

Faire ses parfums

Aujourd'hui, sortez vos éprouvettes et affûtez vos nez, on passe à la pratique apprentie sorcière! Au programme: imaginer, construire et fabriquer son parfum...

Pourquoi mettre le nez à l'éprouvette?

Petite liste diabolique de ce qui se cache derrière les innocents flacons des vitrines...



1) La plupart des parfums utilisent des ingrédients synthétiques, faits à base de pétrole. On copie les molécules pour créer des parfums de synthèse qui non seulement ne restituent pas la richesse des odeurs copiées mais sont susceptibles de générer des intolérances et des allergies et sont souvent cancérigènes (voir [l'excellent article de Greenpeace](#) sur la toxicité des parfums). L'intérêt des parfums de synthèse pour les industriels réside dans leur faible coût et dans leur stabilité. Il y a peu de chance pour que votre parfum qui sent la rose et le jasmin contiennent effectivement de la rose et du jasmin (essences fort coûteuses). Mais vous n'en savez rien: contrairement aux produits de soin, les parfums commercialisés n'ont pas besoin d'indiquer leur composition, aucune transparence et impossible de savoir ce qu'on a mis dans votre jus préféré. Petit détail, la plupart des firmes qui travaillent sur les parfums de luxe sont les mêmes qui créent les parfums pour lessives et détergents...



2) Les parfums du commerce peuvent être doublement cruels dans leur composition et dans leurs tests. Ambre, musc et civette sont en effet des produits animaux. Par exemple, le castoréum utilisé par les parfumeurs dans des compositions orientales, chyprées ou masculines est tiré des glandes internes du castor. Si vous ignorez tout des tests sur animaux, allez donc faire un tour [ici](#). En achetant des produits testés, vous participez directement à ces pratiques.



3) Sur les 50 euros que vous avez payés, seulement 1,50 euros correspondent au parfum et que le reste, c'est de la pub et du flacon design, vous avez dit **consommateur**? D'ailleurs, pour donner un exemple, lors de la création du parfum "J'adore", Dior avait mis plus de temps et de soin pour trouver le nom, le packaging, le choix du mannequin et de la pub que pour la création du parfum lui-même. En fait, le prix élevé des flacons est d'ailleurs éminemment psychologique... En achetant du Dior ou du Chanel, on achète surtout du luxe plus accessible qu'un manteau ou un sac.



4) Bizarre, la dame assise à côté de vous dans le métro vous rappelle quelque chose: elle a la même odeur que votre mère, votre grand-mère ou la boulangère. Parce que les parfums sont intimement liés aux souvenirs et à la perception que l'on a d'une personne, il est toujours étrange de retrouver votre parfum préféré sur quelqu'un d'autre

Qu'est-ce que je mets dans mon éprouvette?

On trouve très peu de choses en ligne sur le sujet, il y a un peu plus de littérature mais j'ai eu beaucoup de mal à trouver des informations quand je m'y suis mise (raison pour laquelle je fais un article assez complet sur le sujet).

J'utilise, pour créer les parfums, la méthode donnée sur la page de Christiane d'Héliotropia (cliquer [ici](#)), la page est un peu austère mais très complète et propose plusieurs approches pour construire son parfum.

Je commence par faire le parfum pur en mélangeant les huiles essentielles en très petites quantités: quelques gouttes seulement. Je mets dans l'ordre:

- la note de tête
- la note de coeur
- la note de fond

Je respire et je brode autour en corrigeant ou renforçant les senteurs, on peut forcer un peu plus sur la note de tête et il faut avoir la main très légère avec la note de fond qui va se prononcer lors du vieillissement. Je fais un test: une goutte au creux du poignet pour voir comment l'odeur s'épanouit sur la peau. Quand ça me plaît, je note la date de fabrication en détaillant TRES exactement la formule finale. J'oublie ensuite le flacon au moins 4 semaines: les odeurs vont s'accorder et se modifier.

Au bout de 4 semaines, si le parfum ne plaît pas, on l'oublie ce qui n'est pas trop grave puisqu'on aura mis que quelques gouttes. Si le parfum doit être amélioré, on complète et rectifie et on attend nouveau 4 semaines. Si le parfum est satisfaisant, on ajoute les huiles essentielles en conservant le pourcentage et on ajoute l'alcool ou l'huile végétale de base.

J'ai longtemps hésité sur la dilution, je dilue habituellement les huiles essentielles à 10 %, c'est légèrement supérieur aux parfums de Melvita ou Centifolia qui semblent diluer leurs préparations à 8% et je pense que je vais monter à 15/20% pour mes prochaines préparations. Voici les concentrations habituelles:

- 15 à 30% pour un parfum - 8 à 15% pour une eau de parfum - 4 à 8 % pour une eau de toilette..

On peut utiliser alcool ou huile végétale pour diluer le parfum. L'alcool permet de proposer un parfum traditionnel qui peut être mis dans un vaporisateur mais dénature légèrement le parfum des huiles essentielles. L'huile restitue mieux l'odeur du mélange mais elle est moins pratique d'usage.

Pour l'apprentie sorcière, le plus difficile est de trouver de l'alcool non dénaturé en France. En effet; pour éviter la consommation domestique, on ne trouve en pharmacie que de l'alcool camphré à 90%. Il est interdit de vendre autre chose! Merci l'Europe, on peut heureusement commander de l'alcool à 96° non dénaturé sur le site (Uniquement sur commande) Sinon on peut toujours utiliser de la vodka (composant que l'on trouve majoritairement dans la littérature) mais personnellement, je trouve que ça ne tient pas sur la peau.

Je ne sais pas quoi mettre dans mon éprouvette...

Pour éviter que vous ne sentiez comme votre voisine du métro ou comme moi, je ne propose pas de recette ici: vive la créativité! Mais voici un petit tableau pour aider l'apprentie sorcière (cliquer [ici](#) pour plus de détails):

Notes de tête	Notes de coeur	Notes de fond
<p>Ce sont les odeurs que l'on sent en premier mais qui disparaissent vite pour laisser place aux notes de coeur</p> <ul style="list-style-type: none">▪ les agrumes (orange, citron, petit grain, verveine, mandarine, pamplemousse...)▪ pin▪ cyprès▪ sapin▪ ...	<p>Constituent le coeur ou le caractère dominant du parfum, elles signent le parfum et le classe parmi les familles de parfums (article à venir)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ jasmin▪ rose▪ géranium▪ romarin▪ lavande▪ ...	<p>Apparaissent quand les notes de coeur commencent à se dissiper, elles garantissent la durée du parfum sur la peau, son intensité et sa profondeur. Ce sont souvent des résineuses ou des huiles assez épaisses.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ benjoin▪ racines d'iris▪ vétiver▪ ylang-ylang▪ bois de santal▪ patchouli▪ vanille▪ ...

Je ne travaille qu'avec des huiles essentielles, il existe des huiles parfumées qui sont souvent des huiles de synthèse, bien moins chères ou qui permettent d'avoir des odeurs qui n'existent pas naturellement (notamment les odeurs de fruit: fraise, pomme...), mais je n'utilise que des matières "nobles" et naturelles quand je le peux donc je les évite.

Parfums naturels

Les parfums naturels ont une longue tradition : la célèbre Cléopâtre en utilisait déjà il y a plus de 2000 ans. Mais de nos jours, les parfums que l'on trouve dans le commerce contiennent surtout des substances chimiques. Même les coffrets proposés pour la « composition maison » des parfums n'y font pas exception. À mon avis, les raisons sont surtout d'ordre commercial : les substituts et bases chimiques sont largement moins chers. De plus, certaines nuances n'existent pas en tant qu'huile essentielle naturelle (fraise, pomme, ...).

Malheureusement, ces mélanges sont pour la plupart assez malsains, quoique les produits finis soient souvent hors de prix.

Pourtant, avec des huiles essentielles de bonne qualité, vous pouvez fabriquer vous-même un parfum personnel qui, de surplus, aura un effet subtil sur âme et esprit. Car en absence de tout produit chimique, les huiles essentielles dans un parfum posséderont évidemment la même force vibratoire que dans un diffuseur, lors d'un massage, d'un bain etc... Il s'agit d'une véritable petite aromathérapie !

Parfums de fleurs

Certaines essences de fleurs ont une odeur si délicieuse qu'elles suffisent à elles seules pour confectionner un parfum exquis : Rose, Néroli, Jasmin, Iris, Magnolia, ... Mélangez simplement une à cinq gouttes de votre essence florale préférée dans 10 ml d'huile de jojoba, et voilà votre parfum fleuri !

Par contre, ces odeurs ne seront pas très polyvalentes, c'est-à-dire qu'en fonction de votre état d'âme, vous ne supporterez peut-être pas forcément une odeur isolée.

Les mélanges, plus harmonieux, sont eux profonds et fascinants.

Un parfum harmonieux – comment faire ?

L'harmonie d'un parfum est basée sur un accord de notes, comme en musique: la note de tête, la note de coeur et la note de base.

La note de tête est celle que l'on sent d'abord, comparable aux sons aigus d'une composition musicale qui sont généralement perçus en premier. Les huiles essentielles citronnées et épineuses font partie de ce groupe, ces derniers ayant cependant déjà une tendance vers la note de cœur.

C'est d'ailleurs cette note de cœur qui constitue le caractère du parfum, une odeur douce et fleurie qui relie la note de tête et la note de base.

Toutes les huiles essentielles issues de fleurs en font partie – elles arrondissent le mélange tout en harmonisant âme, corps et esprit.

Les notes de base qui fixent les mélanges sont parfois nommées fixatifs. C'est l'odeur qui persiste, comme le son grave d'un morceau de musique à peine terminé qui flotte encore dans la pièce pour quelques instants.

Les huiles essentielles de bois, d'écorces et de résines (souvent des absolues) sont des notes de bases appelées balsamiques.

Mais le vrai secret de la plupart des parfums, ce sont les notes intermédiaires des épices et des herbes.

Le Coriandre, le Gingembre, la Fève de Tonca et le Cumin, par exemple, donneront un souffle de 1001 Nuits à vos parfums.

Les huiles d'herbes, comme l'Estragon ou le Basilic, ajouteront par contre une note masculine.

Ce qu'il vous faut pour la fabrication d'un parfum

- Huile de jojoba (de préférence bio) ou de l'alcool non dénaturé
- Flacons de 10 ml
- Véritables huiles essentielles 100 % naturelles

Pour un eau de toilette ou un après-rasage

- 30 ml d'alcool non dénaturé (Réduire à 10 ml si vous avez la peau sensible)
- Flacon de 100 ml
- 70 (ou 90 ml) d'hydrolat
- Véritables huiles essentielles 100% naturelles

Avis de Christiane :

Je préfère les parfums à base d'huile de jojoba, car l'alcool, même non dénaturé, alterne l'odeur subtile des huiles essentielles. Par contre, si vous souhaitez avoir un parfum « classique » tel que nous avons l'habitude de les trouver dans le commerce, utilisez de l'alcool.

L'après- rasage peut être composé avec de l'huile de jojoba si vous avez la peau fragile. Cela devient en quelque sorte une huile pour le visage, personnalisée selon vos préférences (ou plutôt celles de l'homme qui l'utilisera).

Parfums

Recette de base N° 1

Versez l'huile de jojoba dans un flacon de 10 ml et ajoutez les huiles essentielles.

Commencez par quelques gouttes seulement (1 goutte de note de base, 1 goutte de note de cœur, 1 goutte « épicée », pour la note de tête, vous pouvez être un peu plus généreux). Mélangez délicatement et faites un test sur la peau.

Si ensuite, vous voulez intensifier le parfum, commencez par la note de cœur. Ajoutez ensuite la note de tête et à la fin seulement, renforcez éventuellement la note de base. Attention, celle-ci sera nettement plus prononcée une fois que le parfum aura mûri.

Car les odeurs vont s'unir et s'harmoniser avec les temps. Votre parfum atteindra sa maturité au bout de 4 semaines (certains auteurs parlent de 2 semaines, mais il s'agit alors plutôt de mélanges purs d'huiles essentielles).

N'oubliez pas de toujours noter la date de fabrication et la quantité des huiles essentielles mises dans le mélange.

Quand vous aurez terminé votre parfum personnalisé, je vous conseille de le conditionner dans des flacons compte-goutte pour éviter de gâcher votre précieux mélange.

Recette de base N° 2

Environ 20 % d'huiles essentielles sur de l'huile de jojoba ou de l'alcool non dénaturé, ce qui correspond à 8 ml de base pour 2 ml d'huiles essentielles (environ 40 gouttes, mais cela dépend de l'épaisseur des huiles essentielles).

Si vous préférez l'alcool, ajoutez environ 2 % d'eau florale (hydrolat de rose, lavande, menthe etc., selon l'odeur de votre mélange) . Là encore, il faudra de 2 à 3 semaines avant que le parfum aie atteint sa maturité.

Recette de base N° 3

25 à 30 gouttes d'huiles essentielles sur 10 ml d'huile de jojoba ou d'alcool non dénaturé.

Cette méthode consiste à mélanger les huiles essentielles dans un flacon de 10 ml et à ne les ajouter à l'huile de jojoba ou l'alcool qu'ensuite.

Avis de Christiane :

C'est ainsi que j'ai toujours fait instinctivement, simplement parce que j'utilise ces mélanges purs d'huiles essentielles pour faire mes sels de bain, mes huiles des massages, mes mélanges pour le diffuseur, et mes parfums.

Une fois que le mélange vous convient, vous pouvez rajouter la quantité de gouttes souhaitées ainsi que l'huile de base/l'alcool pour obtenir l'intensité que vous voulez (à savoir que les 25 à 30 gouttes, en fonction des huiles essentielles que vous aurez utilisées, donneront un parfum assez intensif).

L'inconvénient de cette méthode : il faut une plus grande quantité d'huiles essentielles et si vous « ratez » le mélange, il n'y a guère la possibilité de le rectifier.

Afin d'éviter les dégâts trop importants, j'ai trouvé « ma » méthode. Je ne remplis pas de suite le flacon complet de 10 ml avec des huiles essentielles. J'en prépare d'abord une toute petite quantité (5 gouttes de ci, 3 gouttes de ça, 1 goutte de ...), puis je laisse juger mon nez et je corrige si nécessaire. Si le mélange me semble convenir, je ferme le bouchon, recopie ma « recette » sur une étiquette, la colle sur le flacon (ne pas oublier la date) et je laisse mon nez juger quand cela me prend. Quand je corrige, je note la quantité de gouttes et la date à nouveau. Une fois que le mélange plait définitivement à mon nez si une dizaine de jours au moins s'est écoulée après la dernière modification, je complète mon flacon de 10 ml avec la quantité de gouttes souhaitées. Et voilà, une nouvelle composition a été créée. Attendez toutefois deux semaines avant de la diluer avec votre huile de base ou de l'alcool pour que les huiles essentielles forment un mélange uniforme. Puis il faudrait en principe attendre encore deux semaines ; mais dans la pratique, j'utilise mes mélanges purs directement sur le sel de l'Himalaya avec une giclée d'huile végétale ou dans le savon neutre pour le bain, la douche ou en savon, dans mon bol en stéatite pour un mélange d'huile de massage avec une huile végétale ou évidemment, directement dans le diffuseur. Parfois, je m'accorde aussi juste le plaisir d'ouvrir le bouchon et de respirer profondément (ce qui peut faire un si grand bien en cas de stress etc - si le mélange vous convient parfaitement dans cette situation).

Et encore... Vos mélanges se garderont des années si vous les conservez à un endroit frais et à l'abri de la lumière (d'où l'utilité des flacons teintés).

Un parfum peut également être utilisé dans le diffuseur, comme base pour une huile ou un sel de bain, comme huile de massage en ajoutant une ou plusieurs huiles végétales, ...

Notes de tête :

Les notes de tête sont des odeurs fraîches. Voici quelques exemples :

Fruits citronnés : Orange, Bergamote, Citron, Petitgrain, Mandarine, Lémongrass...

Odeurs boisées : Sapin, Pin ...

Notes de cœur :

Les notes de cœur sont des odeurs chaudes et fleuries, qui apportent un brin de vie dans les compositions. Voici quelques exemples : Jasmin, Lavande, Rose, Géranium, Romarin...

Notes de base :

Les notes de base sont les odeurs intenses qui prédominent le parfum vu qu'elles sont ressenties le plus longtemps. Il s'agit très souvent de résines ou bien d'huiles essentielles assez épaisses. Voici quelques exemples : Vétiver, Ylang-ylang, Bois de Santal, Patchouli...

Vous pouvez bien évidemment compléter cette liste à votre guise.

Littérature

Si vous lisez l'allemand : "Aromatherapie für jeden Tag" de Michael Kraus. Ce livre contient beaucoup de propositions (« recettes ») pour des mélanges

À savoir que vous pouvez (devez !) les adapter à votre odorat, mais les propositions peuvent vous donner un point de départ plus facile et intéressant.

Quelques recettes de parfums (à adapter selon vos préférences)

Paradis

25 gouttes de Bergamote, 15 gouttes de Géranium, 8 gouttes de Petitgrain, 2 gouttes de Rose, 2 gouttes de Bois de Santal

L'Ange de Nuit

8 gouttes de Lavande, 8 gouttes de Bergamote, 8 gouttes de Bois de Santal, 8 gouttes de Géranium, 6 gouttes de Patchouli, 2 gouttes de Néroli, 2 gouttes de Jasmin, 2 gouttes de Rose, 2 gouttes de Ciste, 1 goutte de Benjoin, 1 goutte d'Encens

Ceci juste pour vous donner un petit aperçu, il y a des milliers de créations faites et à faire – laissez vous guider par votre nez en suivant les quelques « instructions » données ci-dessus.

Vous voulez absolument un déodorant ?

Déodorant

Mélangez de l'alcool non dénaturé avec une eau florale (hydrolat) : l'hamamélis, la lavande, le néroli conviennent parfaitement.

Ajoutez des huiles essentielles bactéricides (qui tuent les bactéries) et désinfectantes (Sauge ou Eucalyptus par exemple)

Ajoutez d'autres huiles essentielles pour masquer la forte odeur de ces huiles essentielles.

Recette de base

50 ml d'alcool non dénaturé, 1 ml de sauge (moins si vous ne supportez pas l'odeur), environ 20 gouttes d'autres huiles essentielles. Laissez mûrir 2 semaines

Recette déodorant odeur douce – fleurie

35 ml d'alcool non dénaturé, 15 ml d'hydrolat d'hamamélis, de lavande ou de néroli, environ 10 gouttes de Sauge, 20 gouttes d'Orange, 2 gouttes de Jasmin

Recette déodorant odeur exotique

50 ml d'alcool non dénaturé, 10 à 15 gouttes de Sauge, 30 gouttes de Mélisse ou de Citronnelle, 15 gouttes de bois de santal

Huiles essentielles que j'aime personnellement :

Amyris ou Bois de Santal (très similaires), Basilic, Bergamote, Bois de Cèdre, Cananga, Cardamome, Cassia, Chanvre, Galbanum, Géranium, Gingembre, Jasmin, , Lavande, Lémongrass, Linaloe ou Bois Ho (au lieu du Bois de Rose qui est en voie de disparition), Marjolaine, Mandarine, Myrrhe, Myrte, Néroli, Oliban (Encens), Pamplemousse, Patchouli, Petitgrain, Rose, Sapin pectiné, Sauge Sclarée, Vanille, Vétiver, Ylang-Ylang.

Si vous n'avez pas une source sûre pour des très bon produits de base (hydrolats, Huiles essentielles, alcool non dénaturé, hg, flacons vides..., allez donc faire un tour chez