

C'est
pour
moi

| bien-être



Vous avez toujours eu envie d'essayer sans trop oser vous lancer. Les cosmétiques naturels que l'on fait soi-même, c'est amusant, gratifiant et c'est aussi un geste fort pour la planète.

C'est décidé, je me mets aux... **COSMÉTIQUES MAISON**

Soins du visage, du contour des yeux, des lèvres, produits capillaires...
L'étagère de la salle de bains regorge de produits dont on ne maîtrise pas les composants. Alors, pourquoi ne pas essayer de les faire soi-même ?

Avec les produits cosmétiques, le problème ne se situe pas uniquement au niveau de l'emballage (recyclable ou non). Car le plastique entre aussi dans la composition de la plupart d'entre eux. Ils en contiennent des dérivés, tels les polymères et les fameux silicones, avec leurs propriétés lissantes et leur toucher onctueux. En réalité, ils n'ont aucune vertu nourrissante ou réparatrice mais laissent un film qui ternit la peau et les cheveux. Régulièrement, les associations de consommateurs mettent en garde contre les substances irritantes, les allergènes et les perturbateurs endocriniens, suspectés ou avérés, contenus dans les pots de crème. Récemment, le

résorcinol (présent dans les colorations et crèmes antitaches), très allergène, a été désigné comme un dangereux perturbateur endocrinien, alors que l'aluminium a été blanchi (on en trouve dans les anti-transpirants, les dentifrices et les rouges à lèvres). La liste de ces ingrédients indésirables est visible sur le site de l'UFC-Que Choisir (quechoisir.com). Certes, il est possible d'acheter des produits de marques respectueuses, prêts à l'emploi et labellisés bio. Mais la "fabrication maison" de cosmétiques est une alternative intéressante lorsqu'on veut maîtriser le choix des composants, la quantité du contenu et éviter trop de déchets en bout de chaîne. Et c'est très valorisant !



10 CONSEILS POUR FABRIQUER SES PRODUITS DE BEAUTÉ

1 | JE PRENDS DES PRÉCAUTIONS

Avant de vous lancer, informez-vous dans des livres ou dans des boutiques spécialisées. Respectez les consignes (désinfection du matériel, choix des ingrédients, dosages, délais de conservation...). Vérifiez si les huiles essentielles sont compatibles avec l'hypertension, par exemple. Testez vos créations sur l'avant-bras.

2 | JE M'ÉQUIPE UN PEU

La plupart des boutiques en ligne proposent des ustensiles spécifiques pour réaliser les produits de soin : entonnoir

et fouet version mini, pots en verre ou en PET recyclé, si possible ambrés pour éviter de laisser passer la lumière, pipettes graduées, cuillères doseuses...

3 | J'OPTÉ POUR DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ

Une huile végétale de bonne qualité (coco, argan, jojoba...) et de préférence bio servira de démaquillant et de soin. L'aloé vera bio et pure sert de base à de nombreux produits grâce à ses vertus hydratante, apaisante, cicatrisante et anti-âge. Sans oublier certaines huiles essentielles et les eaux florales bio.

4 | JE COMPOSE DES GOMMAGES DE CORPS

Au sucre, au miel, au sel ou au marc de café..., les exfoliants sont très simples à fabriquer et très efficaces. Trois ingrédients sont nécessaires : 5 CS de sucre en poudre + 4 CS de marc de café (ou 2 CS de miel liquide) + 2 CS d'huile végétale (coco, macadamia, olive, argan).

5 | JE PRÉPARE UN DENTIFRICE MAISON

Les tubes ne sont pas recyclables et leurs actifs pointés du doigt. Je confectionne mon propre dentifrice. Ingrédients : 2 CS d'huile de coco + 2 CS d'argile blanche + 1 g de bicarbonate de soude + 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de citron. Faites chauffer l'huile de coco au bain-marie, ajoutez l'argile et le bicarbonate puis l'huile. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte.

DO IT YOURSELF!

4 SITES

aroma-zone.com

1 700 références d'ingrédients, le matériel, des livres, des tutos en ligne et des ateliers proposés dans toutes les boutiques Aroma-zone.

joliessence.com

Large sélection de matières premières, matériels et tutoriels pour fabriquer ses produits bio, avec un choix de produits finis.

slow-cosmetique.com

Des ingrédients mais aussi des produits prêts à l'emploi difficiles à faire soi-même (maquillage, savons saponifiés à froid) de 150 petites marques, labellisés "Slow cosmétique".

onatera.com

Le site est surtout consacré à la santé au naturel mais on trouve une section "Cosmétique maison" avec ingrédients et matériels, ainsi que des recettes personnalisées.

1 LIVRE

Je fabrique mes cosmétiques, Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, éd. Terre Vivante, 96 pages, 12 €.





©OLESA BEH/ GETTYIMAGES - DIDIER KNOFF

6 | JE REMPLACE LES COTONS DÉMAQUILLANTS

Les disques démaquillants lavables en bambou ou eucalyptus (Clarange, Les tendances d'Emma), ou les gants démaquillants en coton bio ou microfibres (KT Care, Yves Rocher) se rincent à chaque utilisation. Ils nettoient et détoxifient la peau, comme un peeling tout en douceur. Utilisez une huile végétale (jojoba, argan) en cas de maquillage résistant.

7 | JE FABRIQUE MON DÉODORANT SOLIDE

Dans un bol, versez 1 cc de cire candelilla + 3 cc d'huile de coco. Faites fondre la cire au bain-marie. Dans un autre bol, mélangez 3 cc de bicarbonate de soude + 2 cc de poudre absorbante (amidon de maïs) + 3 gouttes d'huile essentielle pour parfumer. Versez dans le mélange précédent, formez un palet. Laissez durcir 20 minutes au congélateur et 48 heures à température ambiante.

8 | J'ÉLABORE MON SHAMPOOING SEC

Les ingrédients: poudre végétale de rhasoul (purifiante), d'ortie (antipelliculaire),

ou de Kapoor kachli (fortifiante)... Mélangez 1 CS de la poudre choisie avec 1 CS de fécule de maïs. Appliquez mèche par mèche avec une brosse à dents. Laissez agir quelques minutes et brossez.

9 | JE CRÉE MON SÉRUM RAFFERMISSANT ET HYDRATANT

Dans un flacon en verre ambré de 30 ml, versez 3 CS d'huile d'argan + 1 CS d'huile de rose musquée + 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, de rose de Damas ou de ciste ladanifère. Mettez 3 à 4 gouttes dans les mains puis massez le visage matin et soir.

10 | JE CONCOCTE UN BAUME "GRAND FROID"

Pour un pot de 50 g, mettez au bain-marie: 1 CS rase de beurre de karité + 2 CS d'huile de jojoba + 1 grosse goutte de miel + ½ cc de cire d'abeille en paillette. Dans un autre bain-marie: 1 CS de gel d'aloé vera + 1 CS d'eau de rose (ou fleur d'oranger). Mélangez le tout en ajoutant une pointe de couteau de fécule de maïs ou de riz. Laissez figer 24 heures au réfrigérateur. Idéal quand les températures basses assèchent la peau, utilisez ce baume en le chauffant dans les mains. ●

3 QUESTIONS À...



Julien Kaibeck, fondateur de l'association Slow cosmétique (essentiellejulien.com)

Qu'est-ce que la "slow cosmétique" ?

C'est un mouvement de consommation alternatif invitant à moins consommer la beauté, mais mieux. En utilisant un même produit pour plusieurs usages et en fabriquant les plus simples.

Par quoi commencer quand on veut fabriquer ses produits ?

Par se demander ce que l'on veut fabriquer et pourquoi. Un déodorant pour éviter des ingrédients polémiques ? Ou une huile de beauté anti-âge moins chère et plus noble que les sérums du commerce ? Ce sont là de bonnes raisons. En revanche, le "fait maison" à tout prix mène souvent à l'abandon. Enfin, nous déconseillons de fabriquer soi-même les crèmes solaires et le maquillage.

Quels sont les basiques à privilégier ?

On peut déjà faire beaucoup avec 3 huiles végétales vierges et bio (argan, bourrache, noisette), 1 gel d'aloé vera, 1 beurre de karité, un peu de cire d'abeille, 2 eaux florales (hydrolats) et 2 huiles essentielles.



Ma bible de la slow cosmétique, Julien Kaibeck, éd. Leduc.s, 368 pages, 29,90 €.