



MES FICHES  
RECETTES

## GEL DOUCHE

### Ingrédients :

- 200 g de savon d'Alep
- 1 l d'eau
- 15 gouttes d'huile essentielle (fleur de rose, menthe poivrée, citron ...)

### Fabrication :

- Faire fondre le savon dans l'eau préalablement chauffée
- Laisser refroidir puis ajouter les huiles essentielles
- Stocker dans un flacon de préférence opaque

### Utilisation :

- Douche
- Mousse à raser (menthe poivrée)
- Toilette bébé (visage, fesses)

**Ne mousser pas**  
utiliser  
une fleur de douche  
ou un blaireau.



prevention@mcommemutuelle.com  
**ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ**