

*Petit **guide** pratique pour fabriquer ses cosmétiques*



Avez-vous déjà décrypté vos étiquettes de produits cosmétiques?

Difficile n'est-ce pas? Et pas très naturel : entre parabène, silicone et autres produits chimiques, la liste est longue! Tout cela est-il vraiment utile et bon pour notre santé?

D'autres alternatives existent pour « se pomponner » !

Pourquoi fabriquer ses cosmétiques?

• C'est facile et ludique

Faire ses cosmétiques maison, c'est un peu comme cuisiner : on dose, on « touille », on saupoudre...



On suit sa recette comme pour préparer la potion magique qui donnera un vrai coup d'éclat à la peau, tout cela avec des produits naturels.

• C'est économique



Pour commencer à faire ses produits de beauté, vous n'avez pas besoin de réaliser d'importantes dépenses : fabriquer les produits de beauté basiques ne vous coutera qu'une cinquantaine d'euros pour une année.

• C'est personnalisable

Connaissez vous le « produit miracle » utilisé une seule fois et oublié au fond du placard car peu efficace pour finalement être jeté à peine entamé ?

Avec la cosmétique maison, vous fabriquez le soin beauté adapté au moment où la peau en a besoin.

Si par exemple vous avez la peau qui tire ou les cheveux secs, hop ! Vous apportez une solution immédiate à votre problème.

Peut-on fabriquer chez soi toute la cosmétique traditionnelle ?

Avec un peu de pratique, vous pourrez fabriquer vos soins pour le corps, le visage, et les cheveux. Et même le maquillage !



Quelques produits comme le vernis à ongles ou les crèmes solaires restent trop complexes pour être reproduits chez soi.

A fuir !

- acide édétique
- alcool dénât
- aluminium chlorohydrate
- **ammonium laureth sulfate**
- **ammonium lauryl sulfate**
- cetareth
- cetrimonium chloride
- copolymer
- cyclomethicone

- dimethicone
- EDTA
- etidronic acid
- **huile minérale (mineral oil)**
- **huiles de silicone**
- isobutene
- isothiazolinone
- (méthylisothiazolione)
- **parabènes**
- (tous, par expl : methyl paraben
- Propylparaben, ...)
- **paraffine, paraffinium liquidum**

- parfum
- PEG (polyethyleneglycol)
- phenoxyéthanol
- PPG (polypropyleneglycol)
- quat (composés d'ammonium quaternaires)
- **sel d'aluminium**
- **sodium laureth sulfate**
- **sodium lauryl sulfate**
- steareth
- tridosan
- trimethicone
- ...



Décryptage

Le **silicone** enrobe le cheveu pour le rendre brillant et lisse mais ne le laisse pas respirer.

Le **sulfate** dégraisse et mousser. Mais il agresse le cuir chevelu qui réagit en produisant du sébum.

Les **parabènes** sont des conservateurs présents dans tous les produits cosmétiques à base d'eau. Ils sont suspectés de pénétrer dans l'organisme et d'être cancérogènes.

Le **sel d'aluminium** est très utilisé dans les déodorants car il bloque la transpiration. Cependant il est soupçonné de favoriser certains cancers et d'être toxique pour le système nerveux et pour les os.

Les **huiles minérales** et la **paraffine** sont des produits pétroliers. Peu chères (par rapport aux huiles végétales), ces huiles mélangées avec d'autres ingrédients inoffensives pour la peau. Mais leur utilisation est catastrophique au niveau écologique et n'apporte aucun élément nutritif pour le corps. Par contre pour camoufler couleur et odeur, de nombreux produits de synthèses sont ajoutés.



Les principaux labels



A défaut d'une législation européenne unique, plusieurs labels bio existent avec leur propre cahier des charges donnant lieu à des certifications réalisées par des organismes indépendants et reconnus.

L'ensemble de ces labels apporte une garantie sérieuse de la qualité des produits et de leur conformité aux différents cahiers des charges, susceptibles d'être actualisés et améliorés en permanence en fonction de l'évolution des capacités technologiques et de la réglementation générale.

Apprenez à nuancer ces labels bio car certaines marques ne sont pas labellisées pour diverses raisons mais possèdent des compositions saines pour l'Homme et pour l'environnement !

N'hésitez pas à consulter les sites internet de ces labels afin de connaître leurs spécificités.



Ingrédients de base



Pour réaliser une lotion nettoyante, un démaquillant, une crème de jour, un savon, du gel douche, un déodorant, il vous faudra :

- une eau florale
- de l'eau de chaux
- des huiles végétales (en fonction de vos besoins)
- de la cire d'abeille
- de l'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur)
- de l'huile essentielle
- des paillettes de savon de Marseille
- du bicarbonate de soude
- Une balance de précision

Prêts pour réaliser baumes à lèvres, crèmes pour le corps, ou dentifrice ?

Réalisez vous-même vos disques démaquillants !

Utilisez vos vieux gants de toilette, vos vieilles serviettes éponges et vos vieux tee-shirts. Coudre ensemble un côté pile en éponge pour désincruster et un côté face en coton pour nettoyer en douceur, vous pouvez également utiliser vos « vieilles » polaires.

N'hésitez pas à en préparer un stock d'avance afin d'en avoir toujours sous la main !



Conseils pour bien débuter

- ♥ Piochez des idées sur des sites internet (comme Aroma-zone) mais gardez bien en tête que ces recettes ne sont pas forcément adaptées à votre type de peau ou de cheveux.
De plus, certaines recettes comportent trop d'ingrédients, qui ne sont pas forcément utiles (comme les fragrances et les colorants).
- ♥ Choisissez vos huiles au rayon alimentaire, de préférence biologique et de première pression. Elles seront moins chères et vous aurez plus de choix.
- ♥ Notez sur un carnet vos recettes et vos appréciations pour ne rien oublier.
- ♥ Réutilisez des contenants vides au lieu d'en acheter.
- ♥ Désinfectez vos contenants pour éviter le développement de bactéries :
 - alcool à 60 degrés minimum pour les matières plastiques et inox,
 - eau bouillante pour les contenants en verre
- ♥ Etiquetez vos produits pour ne pas les confondre, en indiquant le nom, la date de création, la composition et la quantité.

N'oubliez pas ! Votre cuisine regorge de matières premières. Evitez de jeter vos fruits et légumes abimés !



Avec la cosmétique maison vous fabriquez le produit qui vous fait envie (texture, parfum, principes actifs...) à la bonne quantité.

Côté ingrédients

Produit	Propriété	Utilisations	Type de peau
Aubergine	Adoucissant, blanchissant, calme les irritations	Masque visage	Peaux sensibles et matures
Avocat	Nourissant, adoucissant, cicatrisant	Masque visage et cheveux	Peaux mixtes et sèches
Banane	Nourissante	Masque visage	Peaux sèches
Café	Riche en vitamines, décongestionnant, brûleur de graisse	Gommage visage et corps, anti cerne et anti-cellulite	Tout type de peaux
Citron	Tonique, microbicide, astringent, antiseptique, revitalisant. Il éclaircit également le teint, atténue les taches de rousseur et les taches de vieillesse. Il prévient l'apparition des rides, fortifie les ongles, blanchit les dents, allège les jambes. Attention, le citron est photo sensibilisant.	Masques, lotions, fortifiant pour les ongles	Peaux grasses et matures
Concombre	Adoucissant, rafraîchissant, tonique, décongestionnant, anti-rides.	Masques, lotions toniques	Tout type de peaux
Pêche	Tonifiante, rafraîchissante, sa chair embellit la peau	Masques pour la peau	Peaux sèches et fatiguées
Yaourt	Astringent, exfoliant, antibactérien	Masques pour la peau et les cheveux, démaquillant	Peaux sèches et mixtes

Toutes ces recettes peuvent être retravaillées et complétées afin de les adapter à votre peau.

Masque nourrissant

Ingrédients :

- 1 avocat bien mûr
- De l'huile d'olive (de préférence bio)



Recette :

Ecraser l'avocat et rajouter quelques gouttes d'huile d'olive.

Appliquer sur votre visage et laisser reposer 15 minutes.

Une banane trop mûre mélangée également avec de l'huile d'olive peut vous faire un excellent masque pour peaux sèches !

Masque pour peaux sensibles

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe d'argile
- 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
- 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

Recette :

Mélanger l'ensemble des ingrédients avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Appliquer sur votre visage et laisser reposer 10 minutes. Ne pas faire sécher et rincer à l'eau.

En fonction de leurs types, les argiles n'ont pas forcément les mêmes propriétés :

Verte : peaux normales ou grasses

Blanche : peaux sèches

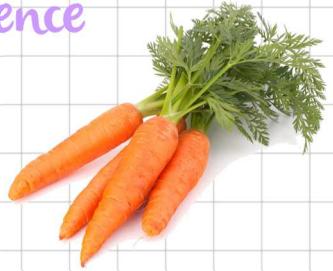
Rose : peaux sensibles ou mures

Jaune : peaux sensibles et irritées

Rouge : peaux sujettes aux rougeurs



Masque de jeunesse



Ingrédients :

- 1 carotte
- 3 gouttes d'huile essentielle de carotte

Recette :

Mixer la carotte et ajouter l'huile essentielle.

Appliquer sur votre visage et laisser reposer 15 minutes.

Elixir hydratant pour le visage

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile de jojoba
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 5 gouttes d'huile essentielle au choix parmi lavande vraie, lavandin, carotte, niaouli ou géranium

Recette :

Mélanger l'ensemble des ingrédients et secouer énergiquement.

Appliquer quelques gouttes de ce sérum sur votre visage en massant.

Eau démaquillante



Ingrédients :

- 1 mesure d'eau de chaux (disponible en pharmacie)
- 1 mesure d'huile végétale (amande douce pour les peaux sèche ou noyaux d'abricot pour les peaux mixtes)
- 1 goutte d'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur disponible en magasin bio)

Recette :

Mélanger l'ensemble des ingrédients et secouer énergiquement.

Attendre une journée avant d'utiliser votre préparation.

Anti-cernes spécial « Grosses fatigues »

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 cuillère à café de fromage blanc bien froid
- Quelques gouttes de citron



Recette :

Mélanger les trois ingrédients et appliquer pendant 15 minutes sur le contour de vos yeux.

« Embrassez qui vous voulez ! »

Baume nourrissant pour les lèvres



Ingrédients :

- 2 grammes de cire d'abeille
- 7 grammes d'huile d'amande douce
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle au choix

Recette :

Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille et l'huile d'amande douce.

Ajouter ensuite l'huile essentielle choisie. Mélanger, placer le mélange dans un pot et le laisser refroidir.

Dentifrice « pour un sourire de star »

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 1 cuillère à café de sel fin
- 4 cuillères à soupe d'argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron



Recette :

Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une poudre homogène
Mouiller sa brosse à dent avant de la tremper dans le mélange.

Exfoliant pour le corps



Ingrédients :

- Marc de café
- Huile végétale

Recette :

Mélanger un peu de marc de café avec une huile végétale adaptée à votre type de peau et frotter sur peau mouillée puis rincer.

Le marc de café peut être remplacé par du sucre en poudre, pour un gommage plus « fort ».

Gommage pour vos « petits petons »

Ingrédients :

- Gros sel
- Huile d'olive

Recette :

Mélanger les deux ingrédients dans un bol.

Masser vos pieds puis rincer.



fortifiant pour les ongles

Ingrédients :

- Le jus d'un citron
- 20 cl d'huile d'olive

Recette :

Mélanger dans un bol puis laisser tremper vos ongles une quinzaine de minute.



Le coin des économies



Mon mascara est tout sec !

Tremper votre tube dans de l'eau chaude.

N'hésitez pas à ajouter quelques gouttes d'amande douce ou de ricin afin d'éviter qu'il ne sèche à nouveau.



Comment diluer un vernis à ongle trop épais?

Ajouter une à deux gouttes d'alcool à 90° dans votre vernis.

« Touiller » avec le pinceau.

Mon boîtier de poudre est tombé par terre !

Vider les morceaux de poudre dans un bol et gratter bien la boîte pour en enlever la totalité.

Ecraser en poudre fine, puis rajouter de l'alcool à 70° ou 90° tout en remuant

(le mélange va mousser).

Transvaser aussitôt dans la boîte et laisser reposer au moins 24 heures.

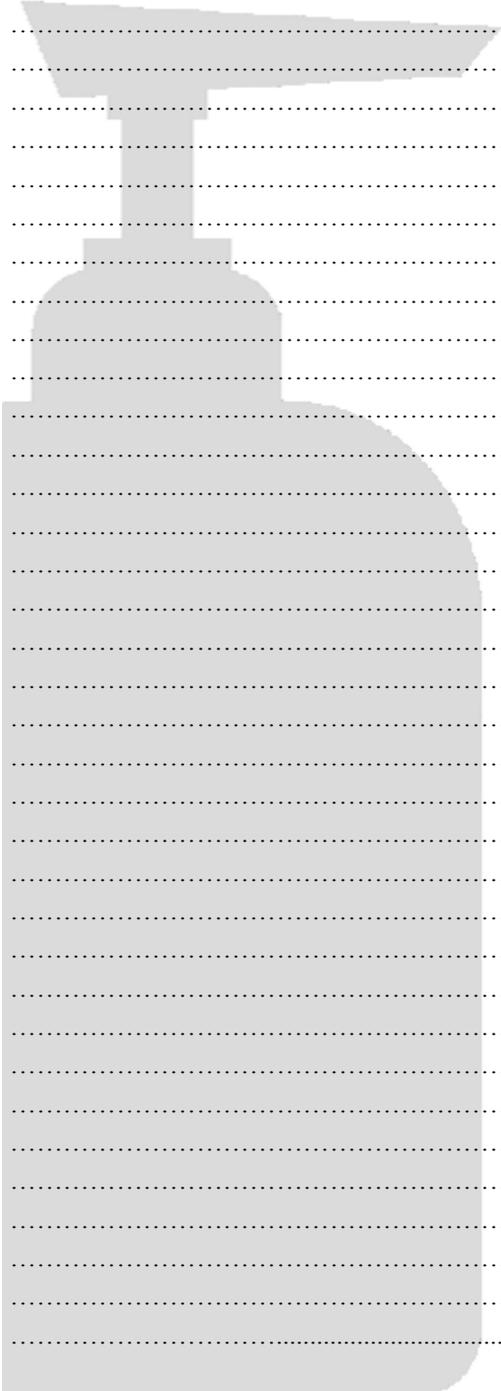
J'ai cassé mon rouge à lèvres !

Chauffer les deux morceaux cassés à l'aide d'un briquet puis presser fortement ensemble quelques minutes.

Mettre au réfrigérateur quelques heures.



Mes recettes



Mes recettes

A series of horizontal dotted lines for writing.

Mes recettes

A series of horizontal dotted lines for writing.

Adresses et liens utiles

- *Conseil Départemental de Saône et Loire*
Espace DUHESME
18 rue de Flacé
71000 MACON
<http://www.saoneetloire71.fr>
- *ADEME Bourgogne*
1C boulevard de champagne
Tour ELITHIS
BP 51562
21015 DIJON Cedex
<http://www.bourgogne.ademe.fr/>
- *Communauté de Communes « Entre la Grosne et le Mont Saint Vincent »*
03 85 96 00 37
om.ccgmsv@orange.fr
- *Communauté de Communes « Entre Saône et Grosne »*
03 85 44 78 99
contact@cc-entresaoneetgrosne.fr
<http://www.cc-entresaoneetgrosne.fr>
- *Aroma zone*
Site de recettes et de ventes de matières premières
www.aroma-zone.com

A l'origine de nos principales recettes :

- *Communauté de Communes du Haut Pays Bigouden*
<http://www.cchpb.bzh/>
- *Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide de Jérôme PICHON et*
Bénédicte MORET - édition Thierry SOUCARD