





## La recette

Pour préparer du liniment, c'est très simple :

Utilisez de préférence un contenant opaque pour la conservation du liniment.

Pour 250 ml de liniment, mélangez :

- 125 ml d'eau de chaux (que vous trouverez en pharmacie ou magasin bio)
- 125 ml d'huile d'olive biologique
- Agitez vigoureusement jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

**Agitez vigoureusement le liniment avant chaque utilisation pour homogénéiser le mélange.**

Il est idéal pour la toilette des peaux sensibles et laissera un film protecteur sur la peau.

C'est une recette traditionnellement recommandée pour la toilette des bébés lors du change. Il nettoie tout en laissant un film protecteur qui va nourrir et protéger la peau fragile des fesses de bébé.

Il prévient les érythèmes fessiers en limitant les rougeurs et irritations causées par la présence d'humidité ou dues à l'urine et aux selles parfois acides.

Le liniment est aussi très prisé par les mamans en tant que démaquillant.

L'eau de chaux pure a un pH très basique et ne doit jamais être utilisée telle quelle sur la peau. Dans le liniment, l'eau de chaux réagit avec l'huile végétale pour former une sorte d'émulsion « eau dans huile » (dispersion de gouttelettes d'eau dans l'huile), elle ne présente alors plus aucun risque. Le liniment est un produit huileux et n'a donc pas de pH.



## La couture

Le choix du tissu :

- tissu éponge : coton, bambou ou micro-éponge (un peu dur à coudre mais c'est un tissu vraiment très doux).
- tissu polaire : ne convient pas pour les lotions liquides.

La fabrication :

- Préparez les gabarits de coupe :
  - Carré de 14x14 cm pour les lingettes
  - Ronds de 7 cm pour les disques à démaquiller
- Pour faciliter la couture, arrondissez les angles des lingettes en les redécoupant avec les ciseaux.
- Faites un point zig-zag, à la machine à coudre ou à la main, sur tout le pourtour en démarrant du milieu d'un des côtés. Faites le point d'arrêt à la fin en chevauchant le début de la couture.
- Coupez les fils et la lingette est finie !
- Pour le lavage, les mettre dans un petit filet et hop dans la machine à laver avec le blanc.

On peut aussi faire des lingettes double-face, ce qui permet d'une part de nettoyer (huile ou lait démaquillant) et d'autre part de rafraîchir (hydrolat ou tonique).