

FORMAline, A. Scherz

Ce document et son contenu appartiennent à FORMAline, A. Scherz.
Merci de ne pas les utiliser ou les transférer sans accord préalable.

FORMAline





Avoine

Origine: végétale, local, bio

Usage: masques, gommages, poudres, bains, crèmes, laits, lotions, gels douches, après-shampooing

Propriétés: exfoliant doux, apaisant, antioxydant, réparateur, épaississant, stabilisateur d'émulsions

Types de peau: sensibles, irritées, abîmées, eczéma, bébés, enfants, matures, coup de soleil, piqûres, etc.

Cheveux: cuir chevelu sensibles, cheveux secs et cassants

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, choisir si possible local et bio

Remarques: les flocons peuvent être pilés ou mixés (moulin à café) pour obtenir une granulométrie plus fine ou même une poudre. On peut aussi utiliser le son d'avoine directement pour les gommages. En faisant cuire l'avoine dans de l'eau on obtient un lait gélifié que l'on récupère à travers une passoire. La poudre très fine peut être incorporée dans toutes sortes de produits.



Huiles

Origine: végétale, pressées à froid, non raffinées, locales, bio

Usage: Huiles de soin ou de massage, crèmes, laits, démaquillant, masques, gommages, etc.

Propriétés: nourrissantes, émoullientes, propriétés spécifiques

Types de peau: dépend de l'huile (plutôt sèche)

Cheveux: dépend de l'huile (plutôt secs)

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, pharmacies et drogueries (plus cher), Internet, acheter si possible local et bio

Remarques: Toutes les huiles sont nourrissantes et émoullientes. Certains disent que l'huile de coco est asséchante à forte dose. Certaines huiles sont comédogènes, à éviter sur les visage. Il y a des huiles sèches (peaux grasses) ou riches (peaux sèches). Certaines huiles ont des propriétés spécifiques adaptées aux peaux sensibles par exemple. Pour ne pas vous ruiner achetez des huiles alimentaires, si elles sont pressées à froid et non raffinée c'est l'idéal.



Macérats

Origine: végétale, huiles pressées à froid, non raffinées, plantes séchées locales, bio

Usage: Huiles de soin ou de massage, crèmes, laits, démaquillant, masques, gommages, etc.

Propriétés: nourrissantes, émollientes, propriétés spécifiques

Types de peau: dépend de l'huile et de la plante

Cheveux: dépend de l'huile et de la plante

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, supermarchés, pharmacies et drogueries (plus cher), Internet, acheter si possible local et bio

Remarques: Un macérât est une huile dans laquelle on fait macérer, un mois à froid ou quelques heures à chaud, des plantes séchées. On peut utiliser l'huile de son choix en fonction de l'utilisation du macérât ensuite. Mais on choisira plutôt une huile peu sensible à l'oxydation et généralement plutôt neutre (odeur, couleur). La plante est choisie pour ses propriétés de soin ou pour son odeur: carotte, lavande, calendula, arnica, menthe, verveine, etc.



Cires

Origine: végétale ou animale, raffinées ou brutes, locales ou exotiques, parfois bio

Usage: baumes, crèmes, laits, galets de massage, etc.

Propriétés: protectrices, durcissantes, filmogènes

Types de peau: toutes, plutôt sèches

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, pharmacies et drogueries, Internet, acheter si possible local et bio

Remarques: La cire la plus facile à trouver est la cire d'abeille. Elle est parfois locale et elle sent bon (si elle n'est pas purifiée). On peut l'utiliser pour faire des baumes et de galets de massage. Avec un peu de pratique, et en ajoutant de la gomme et très peu de savon, on peut aussi faire des crèmes relativement stable. La cire de riz est une cire végétale qui donne une meilleure stabilité aux émulsions. Il existe aussi des cires très dures et filmogènes comme celles de carnauba ou de candellila.



Hydrolats

Origine: végétale, obtenus par distillation

Usage: lotions, crèmes, laits, etc.

Propriétés: toniques, purifiants, dépend de la plante

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: tous types de cheveux

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés (rayon cosmétique), pharmacies et drogueries, acheter si possible bio

Remarques: Les hydrolats sont généralement un sous-produit de la fabrication des huiles essentielles. C'est en fait l'eau en-dessus de laquelle surnage l'huile essentielle après distillation à la vapeur d'eau. Ils contiennent donc aussi des molécules odorantes et actives extraites de la plante mais en infime quantité, ce qui les rend utilisables purs et pour les enfants et les femmes enceintes. Chaque hydrolat a des propriétés spécifiques. Les eaux florales sont apparentées aux hydrolats bien qu'elles ne soient pas un sous-produit de la distillation des huiles essentielles.



Colorants

Origine: végétale, minérale, animale ou synthétique

Usage: tous les produits mais surtout maquillage

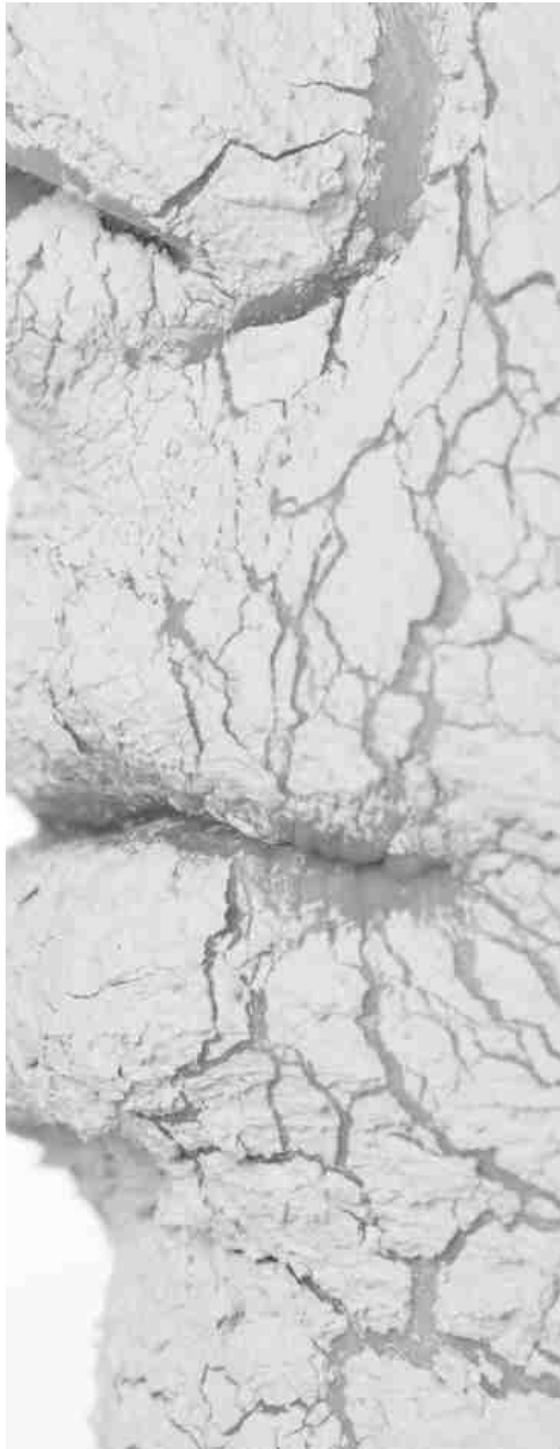
Propriétés: colorants

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: utiliser des colorants prévus pour l'usage capillaire: henné, poudre d'indigo, de châtaigne, etc.

Fournisseurs: magasins bio, pharmacies et drogueries, Internet

Remarques: Les pigments utilisés pour le maquillage sont généralement minéraux (micas, ocres, oxydes). Les oxydes et les micas sont souvent synthétiques afin d'être purs et sûrs pour la cosmétique. Préférez les ocres ou les pigments végétaux si vous voulez du naturel. Les teintures pour les cheveux sont généralement végétales (henné, indigo, châtaigne, etc.). L'extrait de cochenille s'utilise (parfois sans le savoir) dans les rouges à lèvres par exemple. Attention aux colorants alimentaires qui ne sont pas toujours irréprochables (colorants azoïques ou autres).



Argiles

Origine: minérale

Usage: masques, shampooing, gel douche, crèmes, lotions, gels

Propriétés: Absorbantes, purifiantes, cicatrisantes, adoucissantes

Types de peau: dépend de l'argile

Cheveux: dépend de l'argile (soin, nettoyage, etc.)

Fournisseurs: magasins bio, pharmacies et drogueries, Internet

Remarques: L'argile blanche est la plus polyvalente, elle convient bien à tous les types de peaux et de cheveux. L'argile verte est plus absorbante et donc asséchante, idéale pour les peaux et cheveux gras. Les argiles jaunes et roses sont conseillées pour les peaux sensibles et matures. Le rhassoul, argile marocaine, est idéal pour nettoyer la peau et le cheveux car il contient un peu de saponine.

Bicarbonate de sodium

Origine: variée, synthèse simple, sous-produit industriel ou à partir de sel et de craie

Usage: déodorant, boules et poudres de bain

Propriétés: Anti-odeur, abrasif, diminue le pH, adoucit l'eau,

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: contrairement à ce qu'on lit, se laver les cheveux avec n'est pas recommandé car il est abrasif et trop basique pour le cuire chevelu

Fournisseurs: magasins bio, supermarché (rayon pâtisserie) pharmacies et drogueries, Internet

Remarques: Le bicarbonate de soude est plus utilisé pour les tâches ménagères que pour les cosmétiques. Cependant c'est un actif incontournable pour faire des déodorants maison. Il s'utilise aussi en combinaison avec l'acide citrique pour faire des boules de bain effervescentes. On peut aussi l'utiliser dans les poudres de bain pour adoucir l'eau.





Calendula, Souci

Origine: végétale, pousse dans nos jardins et sur nos balcons

Usage: macérâts, infusion

Propriétés: anti-inflammatoire, anti-âge, cicatrisant, adoucissant

Types de peau: sensible, irritée, brûlée, piquée, délicate, eczéma, coup de soleil, etc.

Cheveux: idem ci-dessus pour le cuir chevelu

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, marchés, votre jardin ou balcon, pharmacies et drogueries, Internet

Remarques: On trouve le calendula sous forme de fleurs séchées que l'on peut faire infuser pour une lotion ou macérer pour une huile soignante. On trouve aussi sur les sites spécialisés des extraits de calendula très concentrés à ajouter dans vos produits maison.



Carotte

Origine: végétale, pousse dans nos jardins

Usage: macérâts, masques

Propriétés: bonne mine, éclat du teint, soin bronzage, anti-âge

Types de peau: terne, fatiguée, pale, mature

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, marchés, supermarchés, votre jardin

Remarques: Pour faire un macérât de carotte il faut d'abord bien nettoyer la peau puis râper les carottes avec la peau et les faire sécher (par exemple au four à 50°C ou au soleil). Puis remplir un pot avec et recouvrir avec l'huile de votre choix. Laisser reposer dans un endroit chaud mais à l'abri du soleil pendant un mois en fermant le pot avec un papier ménage et un élastique. Puis filtrer et conserver à l'abri de la lumière. Utilisez ce macérât pour vos soins avant et après bronzage, vos soins bonne mine, etc.



Eau

Origine: utiliser de l'eau (genre) distillée (pour les plantes ou le fer à repasser) ou éventuellement de l'eau en bouteille pas trop riche en sels.

Usage: lotions, infusions, crèmes, laits, gels, etc.

Propriétés: neutre

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: tous

Fournisseurs: supermarchés (rayon produits ménagers ou boissons)

Remarques: L'eau est l'ingrédient le plus utilisé en cosmétique. C'est l'ingrédient neutre et peu cher de base. Les produits contenant de l'eau (y compris les crèmes) se conservent mal car ils sont sensibles aux contaminations fongiques et bactériennes. Il faut faire des petites quantités et les garder au frais ou ajouter un conservateur.



Miel

Origine: animale, local ou bio

Usage: crèmes, laits, baumes, masques, shampooings, etc.

Propriétés: hydratant, cicatrisant, adoucissant

Types de peau: sèche, gercée, abîmée

Cheveux: secs, cassants, ternes

Fournisseurs: magasins bio, marchés, supermarchés, le choisir liquide ou onctueux

Remarques: Le miel est un ingrédient de choix pour les cosmétiques maison. On l'ajoutera en petites quantités dans les baumes, les crèmes, les laits, etc. Si on en met trop (plus de 3%) le produit risque d'être poisseux. Pour les masques, les shampooings et autres produits que l'on rince ou les baumes à lèvres on peut en mettre plus.

Citron



Origine: végétale (si possible Europe)

Usage: eau de rinçage, lotions, masques, cire à épiler, etc.

Propriétés: Eclaircissant, tonique, astringent, purifiant, acidifiant

Types de peau: mixte, grasse, acnéique, terne

Cheveux: clairs, gras, ternes

Fournisseurs: magasins bio, marchés, supermarchés, le choisir local, bio ou fair trade.

Remarques: 2-3 cuillères à soupe de jus de citron dans un demi litre d'eau pour obtenir un rinçage parfait pour les cheveux. On le retrouve dans beaucoup de recettes de masques, mais aussi dans des lotions toniques ou purifiantes ainsi que dans la cire à épiler. Attention le jus de citron est trop acide pur être utilisé pur en soin sur la peau.



Produits laitiers

Origine: animale, local ou bio

Usage: masques, produits de bain

Propriétés: hydratants, apaisants, nourrissants, effet tenseur

Types de peau: dépend du produit laitier, sensible, fragile

Cheveux: cuir chevelu sec et irrité, nourrit et hydrate les cheveux

Fournisseurs: magasins bio, marchés, supermarchés, les choisir locaux ou bio.

Remarques: Les produits laitiers sont une grande famille qui va du peu gras au très gras. Pour les peaux grasses et acnéiques on préférera le lait ou le yoghurt. Pour les peaux sèches la crème est plus adaptée. Attention à la conservation, les produits laitiers s'utilisent uniquement dans les produits «minutes». Surtout rincez bien votre peau ou vos cheveux à l'eau froide ou légèrement tiède. Sinon vous risquez de sentir le fromage caillé le lendemain.



Maizena ou Arrow root

Origine: végétale, si possible bio, maïzena: locale, arrow root: exotique

Usage: maquillage, shampooing sec, crème ou baume (peu), déodorants, parfums secs

Propriétés: toucher doux et soyeux, matifiante, absorbante, épaississante, etc.

Types de peau: mixte et grasse

Cheveux: cheveux gras, cuir chevelu sensible

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, Internet

Remarques: la maïzena est un peu moins fine mais plus locale et facile à trouver. Idéales pures en shampooing sec sur les racines, on peut aussi les utiliser comme absorbants et adoucissants dans les déodorants en baume ou en poudre. En ajoutant un peu de maïzena dans un baume ou une crème on réduit l'effet gras, mais cela a tendance à faire des grumeaux sur la peau. En mettre peu! Idéales aussi comme support de base dans les poudres de teint, les fards et les blushs.

Fraise ou Tomate



Origine: végétale, si possible bio et locale

Usage: masques, gommages

Propriétés: astringentes, purifiantes, anti-âge, éclat du teint.

Types de peau: mixte, grasse, acnéique, points noirs, terne

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, jardin



Remarques: Elles remplacent à merveille tous les fruits exotiques dans les recettes de masques ou gommages aux fruits. Riches en acides de fruits réputés anti-âges, purifiants et hydratants elles sont aussi légèrement acides ce qui va permettre de resserrer les pores. Personnellement les fraises je préfère les manger 😊 Mais c'est toujours mieux que d'utiliser de la papaye ou de l'ananas.



Lavande

Origine: végétale, si possible bio et locale

Usage: lotions, macérâts, gommages

Propriétés: Purifiante, cicatrisante, antiseptique, anti-infectieuse, répulsifs (poux, mites), odeur

Types de peau: grasse, acnéique, irritée, abîmée, piquée

Cheveux: gras

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: La lavande est facile à trouver et à faire pousser dans nos contrées. On peut acheter de l'hydrolat de lavande pour faire des lotions qui se conserveront mieux qu'une infusion. Il existe plusieurs types de lavandes et donc plusieurs huiles essentielles (aspic, fine, vraie). Evitez la lavande aspic qui contient des cétones. Les fleurs de lavande séchées peuvent être utilisées en macérât huileux ou hydroglycériné ou mixées comme poudre exfoliante pour un gommage.



Menthe

Origine: végétale, si possible bio et locale

Usage: lotions, macérâts , déodorants, mauvaise haleine

Propriétés: purifiante, astringente, rafraichissante, calmante, odeur

Types de peau: grasse, problème, fatiguée, irritée, piquée, brûlée

Cheveux: gras, cuir chevelu irrité

Fournisseurs: magasins bio, marché, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: On trouve plusieurs sortes de menthe, les deux plus communes étant la menthe poivrée et la menthe verte. La première est plus puissante et donc à utiliser avec beaucoup de précaution sous forme d'huile essentielle. Ne jamais ajouter des HE de menthe à l'eau du bain!

La menthe s'utilise en infusion dans des lotions ou en macérât huileux ou hydroglycériné dans des émulsions, des baumes, des gels, etc.

Oeuf



Origine: animale

Usage: masques

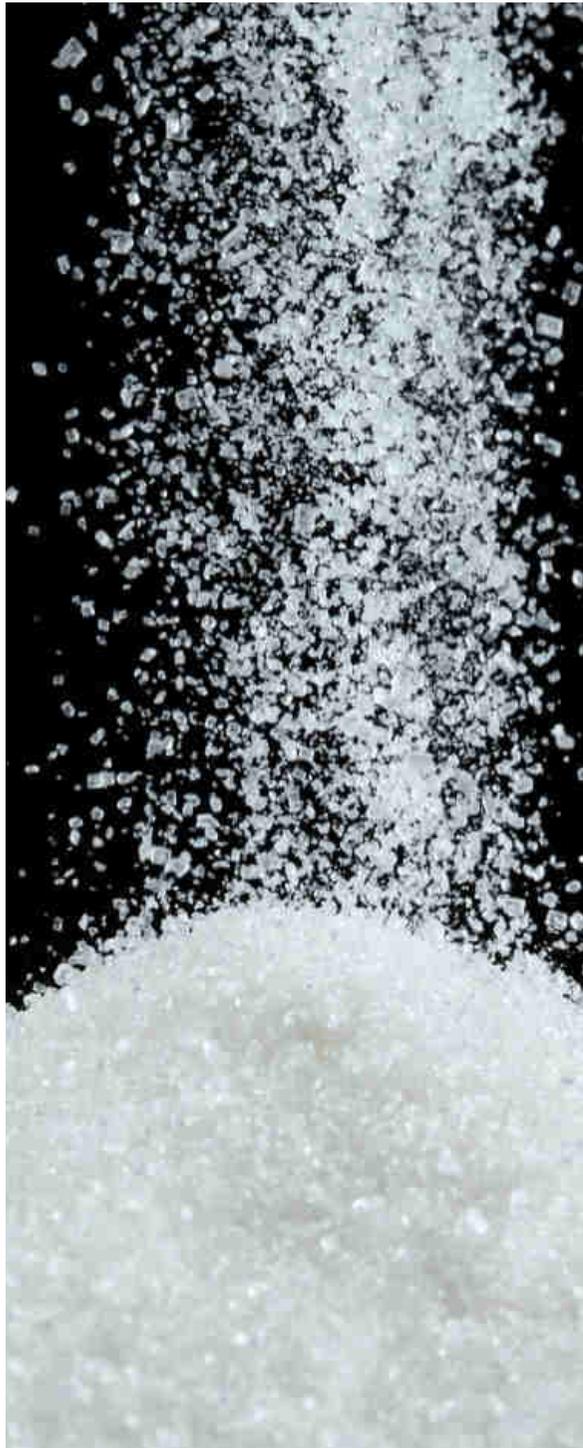
Propriétés: jaune: nourrissant, blanc: effet tenseur

Types de peau: le blanc pour les peaux grasses, le jaune pour les peaux sèches

Cheveux: ternes, cassants, fragiles

Fournisseurs: magasins bio, marché, supermarché, choisir bio et local

Remarques: On utilise les œufs uniquement dans les produits «minutes». Le jaune est nourrissant alors que le blanc est plutôt astringent. Pour les cheveux on utilise plutôt le jaune. Dans tous les cas ne rincer pas à la chaude pour éviter de cuire l'œuf!



Sucre

Origine: végétale, si possible bio et locale ou fair trade

Usage: gommages, cire à épiler

Propriétés: purifiant, hydratant, exfoliant

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés

Remarques: On utilise le sucre surtout en gommage, dans de l'huile par exemple. On choisira un sucre fin pour le gommage du visage alors qu'un sucre plus gros gommara bien vos jambes. Le sucre s'utilise aussi pour réaliser sa propre cire à épiler. Cela marche très bien! Il y a la grande discussion autour du sucre blanc et du sucre de canne brut. Personnellement je préfère soutenir une agriculture locale et éviter un ingrédient qui a trop voyagé.

Thé vert, rooïbos, noir

Origine: végétale, si possible bio

Usage: lotions, gels, crèmes, laits

Propriétés: antioxydant, anti-âge, apaisant, anti-inflammatoire, amincissant (caféine du thé vert ou noir)

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, supermarchés

Remarques: Le thé vert semble avoir un effet antioxydant un peu plus fort mais les trois se combinent bien. Il est préférable de choisir du rooïbos vert, non «fermenté». Les infusions peuvent être utilisées comme lotions et gardées une semaine au frigo ou incorporées dans d'autres produits. Attention à la conservation. Des compresses de thé sur les yeux permettent aussi de lutter contre les cernes. Le thé noir contient de la caféine comme le thé vert et peut donc être utilisé pour les soins minceur. Le rooïbos lui n'en contient pas.



Vanille



Origine: végétale, si possible bio

Usage: macérâts, gommages

Propriétés: odeur, tonique, protectrice, adoucissante, nourrissante, aphrodisiaque

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés

Remarques: La vanille s'utilise surtout en macérât huileux qu'elle parfume divinement. On pourra récupérer le fond du macérât contenant les petits grains de vanille pour l'utiliser en gommage. Le macérât huileux peut ensuite s'utiliser comme huile de massage, huile démaquillante ou comme ingrédient dans un baume, une crème ou un lait.



Verveine

Origine: végétale, si possible bio et locale

Usage: lotions, macérâts, infusions

Propriétés: Tonique, clarifiante, anticellulite, apaisante, odeur

Types de peau: délicate, sensible, mixte, cellulite

Cheveux: -

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: La verveine est délicieuse en thé mais on peut aussi l'utiliser en cosmétique. Le macérât huileux peut s'utiliser comme huile de massage anticellulite. On pourra aussi la faire infuser pour faire une lotion tonique pour le visage (conservation au frais 1 semaine) ou l'incorporer dans un lait pour le corps par exemple (conservation au frais 1 semaine). On trouve aussi de l'hydrolat de verveine qui se conserve mieux que l'infusion.



Camomille

Origine: végétale, si possible bio et locale

Usage: lotions, macérâts, infusions

Propriétés: apaisante, purifiante, éclaircissante, astringente

Types de peau: délicate, sensible, mixte, eczéma, acnéique, anti-inflammatoire, décongestionnante (yeux)

Cheveux: cheveux clairs, éclat doré, brillance

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: Le macérât huileux peut s'utiliser comme huile de massage calmante. On pourra aussi la faire infuser pour faire une lotion pour le visage ou les cheveux (conservation au frais 1 semaine) ou l'incorporer dans un lait pour le corps par exemple (conservation au frais 1 semaine). On peut aussi la faire macérer dans du vinaigre pour faire un rinçage pour les cheveux clairs ou ternes. On trouve aussi de l'hydrolat de camomille qui se conserve mieux que l'infusion.



Thym

Origine: végétale, si possible bio et local

Usage: lotions, macérâts, infusions

Propriétés: purifiant, équilibrant, anti-parasitaire

Types de peau: à problème, acnéique, sensible, grasse

Cheveux: gras, ternes

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: Le thym s'utilise surtout en infusion dans des lotions pour le visage ou les cheveux (conservation au frais 1 semaine). On peut aussi le faire macérer dans du vinaigre pour faire un rinçage pour les cheveux gras. On trouve aussi de l'hydrolat de thym qui se conserve mieux que l'infusion.



Romarin

Origine: végétale, si possible bio et local

Usage: lotions, macérâts, infusions

Propriétés: purifiant, antipelliculaire, régulateur, astringent, antioxydant, tonique

Types de peau: grasse, mixte, acnéique, mature

Cheveux: gras, pellicules, cuir chevelu irrité

Fournisseurs: magasins bio, herboristeries, pharmacies et drogueries, jardins, balcons

Remarques: Le romarin s'utilise surtout en infusion dans des lotions pour le visage ou les cheveux (conservation au frais 1 semaine). On peut aussi le faire macérer dans du vinaigre pour faire un rinçage pour les cheveux gras et à pellicules. On trouve aussi de l'hydrolat de romarin qui se conserve mieux que l'infusion.



Vinaigre de cidre

Origine: végétale, si possible bio et local

Usage: lotions, rinçages

Propriétés: équilibre le pH de la peau, enlève les résidus de calcaire, fait briller les cheveux, anti-âge, purifiant, apaisant

Types de peau: grasse, problème, irritée, piquée, brûlée

Cheveux: gras, ternes, cuir chevelu irrité

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés

Remarques: Le vinaigre de cidre s'utilise surtout pour le soin des cheveux. L'idéal est d'en mettre env. 3 cuillères à soupe dans ½ litre d'eau à utiliser comme dernière eau de rinçage des cheveux. On peut y faire macérer des plantes (thym, romarin, lavande) pour lutter contre les cheveux gras et le parfumer. On utilise aussi le vinaigre dans des lotions pour le visage pour rétablir le pH de la peau, la purifier et resserrer les pores.

Vodka

Origine: végétale

Usage: lotions, macérâts alcooliques, parfums, déodorants, parfums d'ambiance

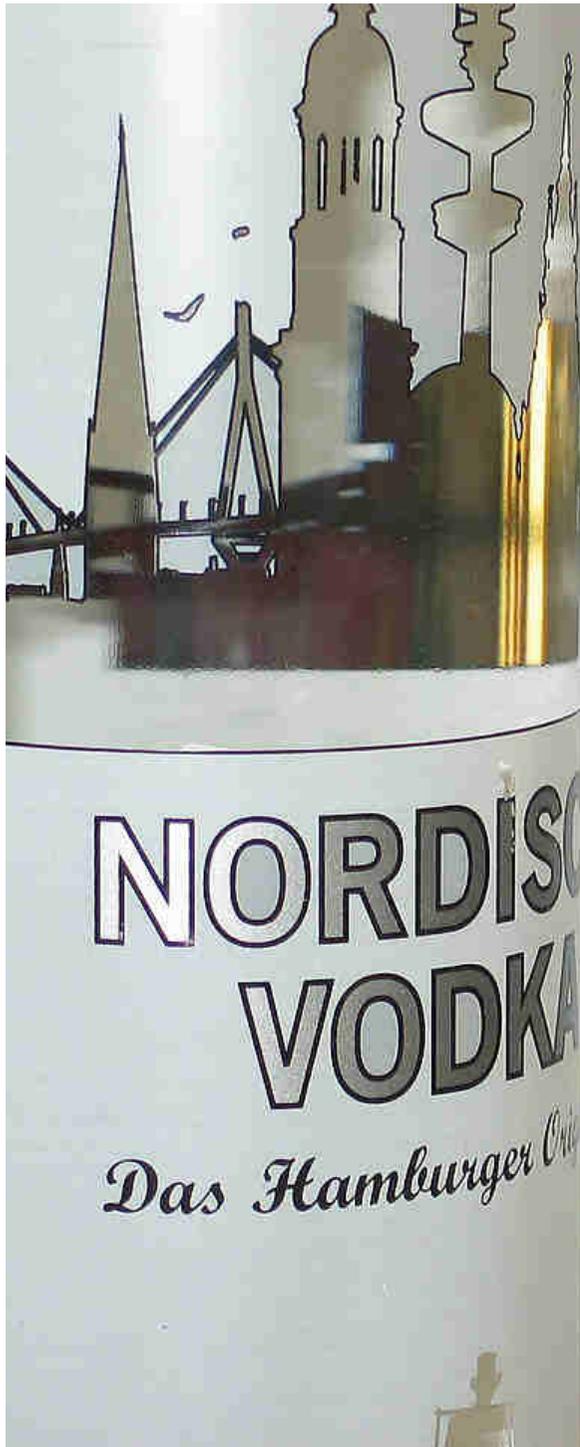
Propriétés: purifiante, astringente, antiseptique, support pour les fragrances, peut assécher et irriter la peau

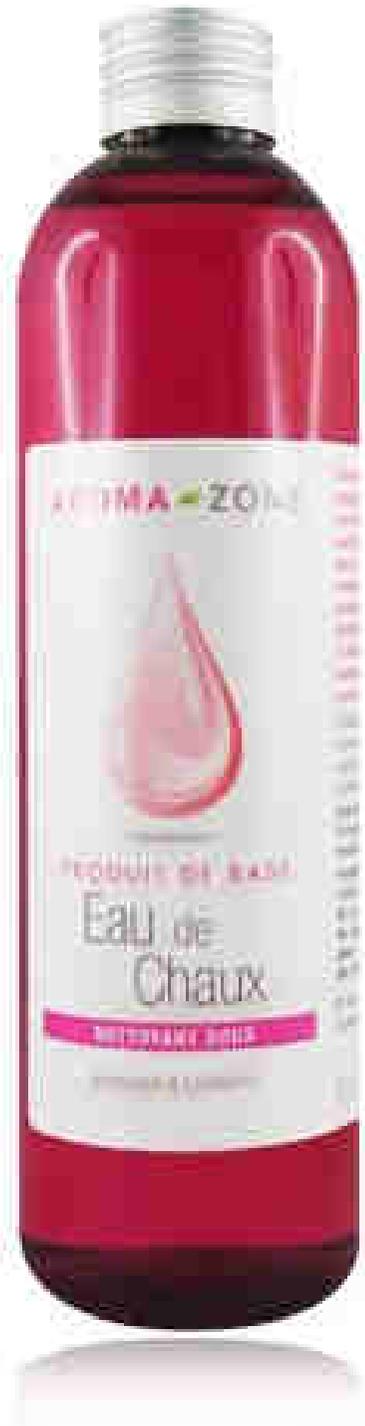
Types de peau: grasse, acnéique, éviter sur les peaux sensibles

Cheveux: -

Fournisseurs: supermarchés

Remarques: C'est le seul alcool non dénaturé, assez concentré et pas hors de prix que l'on trouve en Suisse. On l'utilisera pour faire des macérâts de plantes eau-alcool et pour faire des lotions pour le visage. On peut aussi l'utiliser comme base pour faire un parfum. Vous avez peur d'agresser ou de dessécher votre peau en utilisant de l'alcool, lisez la liste des ingrédients de vos produits du commerce et vous verrez que l'alcool est bien souvent parmi les 5 premiers composants. Mais en effet il vaut mieux éviter de l'utiliser trop souvent et trop concentré.





Eau de chaux

Origine: minérale et eau

Usage: liniment, démaquillant

Propriétés: augmente le pH, nettoyante, antiseptique, fongicide

Types de peau: sensible, irritée

Cheveux: -

Fournisseurs: drogueries, pharmacies, Internet

Remarques: L'eau de chaux est obtenue en dissolvant de la chaux éteinte dans de l'eau. On obtient alors un liquide alcalin (pH 10) qui une fois mélangé à de l'huile forme le liniment oléocalcaire. Ce liniment peut s'utiliser pour nettoyer les fesses des bébés ou des adultes sensibles, mais aussi comme démaquillant doux et nourrissant pour les yeux et le visage.



Conservateurs

Origine: végétale ou synthétique

Usage: prolonger la durée de conservation des produits

Propriétés: antibactérien, antifongique

Types de peau: éviter pour les peaux sensibles

Cheveux: éviter pour les cuirs chevelus sensibles

Fournisseurs: fournisseurs spécialisés sur Internet

Remarques: Il existe peu de conservateurs naturels efficaces. On peut citer le Leucidal (fermentation de radis), le Naticide (forte odeur) et l'extrait de pépin de pamplemousse très concentré ($\leq 25\%$ d'eau). Les extraits de pépin de pamplemousse que l'on trouve en pharmacie ou magasin bio ne sont souvent pas assez concentrés. Ensuite il y a les conservateurs «nature-identique» de synthèse, tolérés en cosmétique naturelle, comme le benzoate de sodium et le sorbate de potassium ou l'alcool benzylique. Certains ingrédients contribuent à la conservation comme certaines huiles essentielles, l'urée, le benjoin, l'alcool, etc. La vitamine E permet de préserver les huiles de l'oxydation.



Gommes

Origine: végétale ou biotechnologie

Usage: augmenter l'onctuosité des produits, former des gels

Propriétés: épaississant, gélifiant

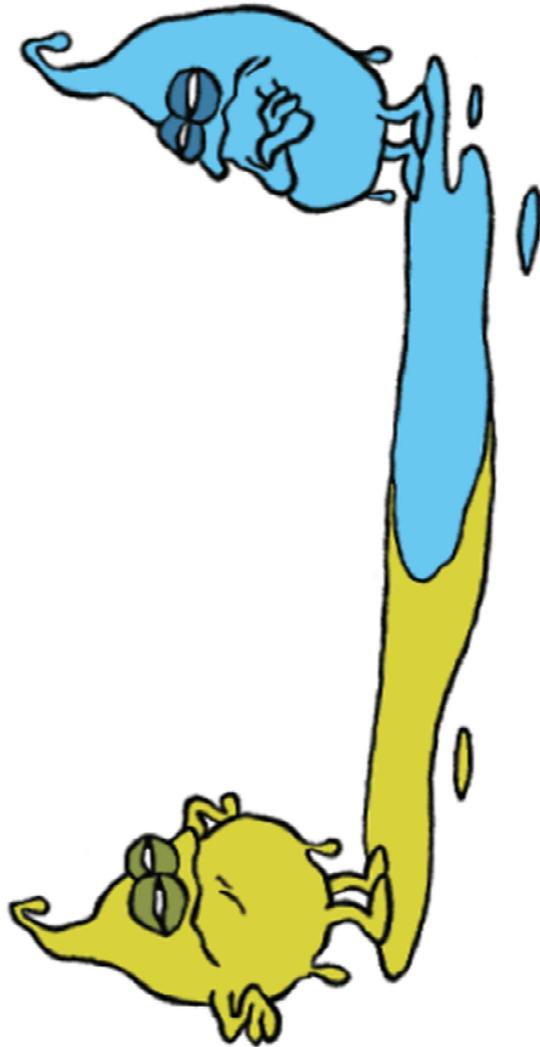
Types de peau: tous types de peau

Cheveux: tous

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, pharmacie et drogueries, fournisseurs spécialisés sur Internet

Remarques: On trouve facilement de la gomme xanthane ou de la gomme guar même dans les supermarchés au rayon pâtisserie par exemple. La gomme d'acacia se trouvera sur Internet. La gomme guar est la gomme la plus naturelle et polyvalente. Il faut l'ajouter à froid et bien mélanger pour éviter les grumeaux. Son pouvoir épaississant met quelques minutes à faire effet, n'en ajoutez pas trop! Environ 0.5% suffisent généralement. La gomme xanthane est celle utilisée dans tous les produits industriels, elle est produite par des bactéries. Elle fonctionne aussi bien mais fait plus de grumeau et il faut souvent chauffer pour s'en débarrasser.

Émulsifiants



Origine: végétale ou synthétique

Usage: crèmes, laits, etc.

Propriétés: permettent de stabiliser les mélanges eau-huile

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: tous

Fournisseurs: magasins bio, supermarchés, fournisseurs spécialisés sur Internet

Remarques: Un émulsifiant est une molécule qui aime autant l'eau que l'huile et qui va donc permettre de mélanger les deux, pour créer des crèmes par exemple. On peut essayer de faire des crèmes sans émulsifiant mais elles seront assez instables. Cependant, il est possible d'obtenir une crème en utilisant juste de l'huile, de la cire (abeille ou riz) et de l'eau. En ajoutant un peu de gomme elle sera un peu plus stable. Mais il faut admettre cela rate souvent. Les émulsifiants les plus simples à trouver sont le savon et la lécithine (soja ou tournesol). On trouve sur Internet de nombreuses cires émulsifiantes et autres émulsifiants plus professionnels.



Huiles essentielles

Origine: végétale, si possible bio et locales

Usage: crèmes, laits, etc.

Propriétés: odeur et soins spécifiques, suivre un cours d'aromathérapie

Types de peau: dépend de l'huile essentielle, ne jamais utiliser pure

Cheveux: dépend de l'huile essentielle, ne jamais utiliser pure

Fournisseurs: magasins bio, pharmacies et drogueries, Internet

Remarques: En fonction de leur composition les huiles essentielles présenteront des propriétés et donc aussi des dangers différents. Certaines sont corrosives, toxiques ou photo-sensibilisantes par exemple. Pour plus d'informations sur les propriétés des HE je préconise de suivre un cours d'aromathérapie. La concentration maximale autorisée dans un produit cosmétique est de 3% en Suisse. Mais cela correspond déjà à une dose pouvant provoquer des allergies ou autres effets indésirables. Elles sont à éviter pour les femmes enceintes, les enfants et en présence d'animaux.

Fragrances



Origine: naturelle ou synthétique

Usage: Solubles dans l'alcool et dans l'huile, baumes, crèmes, laits, parfums, etc.

Propriétés: odeur

Types de peau: tous types de peau

Cheveux: tous

Fournisseurs: fournisseurs spécialisés sur Internet

Remarques: Il existe des fragrances naturelles et synthétiques. Les fragrances naturelles sont composées d'extraits aromatiques et de fractions d'huiles essentielles. Elles permettent de parfumer les produits sans devoir trouver une bonne synergie olfactive d'huiles essentielles. Les fragrances naturelles et synthétiques peuvent, comme les huiles essentielles provoquer des allergies chez les personnes sensibles. En effet les molécules odorantes ont souvent des propriétés allergisantes. Je privilégie les fragrances naturelles aux synthétiques. Mais il faut être conscient que leur impact écologique est généralement assez mauvais.

Actifs et Glycérine



Origine: végétale ou synthétique

Usage: dépend de l'actif

Propriétés: dépend de l'actif

Types de peau: dépend de l'actif

Cheveux: dépend de l'actif

Fournisseurs: pharmacies et drogueries, fournisseurs spécialisés sur Internet



Remarques: Il existe une multitude d'actifs cosmétiques. Parfois le même actif peut être obtenu par extraction d'une plante ou par synthèse. Il faut donc bien se renseigner auprès du fournisseur si on tient à n'utiliser que du naturel. Certains fournisseurs d'ingrédients naturels ont aussi dans leur assortiment des ingrédients moins, voir pas du tout, naturels. Soyez attentifs! La glycérine se trouve aussi en pharmacie mais alors il faut demander si elle est d'origine végétale si cela est important pour vous.