ce qui en fait un excellent ingrédient pour prévenir les rides.



Le yaourt possède des propriétés antibactériennes, réduit l'acné et, grâce à son acide lactique, il nettoie profondément la peau et élimine les cellules mortes, favorisant la fraîcheur du visage.



Le citron riche en vitamine C, est un très bon antioxydant. Combiné au yaourt, il est formidable pour faire briller la peau.

Images 12, 13, 14 et 15. Les composants du masque facial au chocolat et à la banane et ses effets sur la peau.



Expérience 17

Crème hydratante fait maison

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Petit gobelet gradué
- Boîte



- Vaseline
- Huile d'amande
- Eau distillée
- Cuillère à dessert
- Tasse (adaptée au micro-ondes)
- Fourchette
- Gant de four

Étapes :

1. Ajoute 25 ml d'huile d'amande dans une tasse appropriée pour le micro-ondes. Demande à adulte et utilise le petit gobelet gradué pour t'aider.
2. Ajoute également à la tasse 2 cuillères à dessert de vaseline.
3. Demande à un adulte de chauffer ce mélange au micro-ondes.

Vérifie si ton mélange est complètement fondu toutes les 15 secondes. Utilise le gant du four pour ne pas te brûler !



4. Continue à ajouter de l'eau distillée et à mélangez avec une fourchette, jusqu'à ce que tu obtiennes un mélange homogène.
5. Laisse refroidir et mets le mélange dans la boîte.

Chaque fois que nous te suggérons d'utiliser la boîte, si cette dernière est utilisée pour un autre produit, mets le résultat de ton expérience dans un autre récipient avec couvercle.

COMMENT L'APPLIQUER :

Mets-en un peu sur tes mains, puis étale la crème sur ton corps avec des mouvements circulaires, jusqu'à ce qu'elle soit absorbée par ta peau.



Explication:

Il est très important d'hydrater la peau afin qu'elle reste en bonne santé.



LE SAVAIS-TU...

C'est pendant l'empire romain que Galen de Pergamon a créé l'ancêtre des crèmes modernes ?

Ce médecin grec mélangea de l'eau, de la cire d'abeille et de l'huile d'olive, créant la première base pour les crèmes produites aujourd'hui. La « recette de base » est encore utilisée aujourd'hui !



Image 16. Galeno (de 130 à 210 de notre ère).

En plus d'avoir un arôme très agréable, l'**huile d'amande** peut adoucir la peau sèche.



Image 17. Amandes.

Les amandes sont des fruits très nutritifs !

Ils sont riches en fibres, en protéines, en vitamine E, en magnésium, en vitamine B2, etc.

Les antioxydants présents dans les amandes protègent la peau des radicaux libres et sont également capable de créer une barrière contre les rayons UV (ultraviolets). Par conséquent, ils protègent la peau contre le vieillissement !



La vitamine E protège également les protéines de collagène et d'élastine, qui maintiennent l'élasticité et de la luminosité de la peau.



Image 18. Huile d'amande.

À son tour, la **vaseline** agit dans cette crème hydratante comme émulsifiant. Ces produits sont absorbés par la peau et ont des pouvoirs hydratants.

EN APPRENDRE D'AVANTAGE...

Apprends à toujours garder la peau hydratée !

- Évite les longs bains surtout dans de l'eau très chaude,
- Ne te frotte pas trop la peau avec une serviette,
- Après avoir pris un bain, applique toujours une crème hydratante,
- Fais un gommage au moins deux fois par mois,
- Bois entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.



Image 19. Crème hydratante.

Expérience 18 Mains de fées

Ce dont tu auras besoin :

- Gommage
- Crème hydratante

Étapes :

1. Utilise le gommage que tu as créé dans l'expérience 13 et applique-le sur tes mains avec des mouvements circulaires.
2. Rince à l'eau.
3. Applique une crème hydratante.



Expérience 19 Huile de massage

INGRÉDIENTS : OLIVE OIL, HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, CITRONELLOL AND PARFUM

Ce dont tu auras besoin :

- Petit gobelet gradué
- Spatule en bois

- Fragrance (de ton choix)
- Pipette Pasteur
- Huile d'olive
- Tasse

Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-3-phényl-2,3-époxy-butanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger** : Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde** : Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de **l'alpha-hexylcinnamaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger** : Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. **Mises en garde** : Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Fragrance Fraise

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger** : Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde** : Lire l'étiquette avant utilisation.



Étapes :

1. Mesure 20 ml d'huile d'olive dans le petit gobelet gradué, puis transfère-la dans la tasse.
2. Ajoute à l'huile d'olive quelques gouttes de la fragrance que tu préfères en utilisant la pipette Pasteur. Mélange bien avec la spatule en bois.
3. Ça y est ! L'huile de massage est prête.

Composition idéale

Huile de massage (20,5 g)

Huile d'olive (20 g), Fragrance (0,5 g)

Explication :

Les massages sont une excellente façon de retrouver de l'énergie, mais ils sont encore plus agréables lorsqu'ils sont faits avec de l'huile de massage ! Le massage est la pratique consistant en l'application de la force ou des vibrations sur les tissus mous du corps, y compris les muscles, les tissus conjonctifs, les tendons, les ligaments et les articulations, afin de stimuler la circulation, la mobilité, l'élasticité ou soulager la douleur dans le corps.



Image 20. Massage.

Il peut être appliqué des parties spécifiques du corps ou en continu sur tout le corps, pour guérir les traumatismes physiques, soulager le stress psychologique, gérer la douleur, améliorer la circulation ou soulager la tension.

EN APPRENDRE D'AVANTAGE...

L'huile d'olive est l'huile de massage la plus ancienne au monde.

Elle fonctionne comme un agent antirides et hydratant pour la peau sèche.

Elle purifie la peau, la calme et l'adoucit et rend l'enlèvement des impuretés de la peau plus facile.

Elle améliore également l'élasticité de la peau, donne de l'éclat aux cheveux ce qui est parfait pour se détendre dans les bains et les massages.



Expérience 20

Perfumed painting

ATTENTION : demande de l'aide à un adulte.

Ce dont tu auras besoin :

- Farine de blé
- Liquide vaisselle
- Colorants cosmétiques
- Pipettes Pasteur
- Petit gobelet gradué
- Fragrances
- Pinceaux
- Bols
- Feuilles de papier
- Cuillère



Fragrance Vanille

AVERTISSEMENT

Contient de **l'éthyl-3-phényl-2,3-époxy-butanoate, de l'héliotropine, du 3-(4-tert-butylphényl)-propanal, du méthylcinnamate et du 2,4-diméthyl-3-cyclohexène-1-carboxaldéhyde**. Peut provoquer une réaction allergique. **Mentions de danger** : Nocif en cas d'ingestion. Causes des irritations de la peau. Provoque une grave irritation des yeux. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. **Mises en garde** : Lire l'étiquette avant utilisation.



Fragrance Pêche

AVERTISSEMENT

Contient de l'**alpha-hexylcinnaldéhyde, du salicylate de benzyle et du 3,7-diméthyl-6-octène-1-ol**. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Peut provoquer une allergie cutanée. Provoque une grave irritation des yeux. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation. Éviter de respirer les vapeurs. Recueillir le produit si ce dernier se répand.



Fragrance Fraise

AVERTISSEMENT

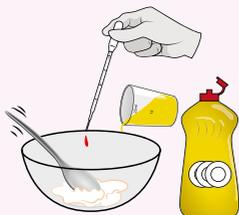
Contient de l'**éthyl-2,3-époxy-3-phénylbutyrate**. Peut provoquer une réaction allergique. Mentions de danger : Peut provoquer une allergie cutanée. Toxique pour la vie aquatique avec des effets durables. Mises en garde : Lire l'étiquette avant utilisation.



Remarque : tu peux utiliser les colorants et les fragrances fournis dans le kit ou bien tu peux en utiliser d'autres que tu as à la maison.

Étapes :

1. Mets 2 cuillères de farine dans un bol.
2. Avec l'aide d'un adulte, mesure 20 ml de liquide vaisselle dans la petite tasse à mesurer et verse-le dans le bol où se situe déjà la farine.
3. Choisis un colorant et verse-en quelques gouttes dans le bol. Utilise une pipette Pasteur pour cette étape.
4. À l'aide de la cuillère, remue bien le tout. Si tu désires une couleur plus intense, ajoute quelques gouttes de plus de colorant.



Il est possible que la couleur change lors de son exposition à la lumière en raison de la couleur blanche de la farine qui absorbe la couleur. Si tu le désires, ajoute quelques gouttes de plus de colorant jusqu'à ce que tu atteignes la couleur voulue.



5. Maintenant ajoute quelques gouttes de fragrance de ton choix et remue-le tout à nouveau. Si nécessaire, utilise une pipette Pasteur.

6. Répète ces étapes pour faire des peintures de couleurs et de fragrances différentes : un bol par peinture !

Si tu le désires, tu peux aussi mélanger de peintures dans de nouveaux bols et créer d'autres couleurs !



7. Avec des pinceaux et des feuilles de papier, tu peux réaliser des dessins et des tableaux parfumés !



Crée un environnement de spa incroyable en utilisant les expériences que tu as réalisées jusqu'à maintenant ! Aromatise-le avec des huiles essentielles, fais des massages, exfolie ta peau, hydrate-la... Utilise ton imagination et montre à tous que tu es une superbe scientifique !



3. Savoir vivre

3.1. Hygiène personnelle

Chaque jour, nous sommes exposés à de nombreux germes de l'environnement et, si nous ne faisons pas attention, nous pouvons tomber malade en raison du contact avec ces germes.

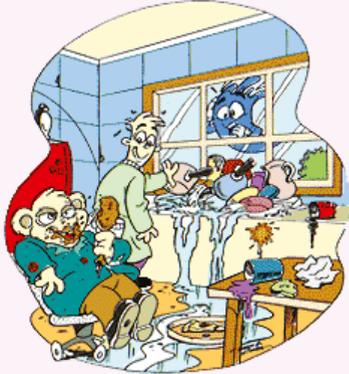


Image 21. Les germes sont vraiment partout.

Les germes (bactéries, protozoaires, virus et champignons) sont de petits organismes visibles seulement avec un microscope et ils sont les principaux responsables de l'apparition de la plupart des maladies.

De la même manière qu'il y a de nombreux germes qui peuvent nous rendre malade, il y a aussi ceux qui habitent notre organisme et nous aident à rester en bonne santé. Par exemple, dans notre intestin, il y a des bactéries amies qui nous aident dans le processus de digestion !



Pour que nous puissions nous protéger des germes et éviter de tomber malade, nous devons avoir une bonne **hygiène personnelle**.

L'**hygiène** décrit les choses que tu fais pour t'aider à rester propre et si tu es propre, tu es plus susceptible d'être en bonne santé. Cela comprend donc plusieurs habitudes que tu dois suivre.

3.2. Hygiène de la peau

LE SAVAIS-TU...

Que peau est un organe ?

Les scientifiques appellent **organe** un ensemble de **tissus** qui, à leur tour, sont un ensemble de **cellules** ! La peau est le plus grand organe du corps humain.

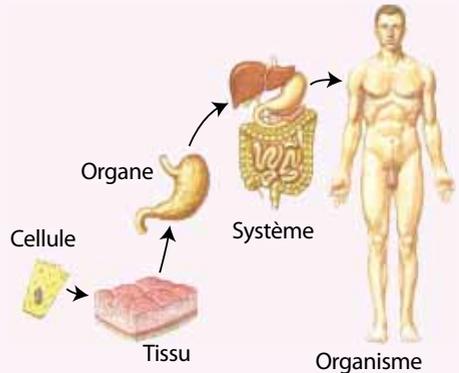


Image 22. Niveau d'organisation des êtres vivants : de la cellule à l'organisme.

La peau est l'un des organes les plus importants de notre corps. En plus de faire partie du système excréteur, car notre peau libère de la sueur, c'est aussi une barrière protectrice contre les germes et les infections.



Image 23. Notre peau est le plus important organe de notre corps et fonctionne comme une barrière protectrice.

La sueur est un liquide créé par les glandes sudoripares. Elle a la fonction importante de libérer des substances toxiques pour notre organisme et de réguler la température de notre corps.





Image 24. Un sportif transpire, tout en pratiquant le tennis, de manière à réguler sa température corporelle.

LE SAVAIS-TU...

Que lorsque tu te laves les cheveux, tu devrais éviter les produits contenant trop d'huiles ?

Ces derniers rendent tes cheveux gras. De plus cela peut créer un environnement parfait pour le développement de germes sur ton cuir chevelu (la peau recouvre ton crâne qui a des cheveux).



Image 25. Lavage des cheveux lors d'un bain quotidien.

En lavant notre corps, avec de l'eau et du savon, nous nettoyons toutes les poussières, germes et autres saletés qui adhèrent à la couche de graisse naturelle de notre peau, créée par les glandes sébacées.

Tu devrais donc prendre un bain tous les jours, te laver toujours les mains avant et après les repas et chaque fois que tu vas aux toilettes.

Nos mains sont en contact avec beaucoup de choses qui peuvent sembler propres mais qui en fait sont pleines de germes et de poussières. Du coup, nos mains se salissent. Quand nous touchons nos yeux, mettons nos mains dans notre bouche ou que nous mangeons sans les laver, nous augmentons la possibilité que cette saleté pénètre dans notre organisme et nous cause des maladies.



Image 26. Les mains sont une source de germes.

LE SAVAIS-TU...

Qu'il y a la Journée mondiale du lavage des mains ?

Cette journée est le 15 octobre !



Alors, quand et comment devrions-nous nous laver les mains ?

- Avant de manger ou d'utiliser des produits alimentaires,
- Après être allé aux toilettes,
- près s'être mouché, avoir toussé ou éternué,
- Après avoir touché des animaux ou autres objets,
- Avant et après avoir touché des personnes malades ou blessées,
- Après la manipulation des déchets.

Quand nos mains sont visiblement sale ou contaminées avec une matière organique, elles doivent être lavées avec de l'eau et du savon (pendant environ 60 secondes) ! D'autre part, lorsque tes mains te semblent propres, tu peux utiliser un gel anti-bactérien, et ainsi tu n'auras pas besoin d'eau ou d'une serviette.



Image 27. Nettoyage des mains avec un gel anti-bactérien.

Observe l'image suivante et apprends comment te laver les mains correctement.

Technique de lavage des mains avec de l'eau et du savon

NHS

- Mouille tes mains avec de l'eau.
- Prends suffisamment de savon afin que cela puisse couvrir la surface de tes mains.
- Frotte tes main paume contre paume.
- Frotte-toi le dos de chaque main avec la paume de ton autre main avec les doigts enlacés.
- Frotte-toi les paumes des mains avec les doigts enlacés.
- Frotte-toi le derrière des doigts en ayant les paumes des mains dans le sens opposé et avec les doigts entre-toisés.
- Frotte chaque pouce avec la main opposée en faisant des mouvements de rotation.
- Frotte les extrémités des doigts d'une main dans la paume de la main opposée.
- Frotte chaque poignet avec la main opposée.
- Rince-toi les mains avec de l'eau.
- Utilise ton coude pour fermer le robinet.
- Sèche-toi correctement les mains avec des serviettes en papier à usage unique.
- Un lavage de mains devrait prendre 15 à 30 secondes.

changeur

NHS National Patient Safety Agency

Image 28. Se laver les mains correctement.

3.3. Hygiène buccale

Le soin de tes dents doit commencer dès que sort ta première dent et à trois ans, quand toutes tes dents sont nées, c'est le moment de visiter un dentiste et de les brosser tous les jours.



Image 29. Enfant avec ses dents en développement.

Il est très important de se brosser les dents afin que de petits morceaux de nourriture ne s'accumulent pas dans ta bouche. Les bactéries et les sucres dans les aliments que tu manges peuvent commencer à attaquer tes dents et cela peut causer une carie. Tes dents sont importantes pour la mastication (et pour avoir un grand sourire). Il est donc important d'avoir une bonne hygiène buccale.



Image 30. Carie.

Un dentiste peut prévenir une carie en nettoyant la partie endommagée de ta dent avec des instruments spéciaux. Si tu visites régulièrement un dentiste, il peut prendre soin de tes dents et éviter que cela n'empire.



Image 31. Dentiste traitant une carie.



Image 32. Comment se laver correctement les dents.

Après t'être brossé les dents, tu devrais également utiliser du fil dentaire, pour enlever les morceaux de nourriture qui restent entre tes dents et que la brosse à dents ne peut pas atteindre.

3.4. Hygiène des vêtements

Afin d'avoir une bonne hygiène corporelle, il est très important de porter des vêtements et des chaussures propres.

Plus tu portes un vêtement ou une paire de chaussures, plus ils se salissent. Ils doivent donc être lavés et nettoyés régulièrement.

Tout au long de ce manuel, tu as appris comment fabriquer de nombreux produits qui peuvent t'aider pour ton hygiène et ton bien-être, afin que tu puisses rester en bonne santé !

3.5. Les cinq sens

La façon dont nous voyons le monde autour de nous :

Il y a certainement des aliments que tu préfères et d'autres qui te donnent des frissons ! Aimes-tu toutes les odeurs que tu sens ?

As-tu déjà eu la chair de poule avec les poils qui se hérissent ?

Pourquoi ces choses-là arrivent-t-elles ?

Cela arrive parce que nous avons cinq sens !

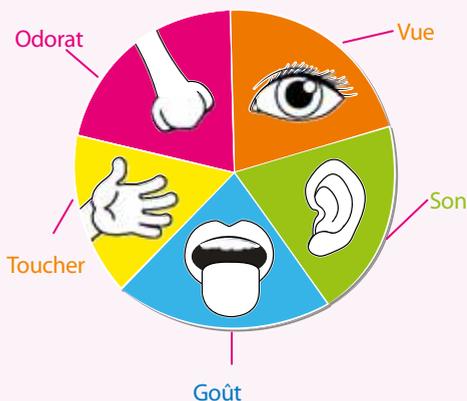


Image 33. Les 5 sens du corps humain.

Avec le sens de la **vue**, tu peux tout voir autour de toi, des couleurs aux formes.

Avec le **son**, tu peux entendre tous les sons autour de toi, du chant d'un oiseau au bruit d'un avion.

Avec le **toucher**, tu peux sentir les textures ou la température de tout ce que tu touches !

Avec le **goût**, tu peux profiter de toutes les saveurs !



LE SAVAIS-TU...

Que notre langue peut distinguer 4 saveurs de base ?

Le sens du goût perçoit les substances chimiques de la nourriture et des boissons à travers les récepteurs que nous avons sur notre langue. Ces récepteurs sont appelés « papilles gustatives ». Il s'agit de petites structures situées sur notre langue, chargées de détecter les différentes saveurs et d'envoyer ensuite ces sensations à notre cerveau, à travers les cellules nerveuses.

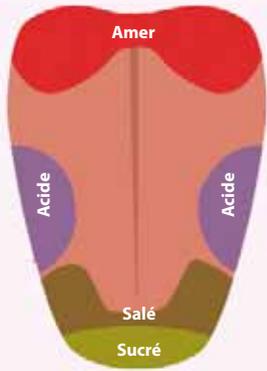


Image 34. Les quatre saveurs détectées par les papilles gustatives de notre langue.

Enfin, l'odorat te permet de sentir l'odeur d'un repas qui est entrain d'être préparé dans la cuisine !

Mais il y a plus !

Les saveurs ne peuvent être perçues complètement que si nous pouvons sentir aussi.

C'est pourquoi, quand nous avons le nez bouché, nous ne pouvons pas savoir avec certitude le goût de la nourriture que nous mangeons.

Essaye de te boucher le nez et d'avalier ! Tu te rendras compte que tu sentiras moins le goût de la nourriture !



LE SAVAIS-TU...

Que notre corps a une mémoire olfactive ? Si tu regardes un produit alimentaire, tu sais aussi quelle est son odeur. Cela arrive parce que toutes les odeurs sont mémorisées lorsque tu les as sentis la première fois.



Image 35. Le corps humain a une mémoire olfactive.

C'est pourquoi quand je sens la crème solaire je me souviens toujours de la plage !



C'est à travers ces sens que nous pouvons comprendre le monde qui nous entoure et avoir des sensations différents et drôles !

Sais-tu pourquoi nous aimons tant les parfums et les shampoings ? Parce que nous utilisons ainsi nos sens, comme l'odorat par exemple ! De plus, sa texture est également très importante à nos yeux !



Bresser GmbH

Gutenbergstr. 2 · DE-46414 Rhede
www.bresser.de · info@bresser.de