



Et si on faisait nos cosmétiques?



Texte:
Isabelle
Blandiaux

Respectueux de l'environnement, sains et économiques, les cosmétiques faits à la maison s'appréhendent en toute simplicité. Pour s'initier, des spécialistes nous confient leurs recettes.



Et si on faisait nos cosmétiques



Texte:
Isabelle
Blandiaux

Respectueux de l'environnement, sains et économiques, les cosmétiques faits à la maison s'appréhendent en toute simplicité. Pour s'initier, des spécialistes nous confient leurs recettes.



“Quand on fait les choses soi-même, on sait ce qu’il y a dedans et on peut rester proche de la nature.”

partager ce savoir accumulé au fil des années. “*En préambule de mes workshops, j’invite toujours chacun à faire le bilan de sa consommation de produits de beauté et, surtout, à lire les ingrédients sur les étiquettes*”, explique-t-elle. C’est ce qu’on appelle la liste INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), la liste complète des ingrédients. Les quatre premiers, les plus dosés, donnent déjà la tendance. Ils pointent des composants qui sont souvent des perturbateurs endocriniens, potentiellement cancérigènes, irritants, allergènes, et enfin délivrent une note globale d’appréciation en termes de santé et d’innocuité.

La bonne nouvelle, c’est que de très bons cosmétiques peuvent s’élaborer très simplement. Avant de passer à l’action, on se procurera des flacons si possible en verre teinté (à l’abri de la lumière, le produit se conserve mieux), des étiquettes et un petit entonnoir. On aura besoin d’un thermomètre et d’un fouet de cuisine comme d’une balance. Les récipients et ustensiles utilisés doivent au préalable être désinfectés avec un alcool à 70° vendu en pharmacie. On préférera des contenants de petite taille et on achètera les huiles végétales nécessaires en petite quantité (100 ml) car elles ne se conservent pas très longtemps. On trouve ces ingrédients dans les magasins bio, ainsi que sur le web.

Des huiles et des eaux

Le nettoyage idéal de la peau se fait d’abord avec de l’huile pour débarrasser l’épiderme des impuretés liposolubles comme le maquillage, le sébum, la pollution, puis avec un produit aqueux pour éliminer toute trace d’impureté hydrosoluble comme la transpiration ou la poussière. On peut aussi fabriquer un nettoyant biphasé qui assure ce double nettoyage. La première étape consiste à choisir l’huile végétale vierge bio qu’on souhaite utiliser, en fonction de ses propriétés. “*Pour se nettoyer le visage, j’aime beaucoup l’huile de jojoba bio car elle est “sèche”, souligne Geneviève Nyns. Il s’agit en fait d’une cire liquide beaucoup moins grasse qu’une huile. Et sa composition est proche de celle du sébum de la peau. L’huile d’amande douce bio est plus nutritive et locale. Quant à l’huile de noisette bio, elle est également intéressante car non comédogène.*” →

Geneviève Nyns est tombée dans la marmite quand elle était petite... Avec un papa botaniste, agronome, biotechnologiste et une famille où on cuisinait les légumes du potager. “*Quand on fait les choses soi-même, on sait ce qu’il y a dedans et on peut facilement rester proche de la nature*”, dit cette animatrice d’ateliers de DIY (do it yourself) de cosmétiques et produits - ateliers qu’elle réactivera dès que les mesures sanitaires le permettront. Après plusieurs formations sur les plantes médicinales et l’aromathérapie, elle a ressenti le besoin de

Faire ses cosmétiques à la maison, c'est bon pour la peau, c'est bon pour la nature...



→ Autres composants d'un nettoyant biphasé maison? Les hydrolats bio. *"Ce sont de bons produits pas trop chers que l'on obtient lors du processus de fabrication d'une huile essentielle. Chargées des molécules aromatiques de la plante, ces eaux aromatisées sont actives en restant légères. Quand ce sont des hydrolats de fleurs, on les appelle des eaux florales. Lors des soins de la peau, elles remplacent l'eau du robinet chargée en calcaire et autres résidus."*

Pour réaliser une lotion nettoyante-démaquillante pour le visage, Geneviève Nyns propose cette recette: mettre dans un bol 50 ml d'hydrolat de lavande ou de bleuet ou de rose, 50 ml d'huile d'amande douce bio ou de jojoba bio, 30 ml de gel d'aloë vera bio, 5 gouttes de conservateur Cosgard (admis en bio). Fouettez puis transvasez dans le flacon, étiquetez et datez (la préparation se conserve deux mois à l'abri de la lumière et de la chaleur). Comme c'est un produit biphasé, il faut le secouer avant l'utilisation. On verse un peu de lotion sur un coton et on nettoie le visage. Dans la foulée, on peut passer de l'eau de rose pure ou un autre hydrolat pour enlever l'excédent de gras.

Pour se concocter un soin nourrissant et adapté aux besoins spécifiques de sa peau, il suffit d'associer deux huiles végétales bio sur mesure (2 x 25 ml) dans un flacon-pompe et on obtient un sérum pour le visage et le cou (ne pas appliquer sur le contour de l'œil) qui se conserve quatre mois à l'abri de la lumière et de la chaleur. L'huile d'amande douce est conseillée aux peaux sèches,

ainsi que l'huile de macadamia et d'argousier pour leur action revitalisante antirides. Également indiquées pour les peaux matures, les huiles de pétales de pêche et de blé ainsi que les huiles de figue de Barbarie, de rose musquée, qui sont toutefois assez chères. Pour une peau normale ou mixte, on ira vers des huiles légères de noyaux d'abricots, de sésame et de jojoba, cette dernière étant aussi la plus recommandée pour les peaux grasses, avec l'huile de moutarde.

Du miel, du sucre et du sel

Plébiscité pour les petits bobos et pour chasser l'acné de l'épiderme, le miel d'apiculteur (bio et non traité) est à la fois cicatrisant donc régénérant, anti-inflammatoire, antiseptique donc soignant l'acné et les petits boutons, antioxydant et hydratant. L'utiliser dans un gommage pour le visage prend tout son sens. Le côté exfoliant est assuré par un sucre complet qui agit comme un hydratant humectant en retenant l'eau dans la peau tout en favorisant sa bonne hydratation. Destinée à hydrater et donner la bonne texture au mélange, l'huile qu'on choisit peut même être de l'huile d'olive de la cuisine, à condition qu'elle soit bio. L'intérêt d'un tel gommage hebdomadaire est de débarrasser l'épiderme des cellules mortes pour obtenir un teint dégrisé et plus éclatant. Pour le corps, plus épaisse que celle du visage, la gommade peut être réalisée avec du sel de Guérande qui aura un effet reminéralisant et adoucissant. Le sel permet également de calmer les démangeaisons sur les zones les plus sèches liées aux basses températures.

Pour un gommage visage au miel, Geneviève Nyns préconise de mélanger 1 c. à c. de miel bio, 1 c. à c. de sucre complet bio et 1 c. à c. d'huile d'amande douce bio ou toute autre huile végétale. Gomez le visage, rincez et hydratez la peau. Pour un gommage corps sucré-salé reminéralisant: mélangez 4 c. à s. de sucre complet bio (50 g), 1 c. à s. de sel de Guérande (15 g), 2 c. à s. d'huile végétale bio (30 ml) au choix et, éventuellement, 3 gouttes d'huile essentielle bio de lavande ou de citron, d'orange douce ou de menthe pour une sensation de fraîcheur à l'application.

La slow cosmétique

Expert en aromathérapie et en cosmétologie naturelle, Julien Kaibeck est le fondateur de l'association Slow Cosmétique à l'origine du label du même nom, aujourd'hui porté par 200 marques, dont 13 belges. *"La slow cosmétique invite à moins consommer la beauté mais mieux, explique Julien Kaibeck. Moins, en utilisant des produits naturels peu transformés - seuls ou en mélange comme les huiles végétales, les argiles, les eaux florales. Mieux, en sélectionnant les produits le plus naturels possible ou bio, en lien avec un terrain, les plantes et l'artisanat."*

En parallèle à ce retour à la nature et à la simplicité, l'association encourage à faire soi-même certains cosmétiques mais dans une certaine limite... *"Fabriquer une crème solaire est plutôt déconseillé, poursuit Kaibeck. Certains produits nécessitent des dosages précis d'ingrédients ou une innocuité mesurée quant au potentiel irritant. C'est le cas aussi avec le maquillage et les savons, qu'il vaut mieux ne pas faire soi-même si on est débutant. Par contre, fabriquer un baume, une huile de beauté ou une crème est un vrai plaisir et permet de maîtriser de A à Z ce qu'on applique sur sa peau."*

Extrait du livre de Julien Kaibeck, *Ma bible de la slow cosmétique*, la recette pour confectionner un baume protecteur au karité (pour peaux normales ou sèches - visage et corps) prévoit de faire fondre à feu très doux - au bain-marie ou dans une casserole - 1 c. à s. rase de beurre de karité, 2 c. à s. d'huile végétale de jojoba, ½ c. à c. de cire d'abeille en paillettes et 1 grosse goutte de miel. Dans un autre récipient, au bain-marie, faites chauffer doucement 1 c. à s. de gel d'aloë vera et 1 c. à s. d'eau minérale, ou d'eau de rose ou de fleur d'oranger.

Avec un thermomètre de cuisine, mesurez la température des deux mélanges. Une fois les deux phases à 65 °C, retirez du feu. Ajoutez progressivement la phase aqueuse aux corps gras fondus tout en touillant le mélange avec un petit fouet pour

faire une émulsion. Incorporez en cours d'émulsion une très petite pointe de couteau d'amidon de riz ou de maïs (Maïzena, liant pour sauces au supermarché). Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Versez dans un pot en verre ambré. Laissez reposer 24 h au frigo. Utilisez ce baume en chauffant une petite quantité dans vos mains avant de l'appliquer. Il se conserve trois semaines. Ou six semaines si vous ajoutez dix gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, de lavandin, de tea tree ou de niaouli.

Toujours tiré de *Ma bible de la slow cosmétique*, le baume de soin onctueux pour les lèvres se prépare dans un bain-marie ou une petite casserole: faites fondre à feu très doux 1 c. à c. de beurre de karité, 1 c. à c. d'huile de coco solide, 1 c. à c. rase d'huile végétale de jojoba. Retirez du feu une fois le mélange fondu homogène. Mélangez avec une spatule. Pendant que le mélange refroidit, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de ciste et 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat. Si vous n'aimez pas la fragrance du géranium, optez pour 1 goutte de menthe poivrée. Versez dans un pot en verre et laissez reposer 24 h au frigo. Ce baume se conserve deux mois à l'abri de la chaleur. ✖

POUR EN SAVOIR PLUS

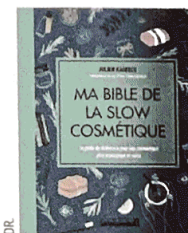


DR.

Le site de Geneviève Nyns

Toutes les infos concernant les ateliers DIY de cosmétiques et produits ménagers organisés par Geneviève Nyns à Iltre (qui reprendront dès que possible). Dans la boutique en ligne, sont vendus les ingrédients naturels nécessaires. Voir aussi la page Facebook - Les ateliers de Gen - et le compte Instagram - @lesateliersdegen - qui regorgent de recettes et d'astuces.

www.lesateliersdegen.be



DR.

Le livre de Julien Kaibeck

Conseils, recettes, décryptages et analyses pour une cosmétique plus écologique et sensée. Sur le site www.slow-cosmetique.org de l'association, on trouve une boutique riche d'ingrédients slow, une liste d'adresses physiques et des infos pour se former à la cosmétique maison naturelle.

MA BIBLE DE LA SLOW COSMÉTIQUE, éditions Leduc.s, 367 p.