



# ATELIER COSMETIQUE

## Contenu

Contenu .....	1
Décryptage des étiquettes .....	2
La jungle des labels.....	2
Composition .....	2
Substances à privilégier.....	2
Substances à éviter.....	3
Les ingrédients.....	5
Les huiles .....	5
L'eau.....	10
La cire .....	10
Les émulsifiants .....	10
Les actifs .....	10
Adapter ou créer une recette.....	11
L'inspiration.....	11
Bonnes pratiques.....	12
Où trouver des ingrédients à Lausanne .....	13
Où trouver des ingrédients à Fribourg .....	13
Fournisseurs web .....	13

# Décryptage des étiquettes

## La jungle des labels



## Composition

L'ordre des ingrédients n'est pas laissé au hasard. Ils doivent figurer dans l'ordre décroissant de leur quantité. La substance majoritaire en premier et ainsi de suite. Vous constaterez vite que vous payez cher pour ... de l'eau « Aqua » qui est généralement en premier dans la liste. Pourquoi « aqua » et pas eau ? Parce que les ingrédients doivent être inscrits en dénomination INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Comment ça marche ?

- les extraits de plante sont donnés sous le nom latin de la plante. Par exemple, on emploie *Simmondsia chinensis*, nom botanique du jojoba, pour parler de l'huile de jojoba.
- les noms de molécules et les noms usuels sont donnés en anglais. Ainsi l'oxyde de zinc s'écrit zinc oxide. Et honey se rapporte au miel.
- Par convention, les ingrédients parfumés sont regroupés sous le nom « parfum », sans les détailler.
- Les colorants sont désignés par un Colour Index, qui s'écrit CI puis un nombre à 5 chiffres. Le code CI 75470 par exemple correspond au carmin obtenu à partir de la cochenille.
- Les ingrédients présents à moins de 1% peuvent être dans le désordre.

## Substances à privilégier

Voici une petite liste des substances sans danger :

INCI	Nom commun	Effets recherchés
aqua	eau	Solvant neutre
...oil	Huile végétale de ... Huile essentielle de ...	Nourrissantes Odorante ou soin
... extract	Extrait végétal de ...	Soin, parfum, etc.
... water/distillate	Eau florale de ...	Solvant, odeur, soin
... butter	Beurr végétal de ...	Nourrissant
... wax	Cire de ...	Consistance, filmogène, etc.

## Substances à éviter

Comme vu précédemment il n'est pas facile de comprendre la liste des ingrédients qui composent un produit. Je vais donc vous donner ici une liste des substances à éviter. Vous y trouver le nom INCI, le nom commun ainsi que les effets indésirés de la substance ou du groupe de substance.

INCI	Nom commun ou usage	Effets indésirés
...aluminium...	Sels d'aluminium	Controversés, irritants
Benzophénone-...	Filtres UV	Perturbateur endocrinien
BHA (Butyl hydroxyanisole) BHT (Butylhydroxytoluène)	Antioxydants	Perturbateur endocrinien
...Butylparaben	Conservateur, Paraben	Perturbateur endocrinien
Cera microcristallina	Cire microcristalline	Comédogène, issu du pétrole, mauvaise biodégradabilité
Cyclopentasiloxane	Silicone	Perturbateur endocrinien
Cyclotetrasiloxane	Silicone	Perturbateur endocrinien
Finissant par -one ou -ane	Silicones	Mauvaise biodégradabilité, synthétique
Diméthicone	Silicone	Perturbateur endocrinien
EDTA	Conservateur	Difficilement biodégradable
Ethylhexyl Methoxycinnamate	Filtre UV	Perturbateur endocrinien
Formol, formicaldéhyde, methanal, oxyméthylène	Formaldéhyde	Fort allergène
Methylisothiazolinone (ou nom qui ressemble)	Conservateur	Fort allergène et irritant
Mineral oil	Huile minérale	Comédogène, issu du pétrole, mauvaise biodégradabilité
...paraben (parfois d'autres noms compliqués)	Parabènes	Controversé, perturbateur endocrinien
Paraffinum liquidum/ petrolatum	Paraffine	Comédogène, issu du pétrole, mauvaise biodégradabilité
PEG	Polyéthylène glycol	Mauvaise biodégradabilité, synthétique
Phénoxyéthanol (2-phénoxyéthanol ou phénoxytol)	Conservateur	Très allergène, toxique pour le foie
PPG	Polypropylène glycol	Mauvaise biodégradabilité, synthétique
p-Phénylèndiamine	Colorant capillaire	Fort allergène, toxique cutané
...quat...	Conservateurs (Quats)	Forts allergènes et irritants
... sulfate	Tensioactif (gel douche, shampooing), mousse !	Irritant, mauvaise biodégradabilité, souvent synthétique
Triclosan	Conservateur	Allergène, perturbateur endocrinien



# Les ingrédients

## Les huiles

En dehors des critères écologiques, plusieurs autres critères peuvent influencer le choix de l'huile adaptée au soin désiré. Les critères principaux sont :

**Le toucher** : une huile peut être sèche ou grasse. On parle d'huile sèche pour les huiles qui pénètrent facilement et rapidement sans laisser de sensation de gras. Les huiles grasses vont quant à elles laisser un film sur la peau qui va rester grasse. Elles vont donc mieux protéger la peau mais sont moins adaptées pour le visage par exemple.

**La comédogénicité** : Une huile comédogène va boucher les pores de la peau et augmenter le risque de points noirs et boutons. Les huiles minérales (issues du pétrole) sont très comédogènes alors que les huiles végétales le sont pour la plupart moins. Attention cependant à certaines huiles comme l'huile de coco ou de germe de blé qui sont très comédogènes. On les évitera pour les soins du visage.

**La stabilité** : Une huile oxydée sera plus comédogène, ces composants actifs seront altérés et elle sentira mauvais. Les huiles sensibles doivent donc être protégées de l'oxydation (rancissement) en les plaçant au frais et à l'abri de la lumière. Il est préférable d'acheter des petites quantités et de les utiliser rapidement. On peut ajouter de la vitamine E ou de l'extrait C02 ou de l'huile essentielle de romarin qui protégeront l'huile.

**L'odeur** : certaines huiles ont une odeur très forte. Elle peut être agréable comme pour l'huile de coco ou plus désagréables comme celle de l'huile de sésame. C'est une question de sensibilité et de goût mais on peut parfois préférer une huile avec une odeur neutre. Surtout si on souhaite ensuite parfumer le produit. Il arrive aussi que l'odeur soit nécessaire pour l'efficacité du produit, comme dans le cas des huiles insectifuges de neem ou de nigelle.

**La couleur** : Si on veut obtenir une crème bien blanche, il est préférable d'éviter les huiles très colorées comme celle de colza, d'olive ou d'avocat.

**Les actifs** : en fonction de sa composition chaque huile va avoir une action différente sur la peau, les cheveux ou les ongles. La plupart des huiles nourrissent les peaux sèches, mais certaines sont plus riches que d'autres. On peut ainsi adapter l'huile au type de peau ; sèche, neutre, grasse, mature ou à problèmes. Mais certaines huiles ont des propriétés supplémentaires qui en font des vrais actifs cosmétiques. Certaines huiles luttent contre le vieillissement cutané, d'autres sont calmantes et apaisent les démangeaisons ou rougeurs, mais elles peuvent aussi être cicatrisantes ou favoriser la microcirculation (anti-cernes, anti-varices, etc.)

Finalement n'oubliez pas que seules les huiles fraîches, extraites à froid et non raffinées contiennent tous les actifs qui font la richesse et l'efficacité de l'huile choisie.

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
Amande douce 	-	2	+	1	s, n, p	Apaise, répare, assouplit, pellicules Pas trop souvent chez les femmes enceintes et personnes allergiques	Fortifie
Argan 	--	0	+	2	s, n, m, p	Répare, assoupli, anti-âge	Secs, ternes, cassants, fins, pellicules, chutes, fortifie, nourrit
Argousier 	+	2	+	3	m, p	Apaise, répare, assouplit, protection solaire, anti-âge	-
Avocat 	--	0	+	1	s, p, m	Assoupli, protège, apaise, répare, anti-capiton, protection solaire	Secs, ternes, cassants, fins, chute, brillance, stimule, fortifie
Bourrache 	-	2	--	2	s, m, p	Répare, apaise, assouplit, anti-âge, régénérante,	Ternes, cassant, chute, revitalisant,
Cacao 	--	3	+	1	s	Riche, dur, protège, répare	Secs, nourrissant, protection
Calophylle 	-	2	+	3	p	Apaisante, cicatrisante, anti-infectieuse, anti-inflammatoire, circulatoire (cernes, varices, etc.)	Antichute
Camélia 	+	0	+	1	s, m	Douceur, anti-âge, assouplissante, nourrissante, protection solaire	Tous types, secs, cassants, fortifiant, tonus
Caméline ★★★ 	+	0	--	3	s, p, m	Assouplissante, apaisante, anti-inflammatoire, réparatrice, cicatrisante, illuminatrice, anti-âge	Ternes, secs, cassants, épais, irritation, nourrissante, brillance, protection, assouplissante
Caprylis !  (coco fractionnée)	++	0	++	0	n, g	Aide les actifs à pénétrer, base neutre et sèche, bonne base de macérats	Lissant, gainant, non gras

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
Carthame 	+	1	--	1	s, m, p	Anti-rougeurs, réparatrice, hydratante, anti-âge, microcirculation	Secs, chute, protège, fortifie, nourrit, stimule, gaine
Chanvre 	+	0	--	1	tous	Anti-âge, revitalisante, calmante, hydratante, raffermissante	Secs, emmêlés, nourrissante, volume, coiffante, brillance
Coco 	+	4	+	3	s	Nourrissante, apaisante	Bouclés, secs, ternes, fragile, nourrissante, lissante, anti-poux
Colza 	+	1 ?	-	2	s, m	Anti-âge, élasticité, tonifiante	Secs, abîmés, nourrissante, anti-oxydant
Coton 	+	3	-	0	s, p	Assouplissante, régénérante	-
Courge	-	?	-	1	g, m, p	Anti-âge, revitalisante, assouplissante, nourrissante, anti-inflammatoire	Secs, cassants, chute (hommes), brillance, nourrissante
Framboise	++	?	--	1	s, m, p	Anti-âge, anti-inflammatoire, cicatrisante, apaisante, nourrissante, protectrice, anti-UV	Cicatrisante, vieillissement, calmante
Germe de blé	--	5	--	2	s, m, p	Anti-âge, régénérante, soignante, riche, protectrice, raffermissante,	Secs, cassants, abîmés, chute, nourrissante, renforce
Jojoba 	++	0	++	0	tous	Calmante, assouplissante, hydratante, régulatrice de sébum, anti-âge, cicatrisante, protection solaire	Gras, secs avec racines grasses, pellicules, rééquilibrante, vitalisante
Karité  Contient du latex !	-	0	++	2	Tous	Protection, calmante, anti-inflammatoire, apaisante, cicatrisation, hydratation, protection solaire	Secs, crépus, colorés, brillance, nourrissante

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
Lin	-	4	--	1	s, m, p	Apaisante, cicatrisante, rééquilibrante, nourrissante, ne pas appliquer trop souvent sur le visage ne pas utiliser si périmée.	Brillance
Macadamia 	++	2	+	2	s, n, g, p	Nourrissante, protectrice, apaisante, cicatrisante, filtre UV, microcirculation, capitons	Abîmés, colorés, protection, filtre solaire
Neem 	+	1	+	4	p, a	Antifongique, antiseptique, insectifuge, anti-poux	Anti-poux, pellicules
Nigelle Cumin noir 	+	1	-	4	s, p, a, m	Anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-infectieuse, anti-âge, nourrissante, bronzage	Secs, cassants, ternes, chute, infections, revitalise, assouplit et tonifie, renforce
Noisette ★★★★	++	0	+	2	s, n, g, a	Adoucissante, protectrice, cicatrisante, toucher soyeux, capitons	-
Noix	-	?	?	2	?	Hydratante, réparatrice, adoucissante, anti-âge,	Ternes, Nourrissante
Noyaux d'abricot 	-	2	+	1	s, n, p	Illuminatrice, revitalisante, tonifiante, hydratante	-
Olive	-	2	+	3	s, m, p	Anti-âge, nourrissante, calmante, douce	Ternes, cassants, nourrissante, brillance, apaisante, renforçante
Onagre 	+	2	--	3	m, p	Régénérante, anti-âge, revitalisante, souplesse, apaisante	Secs, abimés, chute, soin
Pépin de Raisin ★★	++	1	-	0	tous	Anti-oxydante, hydratante, régulatrice	Secs, fins, abîmés, fortifie

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
Ricin 	--	1	-	0	s, p, a	Cicatrisante, purifiante, nourrissante	Secs, crépus, dévitalisés, ternes, cassants, fourchus, chute, fortifie cheveux, ongles et cils, hydratant, régénère, croissance
Rose musquée 	+	3	--	2	m, p	Cicatrisante puissante, régénérante, anti-âge, assouplissante	-
Sésame 	++	1	+	3	s, n, p, m	Régénérante, assouplissante, protection UV, anti-âge, hydratante	Secs, fins, nourrissante, filtre-UV
Son de riz 	+	0	+	1	s, n, m, p	Anti-âge, calmante, microcirculation, décongestionnant	Fins, cassants, fortifie, filtre-UV
Tournesol ★★★	++	0	+	0	s, n, g m	anti-âge nourrissante, protection UV, assouplissante, bonne base pour les macérâts	Secs, ternes, relipidant, protectrice

Légende :

Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Type de peau
-- : très grasse	0 : non	-- : très sensible	0 : neutre	s : sèche
- : grasse	1 : faible	- : sensible	1 : faible	n : normale
+ : plutôt sèche	2 : légère	+ : assez stable	2 : légère	g : grasse
++ : sèche	3 : forte	++ : très stable	3 : caractéristique	m : mature
	4 : très forte		4 : forte	p : à problème
	5 : maximale			a : acné

Je vous conseille d'acheter des huiles si possible locales, bio et pressées à froid, au rayon alimentaire des magasins bio ou des supermarchés. Elles seront moins chères mais tout aussi bonnes pour votre peau.

## *Les macérâts*

Un macérât huileux est une huile dans laquelle on a fait infuser une plante pendant 1 mois à froid ou quelques heures (2-4) à chaud pour en extraire les composants actifs ou odorants. Je fais mes macérâts avec des plantes bien sèches et en les plaçant au chaud mais à l'abri du soleil. Pendant la phase de macération je ferme le bocal avec un papier ménage et un élastique pour permettre à l'eau résiduelle de s'évaporer. Toutes les huiles permettent de faire des macérâts mais certaines sont plus adaptées que d'autres. Les huiles la plus souvent utilisée est celle de tournesol. Je conseille aussi celle de pépin de raisin. On voit aussi des macérâts avec de l'huile de coco fractionnée ou de sésame désodorisée.

## *L'eau*

On peut acheter des eaux florales (sous-produits de la distillation des huiles essentielles) ou utiliser de l'eau bouillie (éventuellement distillée). On choisira les hydrolats en fonction de leur odeur et de leurs propriétés. Vous trouverez plus de détails dans le support de cours complet ou sur internet. On peut aussi faire infuser des plantes dans l'eau pour bénéficier de leurs vertus. On trouve les eaux florales en pharmacie ou au rayon cosmétique des magasins bio ou des supermarchés.

## *La cire*

On va surtout utiliser de la cire d'abeille qui est la seule cire locale. Elle va permettre de donner de la consistance aux baumes et aux crèmes, ainsi qu'une bonne odeur si on la choisit non raffinée. Il existe d'autres cires plus exotiques : riz, soja, carnauba, candellila, etc. On trouve la cire d'abeille en pharmacie ou droguerie. La cire jaune est plus brute que la blanche.

## *Les émulsifiants*

La cire d'abeille ne permet pas d'obtenir des émulsions (crèmes) très stables. Pour améliorer la stabilité on peut ajouter une pincée de savon râpé. On peut aussi utiliser la lécithine (soja ou tournesol) comme émulsifiant avec ou sans cire d'abeille. On trouve la lécithine en pharmacie, magasin bio ou supermarché sous forme de granulés. Il faut les faire ramollir dans l'eau ou les mixer/piler avant usage. On peut faire des émulsions à froid en mettant l'eau, l'huile et la lécithine dans un bol puis en mélangeant au mixer (ou mousser à lait). On peut aussi faire des émulsions en utilisant de l'eau de chaux (irritante avant le mélange !), de la cire et de l'huile et en chauffant et mélangeant bien. Le liniment obtenu est multi-usage : démaquillant, nettoyant doux pour les fesses, lait pour les mains le visage et le corps !

## *Les actifs*

Il existe une multitude d'actifs cosmétiques qui vous permettront de personnaliser vos produits et de soigner ou calmer votre peau. On peut utiliser des plantes que l'on fera infuser ou macérer. Mais on peut aussi acheter des actifs extraits de plantes sur des sites spécialisés (voir dernière page). On trouve aussi certains actifs en pharmacie : vitamine E (antioxydant), oxyde de zinc (antibactérien, filtre UV), urée (hydratant, antibactérien).

## Adapter ou créer une recette

### *L'inspiration*

La plupart du temps, en tout cas au début, vous n'allez pas créer votre propre recette. Vous allez plutôt vous inspirer d'un livre, de mes recettes ou des nombreuses recettes que vous trouverez sur Internet. La première chose à faire sur les blogs et d'aller lire les commentaires en bas de l'article s'il y en a. Vous verrez ainsi les retours des personnes qui ont testé la recette, ce qui est très important.

Vous verrez assez vite qu'il y a deux types de recettes. Celles utilisent plutôt des ingrédients simples et brut, mais elles sont rares, et celles qui utilisent des ingrédients de sites spécialisés. Dans le même blog vous pouvez trouver des recettes des deux types.

Souvent vous allez être embêté car vous n'aurez pas à disposition certains ingrédients. Il va alors falloir, lorsque cela est possible, substituer certains ingrédients par d'autres plus faciles à trouver. De façon générale, n'oubliez pas que tous les actifs sont facultatifs. Vous perdrez simplement certaines propriétés soignantes ou traitantes du produit mais la recette de base sera la même. Vous pouvez aussi toujours substituer un actif par un autre en fonction de vos besoins, de votre type de peau et de vos choix personnels. N'oubliez cependant pas de vérifier sur le site du fournisseur ou sur Internet la dose recommandée et si votre actif est soluble dans l'eau ou dans l'huile.

Voici quelques règles :

- Toute phase aqueuse (hydrolat, gel ou jus d'aloë vera, infusion, etc.) peut toujours être remplacée par de l'eau (distillée ou en bouteille).
- Une huile liquide peut toujours être remplacée par une autre huile liquide. Consultez le tableau des propriétés pour en trouver une qui vous convient
- Un beurre peut en remplacer un autre.
- Une gomme peut généralement être remplacée par une autre gomme
- Une cire peut généralement être remplacée par une autre cire. Parfois il faudra modifier la quantité si la cire n'a pas la même dureté par exemple
- Concernant les émulsifiants c'est plus compliqué. Mais on peut généralement remplacer un émulsifiant par un autre. Le rendu de la crème ou du lait sera un peu différent mais l'émulsion devrait fonctionner. Pour la quantité se référer aux informations du fabricant de l'émulsifiant que vous utilisez

Je vous conseille d'utiliser la marche à suivre suivante :

- Faites la liste des ingrédients de la recette de base
- Faites la liste des ingrédients que vous allez utiliser
- Parcourez le site du fabricant ou Aroma-zone pour savoir quel pourcentage utiliser.
- Vérifiez que vous arrivez bien à 100%, si nécessaire compétez avec de l'eau pour émulsion ou avec de l'huile pour un baume.

## Bonnes pratiques

### Fabrication

Pour qu'un produit se conserve bien il faut le préparer dans des conditions d'hygiène optimales :

- Préparer et noter sa recette dans calepin avec la date de fabrication, avoir sous la main un stylo pour l'annoter en cas de besoin toutes vos modifications, observation, remarques, ...
- Commencer par sortir tous les ingrédients et le matériel nécessaire
- Se laver les mains, attacher ses cheveux
- Désinfecter le plan de travail, le matériel, le flacon et ses mains avec de l'alcool à 60% ou un gel désinfectant
- Ne vous interrompez pas ou désinfectez-vous à nouveau les mains si nécessaire.
- Finalement étiquetez votre produit avec au moins la date de fabrication et un nom qui correspond à celui dans votre calepin

### Conservation

Les produits ne contenant pas d'eau se gardent sans problème sans conservateurs et à température ambiante. Les baumes peuvent cependant fondre si la température est trop élevée. Les huiles sensibles à l'oxydation peuvent, elles, rancir après quelques mois. Pour éviter cela vous pouvez les protéger de la lumière et de la chaleur et/ou ajouter un peu de vitamine E à votre produit.

Les produits contenant de l'eau se gardent beaucoup moins bien. Ils peuvent être rapidement contaminés par des moisissures ou des bactéries, ou fermenter. Pour éviter cela faites des petites quantités, utilisez-les dans les semaines qui suivent et conservez les produits au frigo dans un récipient hermétique. On préférera aussi les emballages pompes qui évitent de devoir mettre les doigts dans le produit pour en prélever (rayon cosmétiques des supermarchés). Les meilleurs emballages pour la conservation sont les emballages « airless » (sans air) avec un système de piston qui monte quand on appuie sur la pompe. On les trouve difficilement dans le commerce mais facilement sur internet. Les pots sont à éviter mais si vous décidez d'en utiliser quand même lavez-vous les mains avant de prélever le produit.

La solution pour conserver les crèmes, lotions, gels et autres produits contenant de l'eau plus longtemps et d'ajouter un conservateur. Les conservateurs naturels efficaces sont difficiles à trouver et assez chers. Il existe aussi des conservateurs de synthèses tolérés en cosmétiques naturels selon les labels qui constituent une solution pour celle qui ne peuvent pas tambouiller régulièrement. Pour plus d'information sur les conservateurs rendez-vous à la page **Erreur ! Signet non défini.**

### Comment savoir si mon produits est fichu

Plusieurs indices peuvent vous indiquer que votre produits n'est plus bon et qu'il faut le jeter :

- Un « pschitt » à l'ouverture du flacon (fermentation ou autre réaction indésirable)
- Des moisissures blanches, vertes ou autres à la surface
- Des moisissures en suspension, dans une lotion par exemple
- Une mauvaise odeur ou une odeur différente de l'odeur de base du produit
- Un déphasage important du produit

## Où trouver des ingrédients à Lausanne

- Droguerie sous la gare : Droguerie du Boulevard, Avenue William-Fraisse 1
- Pharmacie Gamma, place de la Riponne 10
- Magasin bio le Topinambour, Avenue William-Fraisse 9
- Magasin bio ARTEBIO, Avenue de Riant-Mont 2
- Pharmacie droguerie Amavita de la Palud
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

## Où trouver des ingrédients à Fribourg

- Atout Vrac, Grand-Rue 10, Tél : 026 321 42 41
- Magasin bio Le Petit Paradis, Place du Petit-Paradis 24, Tél: 026 323 32 80
- Aromacos, Neyruz
- Pharmacie Pharmacie Thiémard, bd de Pérolles 6, Tél: 026 321 50 00
- Pharmacie Plus Dr a Marca, Avenue de la Gare 4, Tél: 026 347 27 27
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor
- Balance de précision : Commerce de fer, Rue de Lausanne 85, Tél : 026 351 67 67

## Fournisseurs web

- Louve Papillom (Suisse) : [www.cosmetiquesnaturels.ch](http://www.cosmetiquesnaturels.ch)
- Aromacos (Suisse) : [www.aromacos.ch](http://www.aromacos.ch)
- Cosmaking (Suisse) : [www.cosmaking.ch](http://www.cosmaking.ch)  
**Parrainage** : a.scherz@formaline.ch
- Allerlei Praktisches (Suisse) : [www.allerlei-praktisches.ch](http://www.allerlei-praktisches.ch)
- Aroma-zone (France) : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
**Parrainage** : al22rz@gmail.com
- La folie des senteurs (France, fragrances synthétiques, micas) : [www.lafoliedessenteurs.com/](http://www.lafoliedessenteurs.com/)